Typesetting by

The Mpwapwan Studios

SLP 306, Mpwapwa
Tanzania

Maajabu ya Mimba

Matazamio ya Miezi Kumi Mpaka Mgeni Atakapofika

Maajabu ya Mimba

Kitabu Kilitolewa na:

Zahanati ya Luka Mtakatifu , Mpwapwa

SLP 2, Mpwapwa

Dayosisi ya Mpwapwa

(Kanisa Anglikana Tanzania)

stlukes@tarlings.com

Simu: 026 232 0652

© Jennifer Coil – 2003

Picha ya Mbele:

Mama Edna Chikuku

na Mwanake wa Kwanza aliyezaliwa pale

Zahanati ya Luka Mt., tar 11 Januari 2002

Zahanati ya Luka Mtakatifu , Mpwapwa

Dayosisi ya Mpwapwa

SLP 2, Mpwapwa

(Kanisa Anglikana Tanzania)

stlukes@tarlings.com

Simu: 026 232 0652

Special Thanks to:

The booklet entitled “Pregnancy Nutrition and You” created by © Carnation® Company - 1993.

Carnation Nutrition Products
800 N. Brand Blvd.
Glendale, CA 91203
USA

“Pregnancy Week by Week”
Boots (the Chemist) Baby & Child Catalogue 1997
Edited by Julie Panter

Vincent Shauri for the Kiswahili translation.

Anna Chiloloma for the research on the nutritional sources from Mpwapwa region.

Gayo Mhila and Dr. Rachel Tarling for the editing of this booklet and Godfrey Tarling for the typesetting because otherwise this booklet would not have been possible.

Hongera –

Kwa Kupata Mimba!

Ujauzito ni mojawapo ya nyakati za ajabu na kufurahisha sana, kumkamilisha mwanamke katika maisha yake. Unapokuwa na kiumbe kidogo kunapoanza kutengenezwa ndani ya mwili wako utaanza kupata mabadiliko mengi kimaumbile na kihisia. Unaweza kujiandaa vema katika kuikabili hali hii ya kuvutia ukitambua kuwa kipo kiumbe kinachokua ndani ya tumbo lako na jinsi unavyoweza kukitunza. Ukijitunza vema kwa kufuata mwongozo wa lishe bora wakati wa ujauzito, unaweza kumpa mtoto nafasi nzuri ya kuwa na afya nzuri.

Kijitabu hiki kitakusaidia kufahamu mlolongo wa utatanishi unaoendelea ndani ya mwili wako na kukuelezea utarajie nini katika kila hatua wakati wa ujauzito. Utajifunza pia namna ya kuchagua lishe iliyo bora na iletayo afya kwako na mtoto wako mchanga kabla na baada ya kuzaliwa. Majedwali ya virutubisho na vidokezo vyenye kukufaa vimetolewa katika kiambatisho ili kukusaidia katika wakati huu muhimu sana.

Kijitabu hiki kimekusudiwa kuwa kama mwongozo na silaha unayoweza kuitumia wakati wote wa ujauzito na ulezi. Lakini kumbuka kwamba hakijakusudiwa au kuwa ukione cha maana badala ya daktari. Daktari ni mtu muhimu sana katika matatizo yako na kukupa ushauri.

Kuanza Kwa Maisha Mapya

Kila mwezi, vichocheo vya mwili wako vinafyatua mlolongo wa matukio yanayosababisha kuruhusiwa kwa yai kutoka katika 'ovari' kiasi cha siku 14 kabla ya mzunguko wa hedhi yako. Yai linaondoka kwenye ovari na kuanza safari yake mpaka kwenye mji wa uzazi. Njiani linakutana na mbegu za baba zinazoingia wakati wa kutana mwilini. Mojawapo ya mbegu inajiunga na yai, na kuanzisha chembe mpya. Hii inagawa na kujiongezeka kwa upesi wakati wa safari yake kufika tumbo la uzazi. Linapofika katika tumbo la uzazi, na baada ya kuelea kwa siku tatu inajifungia na tabaka ya tumbo la uzazi. Inachukua malisho yake kutoka kwa mishipa ya damu ya mama inayopita, na inaanza kutengeneza kondo. Ndani ya miezi mitatu kiinitete (embryo) huwa kimeshakamilika – ni kazi ya kukua tu inayobaki. Mimba ya kawaida hukua katika kipindi cha siku 280, au majuma 40 (miezi tisa ya kalenda) kuanzia siku ya kwanza kilipomalizikia kipindi cha siku za hedhi. Miezi tisa imegawanyika katika hatua, au vipindi vitatu vya ukuaji.

Katika miezi mitatu ya mwanzo ya ukuaji wa mimba kiumbe kilichoko tumboni huitwa kiinitete (embryo). Katika awamu ya kwanza ni muhimu kuwa makini na viungo muhimu. Katika hatua hizi za awali, ingawaji ni kweli kuwa yaweza kuwa hivyo hivyo katika muda wote wa ujauzito, mtoto aweza kudhurika kutokana na mazingira na maumbile inayokuathiri wewe pia. Ni vizuri kuepuka kila inapowezekana, kujilinda na magonjwa ya milipuko, X-rays na dawa. Kama unahitaji matibabu, mwambie Daktari kwamba una mimba. Hata hivyo, ni muhimu kutibu homa mapema usiathiri mtoto.

Katika miezi mitatu ya awamu ya pili, kiinitete kinakua zaidi na hapa huitwa kwa kitaalamu 'fetus.' Kuanzia mwezi wa sita, mtoto aliyeko tumboni hukua haraka haraka zaidi kuliko nyakati zilizotangulia, huhitaji chakula zaidi. Baadaye katika kijitabu hiki utajifunza kwa nini lishe inahitajika kuboreshwa zaidi kwa mama na mtoto katika kipindi hiki.

Wakati wa ujauzito, mwili wako hutengeneza viungo viwili vya kushangaza ili kumbeba mtoto na kumlisha akiwa tumboni: chupa (amniotic sac) na kondo la nyuma. Mtoto huishi na hukua

Mwongozo wa Kukupatia Viini Rishe - Unavyohitaji Mwilini

Mwongozo wa Vyakula Mwilini	Faida Zake
Maziwa, siagi, mboga za kijani, spinachi kabichi, mchicha, mhilile, kisanvu, matembele, mlenda	Hutupatia kalsiamu
Ini, nyama, kuku, mayai, mkate, maharage na aina za mtama	Tunapata madini ya chuma
Samaki, nyama ya ng'ombe, kuku, nyama ya nguruwe, siagi, kumbikumbi, ndege, nyama ya mbuzi, bata, kanga na kondoo	Tunajenga mwili
Maziwa, samaki, maini, mboga za majani	Tunapata Vitamini A
Vyakula vya aina ya cha-chu, ngano, mtama, ini	Tunapata Vitamini B (B1 hadi B12)
Machungwa, nyanya, ndizi, ubuyu, Ukwata, ngwelu, ngukwe, mapapai, malimau, ndimu, madansi, matango	Tunapata Vitamini C
Jibini, maziwa ya mgando, mafuta ya samaki, joto la jua	Tunapata Vitamini D
Vyakula vya punje, mtama, mahindi, karanga njugu mawe	Tunapata Vitamini E
Nyama, ini, kuku, bata, maziwa, njugu mawe mchele, mtama	Tunapata vitamini ya niacin
Mboga za majani, mchicha, kisanwu, matembele, spinachi, kabichi, (mhilile) majani ya maboga	Kuongeza damu kusaidia mifupa

Maumivu ya Mgongo	Kaa mkao mzuri nyonga zikiwa zimekaa vema. Unapokuwa umesimama mahali pamoja, kunja magoti kiasi, badili uzito wako kutoka upande mmoja kuelekea upande wa pili. Muone daktari wako akushauri jinsi mnavyoweza kufanya mazoezi madogo madogo kupunguza maumivu ya mgongo.
Mkakamao wa misuli ya miguu	Nyanyua miguu. Wakati mwingine ongeza kula vyakula vyenye kalisi na magadi ili kuongeza nguvu ya mifupa. Kila mara wasiliana na daktari wako.
Ngozi yenye mafuta, mabadiliko ya ghafla kwenye ngozi, ngozi kukauka.	Kunywa vinywaji vingi vya maji maji kwa ajili ya ngozi inayo meremeta kwa mafuta; tumia dawa ya kusababisha tishu laini kujikunyata na kubana mishipa ya damu inayopendekezwa; mwone daktari kama maumivu yakizidi. Kwa ngozi iliyokauka: kunywa majimaji mengi na utumie dawa iletayo unyevunyevu iliyopendekezwa. Ili kupunguza mikunjo ya ngozi, lainisha maeneo yote yaliyoathirika kwa kupaka 'cocoa butter' (siagi ya kokoa) au mafuta ya vaseline kila siku.
Matamanio ya chakula	Tosheka kwa kujipatia vitafunwa vilivyorutubishwa.

akiwa ndani ya chupa, akielea huku na huku katika maji maji yenye chumvi chumvi. Maji maji haya huzuia ukuta wa nyumba ya uzazi usimbane mtoto, hivyo anakuwa na nafasi ya kukua. Chupa pia huzuia mitikisiko yoyote -- iwapo utapigwa tumbo, mtoto atakingwa na maji maji yaliyomzunguka ndani ya chupa.

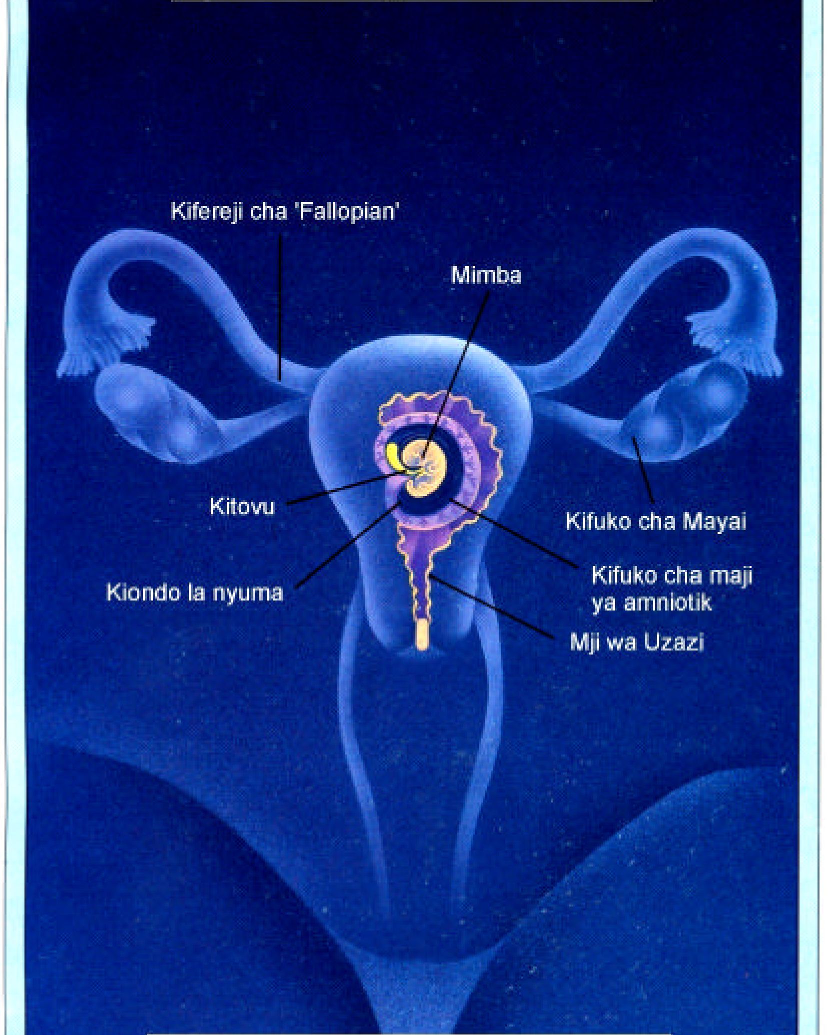
Kondo la nyuma husaidia mfumo wa uhai wa mtoto. Likiwa limeunganishwa katika ukuta wa nyumba ya uzazi, kondo hutumika kupitisha chakula cha mtoto pia kama njia ya kutolea uchafu. Mbadilishano wa Oksijeni (hewa safi), viini lishe na ulinzi dhidi ya maambukizi ya magonjwa hufanywa na chembe chembe zinazolinda mwili ambazo hupitia katika mkusanyiko wa seli za kondo la nyuma na kitovu. Kondo hili kweli ni la ajabu sana kwa maana linafanya kazi kama mapafu ya mtoto, figo, utumbo na ini.

Matukio ya Mimba Kila Wiki:

Tunahesabu mimba kuanzia siku ya kwanza ya kuingia mwezini kwa mara ya mwisho. Kwahiyo, mimba yenyewe inaanza wiki ya tatu baada ya kuona siku zako.

Wiki	Mendeleo ya Mtoto na Mama Wakati wa Ujauzito
Wiki ya Tatu	• Yai limeondoka kwenye ovary na kuanza safari yake mpaka tumbo la uzazi. Njiani linakutana na mbegu za baba zinazoingiza wakati wa kukutana mwilini. Mojawapo ya mbegu inajiunga na yai, na kuanzisha chembe mpya. Hii inagawa na kujiongezeka kwa haraka wakati wa safari yake kufika tumbo la uzazi.
Wiki ya Nne	• Bado huwezi kujisikia tofauti kuliko kawaida. • Yai lililochavushwa limefika katika tumbo la uzazi, na baada ya kukaa kwa siku tatu linajifungia na tabaka la tumbo la uzazi. Linachukua lishe yake kutoka kwenye mishipa ya damu ya mama ambayo inapita pale, na inaanza kutengeneza kondo.
Wiki ya Tano	• Umekosa siku za mwezi, lakini huna hakika bado. Matiti yanaweza kuwa mepesi kuumia na kuongezeka vipimo kidogo. Unaweza kutaka kukojoa mara nyingi kuliko kawaida. • Mimba imefika milimeta 2 - ungeweza kuona ungeweza kuangalia ndani ya tumbo la uzazi. Kiumbe kina uti wa mgongo wake na ubongo wake una sehemu mbili.

Wiki ya Nne



Wiki nne baada ya uchavushaji, kiinitete ni kidogo lakini ni kiumbe kinachoweza kutambulika, kikiwa na kichwa na kijimkia mwishoni, kimejikunyata tumboni

Baadhi ya Adha Ambazo ni Kawaida kwa Wajawazito

Adha/Kero	Namna ya Kuondoa
Kuchefukwa roho asubuhi; kichefuchefu, na mchefuko wa tumbo baadaye mchana	Kula kitu chochote mara tu uamkapo. Kula kidogo mara kwa mara vyakula vya wanga au matunda au biskuti wakati wa mchana. Epuka kukaa na njaa.
Kufunga choo	Kula vyakula vyenye nyuzinyuzi, vyakula vya nafaka, matunda mabichi na mbogamboga na vyakula vya jamii ya kunde (maharage na nyegere). Kunywa angalau bilauri (au vikombe) saba hadi vinane vya majimaji (usihesabu kahawa au chai) kila siku. Fanya mazoezi kiasi kila siku.
Kuvimbiwa/ Kujaa Gesi	Jaribu kujilegeza, hasa wakati wa kula chakula, usile chakula kwa pupa. Kula milo sita kidogo kidogo kwa siku. Epuka "vyakula vinavyotengeneza gesi" kama vile maharage, kabichi na vitunguu.
Kiungulia	Epuka vyakula vilivyokaangwa, vyenye mafuta mengi, nyama ya mbavu. Usitumie krimu kali, vileo, soda, kahawa. Jilegeze. Vaa mavazi yasiyobana kiuno. Lala chali.
Uangalizi wa Matiti	Vaa sidiria ili kulinda matiti, hata wakati unapolala.
Kuvimba	Epuka vyakula vyenye chumvi nyingi, lakini usiache kuweka chumvi kwenye chakula chako.
Uchovu	Kula chakula chenye virutubishi vya kutosha. Pata muda wa kutosha kupumzika, lala angalau kidogo wakati wa mchana.

vile vichomi, kikohozi, mafua na polio. Chakula hiki cha ajabu ambacho wewe unatengeneza, maziwa yako, ndicho chakula pekee anachohitaji mwanao katika kipindi cha miezi sita ya mwanzo ya uhai wake. Usimpe kitu chochote kingine kwa miezi minne ya kwanza – hata maji, au uji, au mchuzi wa machungwa, maana vinaweza kusumbua tumbo lake. Tumbo lake linahitaji maziwa tu mpaka afike umri wa miezi minne.

Wakati wa matunzo ya mwanao, kumbuka, unachokula hujionyesha katika maziwa yako. Ukila chakula fulani ambacho mtoto wako kinamletea madhara, ni wazi madhara yataonekana. Kama mtoto wako umnyonyeshaye akishindwa kuvumilia maziwa yako, daktari wako atakushauri kuacha kula aina fulani ya chakula unachokula.

Lishe Inayofaa Wakati wa Ujauzito:

Kumpa mtoto nafasi nzuri ya kukua vema na afya bora

Jambo moja jema unaloweza kufanya kwa ajili ya mtoto wako mchanga kabla hajazaliwa ni kula lishe bora na kuhakikisha unampa mtoto mlo ambao unaviini-lishe ambavyo mtoto anahitaji ili azidi kukua. Hii haina maana kuwa unakula mlo wa 'watu wawili.' Ina maana kuwa huna budi kula kwa afya ujihadhari kuwa wewe na mtoto unahitaji zaidi virutubisho wakati wa ujauzito na ulezi wa mimba.

Ujauzito huongeza mara dufu myeyuko wa chakula mwilini, hivyo fahamu kuwa wakati huu wa ujauzito unahitaji nguvu za ziada -- lakini si uwingi wa vyakula ndio unahitajika, bali ni ubora au thamani ya chakula. Unahitaji kiasi kinachotosheleza na chenye aina zote za vyakula:

Maziwa	Maziwa, jibini, mtindi
Nyama	Samaki, nyama, kuku, maharage makavu au njegele, mayai, njugu, mbegu, siagi ya karanga
Nafaka	Nafaka zote kama vile Ugali, uji, au mikate, biskuti, wali
Matunda na Mbogamboga	Matunda yenye vitamini C jamii ya machungwa, forosadi, mboga zenye Vitamin A za kijani, spinachi

Chakula chenye uwiano sahihi ndani yake kikiwa na vitamini na madini chafaa sana na ni cha muhimu kwako na kwa mtoto. Ili mtoto apate virutubisho katika mfululizo mahususi, ni vema kula chakula kidogo kidogo lakini mara nyingi kuliko kula chakula kingi sana mara mbili au tatu na ukakaa bila chakula kwa muda mrefu.

Katika sehemu ifuatayo, utajifunza mabadiliko ambayo mwili wako utayapata wakati mtoto anapokua ndani yako. Itadhihirika na utaona ni kwa nini lishe bora ni ya muhimu.

Wiki ya Sita

Sasa kiumbe kina ukubwa mara 10, 000 zaidi ya yai lililochavusha kwa mara ya kwanza. Kiumbe kina ubongo, na viungo vingine muhimu na alama za macho na masikio

matumbo ya mtoto, humlinda mtoto dhidi ya maambukizi.

Baada ya nyonyo zako kutoa yale maji maji, zitaanza kutoa maziwa ya 'mpita' ambapo baada ya majuma mawili maziwa halisi yataanza kutoka. Hivi haya maziwa halisi yana virutubisho gani? Kiasi cha asilimia 88 ni maji. Virutubishi vingine ni asilimia 55 mafuta, asilimia 37 vyakula vya wanga na asilimia 8 protini.

Mtajuaje kuwa mtoto wako ana njaa? Atakujulisha tu. Njia nzuri ya kumlea mtoto ni kumnyonyesha kila anapoonekana kuwa na njaa.

Unapomnyonyesha mwanao, utahitaji vyakula vyenye ubora wa juu kuliko hata wakati wa ujauzito, na utakitaji kalori nyingi zaidi ili utiwe nguvu kuliko wakati wa ujauzito. Uzito uliokuwa nao wakati wa ujauzito sasa utahifadhiwa kama mafuta ndani ya mwili wako, na yatakupatia nguvu zinazohitajiwa katika kutoa maziwa au kutengeneza maziwa. Lishe bora iliyojaa vitamini zote zinazohitajiwa mwilini siyo tu kwamba itakuwezesha kutunga maziwa mengi, bali maziwa yako yatakuwa yenye viinilishe ambavyo hasa vitamnufaisha mtoto wako.

Neno kuhusu madawa: Kwa vile inafahamika kuwa dawa nyingi zinaweza kupitishwa kutoka kwa mama hadi kwa mtoto wakati wa kunyonyesha, mwone daktari wako akushauri juu ya tiba zozote utakazohitaji wakati wa kumlea mwanao.

Lishe kwa Mtoto Wako

Zipo sababu nyingi kwa nini unyonyeshaji ni njia bora zaidi ya kumlisha mtoto wako. Maziwa ya mwilini mwako hayawezi kumdhuru mtoto wako kwa hali yoyote. Zaidi ya hayo, viini vilivyoko katika maziwa yako huongeza kinga ndani ya mwili wa mwanao, au uwezo wa kujikinga na kupigana na maambukizi. Watoto wanyonyeshwao wanafahamika kuwa huwa hawasumbuliwi sana dalili za kutokwa na makamasi, vipele au ukurutu, kutematema mate, pumu, na mchango (msokoto wa tumbo) au mhangaiko. Viini vilivyoko ndani ya maziwa pia vinaua bakteria, ukungu na virusi vya magonjwa. Watoto wanyonyeshwao na mama zao hawana matatizo ya kuhara au kushindwa kuyeyusha chakula mwilini. Na, utafiti umeonyesha kwamba maziwa ya mama yana uwezo wa kupambana na magonjwa kama

Nini Kinatokea Baada ya Mtoto Kuzaliwa

Baada ya mtoto kuzaliwa, mji wa mimba utaendelea kunywea na hivyo kinachofanyika kondo la nyuma huanza kusukumwa nje. Wakati haya yamefanyika wewe tayari utakuwa na kitoto chako kichanga mkononi mwako bado kikiwa kimelowa na pengine kikilia. Wakati huu unaweza kujisikia kwamba hapa ulimwenguni hakuna mwingine isipokuwa ni wewe na kichanga chako tu. Akina mama wengi hujisikia kuwa na mchanganyiko wa kusisimka na mshangao na hupata nafuu ikiwajia mwilini mwao.

Wanawake wengi pia hujisikia mshituko unaowafanya watetemeke baada ya kujifungua. Hii ni hali ya kawaida inayojitokeza kwa wazazi lakini hupungua baadaye. Mkunga atamsafisha mtoto na kukushona iwapo daktari aliongezea njia ili kutoa nafasi kwa mtoto azaliwe. Tabibu atakikata kile kiungamwana, na kile kipande kilichosalia hukauka baada ya juma moja hapo kipande kinapoanguka hubaki na kitovu. Iwapo kiungamwana hakijakatika ndani ya kipindi cha siku kumi basi muone tabibu wako.

Ndani ya kipindi cha majuma sita, mji wa mimba hurejea katika hali yake ya kawaida ya tumbo la uzazi na uzito, na urefu wake ambao ni: sm 5 kwa sm 8, uzito wake ni kama 75g. Idadi ya mimba utakazopata, mazoezi, kunyonyesha na hali yako ya mwili kwa ujumla vyote hivyo vitachangia kubainisha utarejea katika hali yako na umbo lako lini.

Kunyonyesha & Lishe kwa Mama Anyonyeshaye

Wataalam wanafikiria kuwa unyonyeshaji ni njia bora ya kustawisha afya ya mtoto mchanga. Zaidi ya kumpatia lishe bora mtoto na kumpa faida za kitabibu, unyonyeshaji unakufanya kujisikia vizuri sana. Ni njia nzuri ya kukuambatisha wewe na mtoto wako kukupatia uzoefu wa aina yake wa ukaribu baina yako na mtoto mchanga.

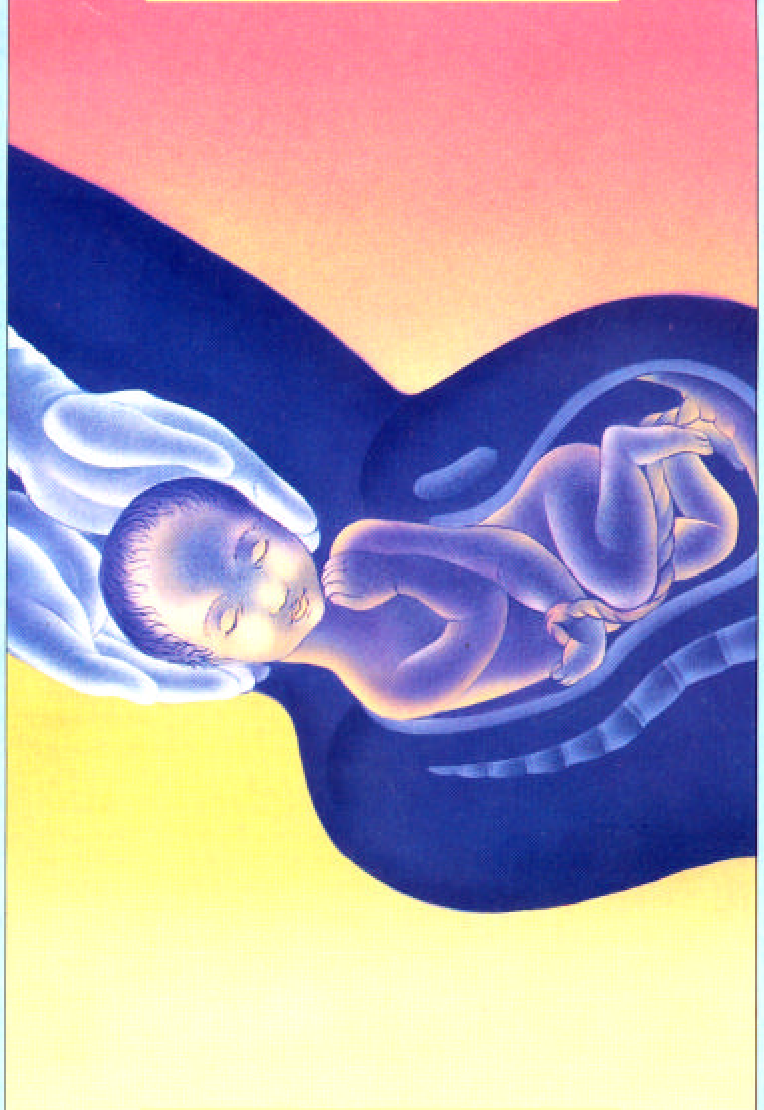
Mtoto anapofyonza nyonyo zako zinatoa maziwa, ingawaje uvujaji wa maziwa hasa huanza siku kadhaa baada ya kujifungua. Mpaka hapo, mtoto hulishwa kwa majimaji yanayotoka kwenye nyonyo baada ya kujifungua japokuwa si maziwa halisi. Majimaji haya ambayo huitwa danga, yanao uwezo wa kusafisha utumbo na

Wiki ya Sita	• Unaweza kujisikia kutapika unapoamka asubuhi au unapopika. Sehemu ya kike kuma itakuwa na rangi ya sambarau. Mji wa uzazi umefikia vipimo kama chenza. • Mtoto ameanza kuwa na kichwa na mwili, na ubongo wake ni mkubwa. Ana mwanzo wa miguu na mikono. Mwisho wa wiki hii, ana damu na mishipa ya damu. Ana taya na mdomo, na mwanzo wa meno kumi kila upande wa taya. Vipimo vyake ni kama chembe cha mchele, yaani mm 6.
Wiki ya Saba	• Unaweza kujisikia kizunguzungu ukisimama muda mrefu. Matiti yameongezeka vipimo na chuchu zinasimama zaidi. Labda unajisikia kama kulia machozi kwa urahisi. • Mtoto ana miguu na mikono, na mashimo mwishoni ambayo yatakuwa vidole. Uti wa mgongo na ubongo ni kamili, na kichwa kinaonekana kama binadamu, na matundu ya pua na mdomo. Anaanza kupata mapafu. Mtoto ana sm 1.3.
Wiki ya Nane	• Unaweza kukuta kwamba huna hamu ya kula vyakula fulani. Labda utatoa kama majimaji sehemu za siri, lakini bila harufu au maumivu. • Mtoto ana ini, mafigo, utumbo n.k. ingawa hazijakamilika bado. Anaanza kuwa na macho na masikio, na uso wa binadamu. Ana sm 2.5.
Wiki ya Tisa	• Ufizi wako unaweza kuwa laini kuliko kawaida na ni muhimu kupiga mswaki vizuri mpaka utakapojifungua. • Mtoto ana vidole vyake mikononi na miguuni. Anaanza kucheza tumboni ingawa huwezi kusikia bado. Mtoto ana uzito kama zabibu.

Wiki ya Tisa

Katika wiki ya tisa, macho ya kitoto yanakuwa yamefunikwa na ngozi ambayo baadaye inakuwa ngozi ya juu ya jicho (lids). Kiumbe sasa kitakuwa kinaanza kuonyesha viungu lakini huwezi kutotautisha kama ni cha kiume ama cha kike

Kuzaliwa



Kuzaliwa kunaweza kuchukua muda wowote kuanzia saa moja hadi masaa kumi na manne ama zaidi

Uchungu na Kujifungua

Uchungu hakika ni mojawapo ya mafumbo makubwa, kwa kuwa sayansi bado haijatambua kitu gani kinachoanzisha. Hata hivyo, yawezekana daktari wako ameshakueleza dalili za waziwazi, japokuwa haiwezekani mama wajawazito wawili wakawa na uzoefu ule ule wa uchungu. Kwa baadhi ya akinamama uchungu kwao ni jambo gumu lisiloelezeka, wakati kwa wengine uchungu ni maumivu ya kawaida.

Kabla kipindi hakijachanganya, unaweza kujisikia kubanwa na misuli ambayo huchukuwa kiasi cha kati ya sekunde 15 hadi 20, na kinarudia tena kila baada ya dakika 10. Kipindi hiki hujulikana kama uchungu usio wa kweli. Wakati mtoto anapokuwa tayari kwa kuzaliwa, mji wa mimba huanza kuwa mwembamba. Kutokana na hali hii mtoto hujinyoosha na kuweka shinikizo katika mlango wa uzazi. Yawezekana kukawa na kuvuja kwa ute wenye kuchanganyika na damu kwenye uke wako, hii ina maana kuwa mlango wa mimba unaanza kunyooka, au kutanuka, haya ni maandalizi ya njia ya mtoto kupita.

Kwa baadhi ya wanawake, chupa hupasuka. Hii inajulikana kama 'kuvunjika kwa chupa.' Inaweza kusababisha kuchuruzika kwa maji, au kumwagika maji mengi. Kubanwa kwa misuli kunaweza kutokea (kiasi cha sekunde 40 bila tukio), na kubanwa huko kwa misuli kunaongezeka maradufu kadri mji wa mimba unavyojivuta na kusukuma mtoto chini, wakati mlango wa mimba unaposukuma juu na nyuma.

Kuzaliwa kwa mtoto kunaweza kuchukua kati ya saa moja hadi masaa 14 pengine zaidi ya hapo. Mtoto wa kwanza kwa kawaida huchukua kiasi cha saa 14; watoto wengine wataokuja kuzaliwa baadaye na mama huyo watachukua kiasi cha saa nane. Kiasi cha maumivu hutofautiana baina ya wawawake.

Kuzaliwa kwa mtoto si rahisi kwake pia Pumzi ya kwanza ya mtoto ni ngumu sasa kwake; inaweza kufananishwa na mtoto kupuliza pulizo. Mtoto mchanga anapaswa kutumia nguvu mara tano zaidi kuliko kawaida kuvuta hewa ndani ya mapafu yake madogo. Wakati kiunga mwana (umbilical cord) kinapotoka na kukatwa, hapo ndipo mwisho wake wa kufanya kazi. Sasa mtoto anajitegemea kwa mahitaji yote.

Miezi Mitatu ya Mwanzo

Mtoto

Katika muda wa majuma sita, kiinitete (embryo), ambacho huanza kukua kinaanza na kichwa kuelekea chini, huwa na fuvu ambalo lina macho yaliyo katika hatua za awali na masikio, ingawaje wakati huo kiumbe hiki huonekana zaidi kuwa kama kijisamaki kidogo chenye kichwa kikubwa kuliko umbo la mtoto wa binadamu. Kiumbe hiki japo bado kina vipimo kama chembe ya mchele, ukubwa wake ni mara 10,000 zaidi kuliko yai lilipoungana na mbegu za kiume, na ukubwa inaongezeka mara mbili kila juma. Kiumbe hiki tayari huwa na ubongo, figo, ini, mfuko wa kuyeyusha chakula, mkondo wa damu, moyo uliogawanyika katika sehemu mbili unaopiga piga na vichipukizi vifupi ambavyo baadaye hukua na kuwa mikono na miguu. Kiumbe hiki ambacho huitwa kiinitete kina matendo hiari ambayo hujitokeza yenyewe hasa katika juma la saba japokuwa wewe huwezi kusikia kinapo jirusha.

Waweza kutambua sura ya kiumbe hiki kuwa ni sura ya binadamu katika kipindi cha juma la nane. Kichwa kinakuwa ni kikubwa kuliko kiwiliwili. Macho huzibwa na ngozi ambayo baadaye hugawanyika na hutengeneza kope. Mikono, miguu huanza kujitokeza na kukua, nazo mbavu huchomoza. Kiumbe hiki huwa pia kina mifupa ambayo iko katika hali ya ulaini (kama unavyoweza kuhisi ncha ya pua yako ukiigusa). Viungo vya uzazi ambavyo ni vidogo sana huanza kuonekana japokuwa siyo rahisi kutambua mtoto huyu anaweza kuwa wa kike au wa kiume. Uzito wake ni chini ya ule wa kidonge cha aspirini!

Mama

Dalili ya kwanza ya mabadiliko ya ujauzito hutambuliwa katika matiti yako – huanza kuvimba na ile sehemu ya chuchu inayoonekana rangi ya udongo huanza kuwa nyeusi. Matiti yako huanza kuwa laini na mazito. Mwili huanza kuwa mzito na mchovu wakati unapokuwa unaanza kujirekebisha tayari kupokea maisha mapya katika mwili wako hasa kama ni mimba yako ya kwanza.

Vitu vingi hutokea ndani ya mwili wako katika miezi hii ya mwanzo, hata hivyo huwa ni kwa kiasi kidogo sana kiasi kwamba wanawake wengi 'hawaonyeshi.'

Wanawake wengi wanaweza kupata 'ugonjwa wa asubuhi' – kichefuchefu – ambacho kinaweza kutokea wakati wowote katika siku. Unaweza kuondoa hali hii ya kichefuchefu kwa kula chochote mara tu baada ya kuamka asubuhi. Ili kuzuia kichefuchefu ambacho kinaweza kutokea wakati wowote wakati wa mchana, hakikisha unapumzika vya kutosha kwa kuwa uchovu unaweza kuchangia katika kukuletea kichefuchefu. Njaa pia yaweza kusababisha kichefuchefu, hivyo ili kukizuia, pata vitu vidogo vidogo vya kutafuna wakati wa mchana.

Katika miezi hii mitatu ya mwanzo ya ujauzito mjamzito huwa na jazba (hasira) sana. Jazba hizi pengine husababishwa na mabadiliko katika vichocheo ambayo hukufanya ujisikie vibaya pamoja na kichefuchefu. Ya kupasa pia kujirekebisha kisaikolojia (kihisia) ukijichukulia kuwa unaye mtoto ndani yako na majukumu mapya ambayo utayapata si tu baada ya kuzaliwa mtoto bali hata kabla.

Lishe bora, kama ambavyo tumekwisha taja hapo mwanzo, ni moja ya wajibu wa kuchukua kabla mtoto hajazaliwa, kwa sababu mimba husababisha ongezeko katika mahitaji yako ya vitamini na madini. Pale tu unapojihisi kuwa umepata mimba, unapaswa kula chakula chenye lishe bora, kwani chakula ulacho huchangia katika makuzi na maendeleo ya mtoto. Madaktari wengi hutoa maelekezo ya matumizi ya multi-vitamini au madini ambayo yametengenezwa maalum kwa ajili ya mama wajawazito na watoto walioko tumboni. Lakini ni muhimu zaidi kupata lishe bora wakati wa ujauzito kuliko kumeza vidonge hasa miezi mitatu ya mwanzo kwa vile katika kipindi hiki viungo vya uzazi vya mtoto ndio vinatengenezwa. Protini huhitajika zaidi kwa mtoto anapoendelea kukua na vyakula vingine vya kulikuza. Proteini inayotokana na vyakula vya asili (yaani vinavyotoka mashambani) hutengeneza viini viitwavyo 'amino acid' ambavyo huleta uhai ndani ya mwili, umuhimu wa protein ni

Wiki ya Thelathini na Tatu	• Ujisikie mtoto akicheza tumboni isipungua mara 10 kwa siku. • Mtoto analala kichwa chini mpaka azaliwe.
Wiki ya Thelathini na Nne	• Nusu ya uzito ambao umeongeza ni mtoto, kondo na maji – nusu ni mwilini wako ili uwe na akiba ya kunyonyesha mtoto. • Mtoto anaona mwanga ukitoa nguo
Wiki ya Thelathini na Tano	• Unaweza kuzidi kuota ndoto usiku. Labda mgongo utaumwa. • Mtoto ana sm 44 na 2.5kg.
Wiki ya Thelathini na Sita	• Mtoto atatelemka chini kidogo -- tumbo linapungua kidogo, lakini sehemu za siri inaanza kusikia kubwa. Kukosa pumzi kutatulia kidogo, lakini utataka kukojoa mara nyingi. • Mtoto ni karibu tayari kuzaliwa.
Wiki ya Thelathini na Saba	• Utapata shida kulala vizuri usiku. • Mtoto anajizoea kuhema tumboni, ingawa yuko majini. Pumbu za mtoto wakiume zitakuwa zimetelemka kufika mfuko zao.
Wiki ya Thelathini na Nane	• Mtoto anapunguza kucheza kwa sababu ya nafasi ndogo. Lakini bado umsikie zaidi kuliko mara 10 kwa siku. • Mtoto anaongeza uzito wake 28g kwa siku.
Wiki ya Thelathini na Tisa	• Unajisikia uzito sana na kuchoka. • Maji tumboni la uzazi yanabadilishwa kila masaa matatu. Matumbo ya mtoto yamejaa majimaji yenye rangi ya kijani au meusi. Ulaika wake umekwisha kutoka.
Wiki ya Arobaini	• Mishipa wako imelainisha kidogo tayari kuruhusu mtoto azaliwe. Mgongo unaweza kuumwa. • Mtoto yuko tayari kabisa kuzaliwa.

Wiki ya Ishirini na Nne	• Daktari ataweza kusikiliza moyo wa mtoto tumboni. • Mtoto ana sm 32 na 500g. (vipimo kama risiva ya simu) Mapafu yake bado hayawezi kuhema nje, lakini mafigo, ini na kadhilika zipo tayari. Labda anapenda kusikiliza musiki.
Wiki ya Ishirini na Tano	• Labda utapata shida ya kulala usingizi. Unaweza kutaka kukojoa mara nyingi • Nafasi ya mtoto inaanza kupungua.
Wiki ya Ishirini na Sita	• Tumbo la uzazi linaongezeka kwa sentimeta moja kila wiki. • Ngozi ya mtoto inaanza kuwa nzito zaidi -- huwezi kuona ndani ya mwili wake sasa.
Wiki ya Ishirini na Saba	• Unaweza kuanza kutoa mwanzo wa maziwa kutoka kwa matiti. • Mtoto anaweza kufungua macho yake. Anaweza kuona mwanga na giza.
Wiki ya Ishirini na Nane	• Utaongeza uzito wako mpaka wiki ya 36. Tumbo la uzazi limefika kati ya utovu na kifua. • Mtoto ana sm 38 na 900g
Wiki ya Ishirini na Tisa	• Unaanza kujisikia kama hakuna nafasi zaidi tumboni. • Ubongo wa mtoto inaendeleza zaidi. Anasikia vizuri.
Wiki ya Thelathini	• Jaribu kuweka miguu juu unapokaa. • Mikazo ya tumbo la uzazi inaanza kubana mtoto ingawa huwezi kusikia bado. Moyo wake inapiga kati ya mara 120-160 kila dakika.
Wiki ya Thelathini na Moja	• Unaweza kukosa pumzi ukipanda mlima au kubeba mizigo. • Mtoto ana 1.8kg.
Wiki ya Thelathini na Mbili	• Unasikia uzito wa tumbo lako. • Mtoto anaweza kuwa na kwikwi. Ana sm 42. Bado anahitaji kunenepa.

katika utengenezaji wa mkusanyiko wa seli mucilini na viungo vya mtoto hasa wakati huu wa mwanzo kabla ya mtoto kuzaliwa kuliko wakati mwingine wowote wa uhai wake.

Baadhi ya vyakula vyenye asili ya protein kama vile maharage makavu na vile vya jamii ya njegere, (choroko, dengu, mbaazi na kunde), mbogamboga, nafaka na ngano havina amino acids iliyo na uwiano sawia hivyo huitwa ‘protini isiyokamili.’ Vyakula hivi vikiliwa peke yake havikupi thamani halisi ya protin. Hivyo, wakati wa ujauzito unashauriwa kula chakula kilicho na protini ya kutosha kama vile samaki, kuku, nyama ya minofu isiyo na mafuta, maziwa, jibini viliwe pamoja na jamii ya kunde.

Mbali na mahitaji yako kuongezeka kuhusiana na protini, ujauzito unaongeza mahitaji ya lishe zenye madini ya chuma, madini ya chokaa (calcium), vitamin A, C, D, E, B6, B12, thiamini, riboflavin, niacin, fosiforasi na magnesium. (Kwa orodha kamili ya vyakula vilivyopendekezwa, angalia kiambatisho). Wewe na mtoto wako aliye tumboni mnahitaji zinki ambayo ni ya muhimu katika kuunganisha protini na madini joto kwa sababu huathiri kikoromeo cha mtoto, ambacho ndicho huanza kutengenezwa katika miezi ya mwanzo ya ujauzito.

Ni muhimu kwenda kliniki ya akinamama wajawazito mara unapojihisi kuwa na mimba. Wakunga wanaweza kuhakikisha kwamba mimba inaendelea vizuri. Pia ni muhimu kipimwa damu yako wadudu wa kaswende. Wadudu hawa wanaweza kusababisha mtoto kufariki tumboni wakati wowote mpaka azaliwe, lakini mara nyingi wewe huna dalili zozote za ugonjwa. Kaswende inatibika kwa urahisi.

Miezi Mitatu ya Awamu ya Pili

Mtoto

Katika majuma kumi na mbili, kiinitete (embryo) hubadilika na kuwa 'kimjusi' (fetus) na mnaweza kutambua kama ni mvulana au msichana. Uso wa mtoto huanza kutakata na kupendeza. Anaanza kuwa na ala za sauti (midomo, ulimi) kama kungekuwa na hewa ndani ya tumbo sauti ya mtoto ingesikika akilia. Wakati huu mtoto anakuwa na uti wa mgongo na moyo ulio na vyumba vinne kama mtu mzima. Siyo tu kwamba mtoto anaweza kupiga mateke, anaweza pia kupindisha vidole vyake. Katika majuma kumi na sita, baadhi ya wamama wajawazito huweza kugundua mwendo wa mtoto, kama vile kupigapiga kama kuchezacheza ambako kunaelekea kutambulika wazi kuwa ni mateke na kuruka kwa kusogea mbele. Mtoto hufunikwa na vinyweleo, ambavyo baadaye hubanduka (hunyumbuliwa). Katika mwezi wa nne mtoto hukua na kurefuka kufikia kati ya sm 20 hadi sm 25, au tuseme urefu wake huongezeka kama nusu ya ule atakaozaliwa nao. Uzito wake utaongezeka mara sita japokuwa kwa sasa hivi uzito wake utabaki kama 150g tu.

Katika juma la ishirini na nne, mtoto anakuwa na urefu wa sm 30 na anakuwa amefunikwa na ute mzito ambao hushikamana na vinyweleo, kazi ya ute huu ni kumlinda mtoto. Watoto wengi huzaliwa wakiwa bado wamefunikwa na ute huu mzito katika ngozi zao nyororo. Si tu kwamba wewe unatambua jinsi mtoto anavyochezacheza, bali hata yeye hutambua wewe unavyotembea na mazingira yanayokuzunguka. Mitetemeko, sauti kubwa ya muziki au mitetemo zinaweza kumwamsha. Katika mwezi wa sita, mtoto anaweza kufungua macho na kuangalia vitu vinavyomzunguka. Hakika huyu ni mtu mdogo.

Mama

Katika awamu hii ya pili ya ujauzito wako, baadhi ya mambo ya ajabu sana yatatokea. Utagundua kuwa miezi hii mitatu awamu ya pili utajisikia kuwa na nguvu na kujisikia vizuri. Kujisikia huku vizuri kimwili na kihisia, kunaweza kusababishwa na kupungua kwa hali ya kujisikia kichefuchefu. Mwili wako na

Wiki ya Kumi na Nane	• Kama ni mimba yako ya kwanza, utatambua mazunguko ya mtoto akicheza tumboni. • Mtoto anaanza kunenepa zaidi ingawa bado unaweza kuona mishipa ya damu yake kwa sababu ya ngozi nyembamba. Ana sm 20 na anapenda kupiga teke.
Wiki ya Kumi na Tisa	• Unaona kwamba unanenepa kidogo, na tumbo linaanza kueneza. • Mtoto anaanza kupata jicho la meno ya pili kwenye taya.
Wiki ya Ishirini	• Unaweza kuanza kuona na macho michezo ya mtoto, na mtu anaweza kusikia kutoka nje. Atakuwa na kipindi anapolala, hasa ukitembea kwa sababu unampembeza tumboni. Tumbo la uzazi limefika utovu. • Kuna glands kwenye ngozi ya mtoto zinazotengeneza kama majimaji. Hii inafunika ngozi yote ya mtoto kulainisha na kulinda. Mtoto ana sm 25.
Wiki ya Ishirini na Moja	• Unaweza kuanza kujisikia kiungulia. (Heartburn) • Mtoto ana 450g. Anacheza sana tumboni.
Wiki ya Ishirini na Mbili	• Hutataka kusimama kwa vipindi virefu. Ufizi unaweza kuvimba. • Mtoto analala na kuamka tumboni.
Wiki ya Ishirini na Tatu	• Unaweza kutofautisha sehemu mbalimbali ya mwili wa mtoto tumboni. Tumboni itasikia kama inavuta wakati fulani. • Mtoto bado hajanenepa kabisa, lakini anafanana na kama atakavyokuwa atakapozaliwa.

kuzaliwa, kuhusiana na ujuzi wa kujifunza na nguvu za mwili.

Haishauriwi kuruka mlo wowote wakati wa ujauzito. Baadhi ya wataalam wanahisi kuwa hata upunguzaji wa virutubisho vyenye ubora wa juu unaweza kuchangia matatizo kwa mtoto wako. Hivyo, ng'ang'ania ulaji ule ule wa chakula muhimu kama ilivyojadiliwa huko nyuma.

Baadhi ya wataalam wanaona kwamba madini ya chuma ni virutubisho namba moja ambavyo hukosekana kwa wajawazito; upungufu wa damu hujitokeza baadaye, hivyo hakikisha unashika barabara ongezeko la utumiaji wa vyakula vyenye madini ya chuma. Ulaji wa vyakula yenye Vitamini C kama vile maji ya machungwa, utaimarisha ufyonzaji wa chuma ndani ya mwili wako.

Vyakula Vyenye madini ya Chuma
Maini Nyama ya Ng'ombe Spinachi Maharage makavu Ngano

Katika miezi mitatu ya mwisho, mtoto anahitaji zaidi chokaa (calcium) kwa ajili ya utengenezaji wa mifupa na meno. Iwapo hutapata chenye chokaa katika mlo wako ambayo huhitajiwa na kitoto (kimjusi) na kwa utengenezaji wa maziwa, basi itatolewa katika mifupa na meno yako mwenyewe.

Usipunguze chakula ili mtoto azaliwe mdogo – kafanya hivyo inaweza kuharibu afya yake

Wiki	Mendeleo ya Mtoto na Mama Wakati wa Ujauzito
Wiki ya Kumi na Saba	• Unaweza kutoa jasho zaidi kuliko kawaida, na labda pua inaziba. Unaweza kusikia tumbo la uzazi limefika nusu njia mpaka utovu. • Mtoto anakaa kwenye robo lita ya maji. Anaweza kusikia kelele kubwa nje ya mwili wako.

akili yako tayari huwa vimeshapokea ile hali ya ujauzito na kujisikia shauku ya uchungu na uzazi.

Katika wiki la kumi na nane la ujauzito wanawake wengi wajawazito huanza kuvaa 'tenite' kwa vile wakati huu mimba huanza kuonekana waziwazi. Bila kujali kama umeanza kuonyesha mimba au la, muda mfupi tu utaanza kujisikia mtoto akicheza cheza tumboni, akipiga mateke na kujigeuzageuza na hata kuwa na kwikwi. Kitoto hiki kinakuwa na uwezo wa kulala na kuamka kama mtoto mchanga aliyezaliwa; anapokuwa ameamka, anajisogeza sogeza ndani ya yale majimaji akiwa huru kabisa kama mtu aliyeko angani akielea kutoka upande huu kuelekea upande mwingine, akipanda juu na kushuka chini.

Katika miezi mitatu ya pili tangu mimba kutungwa, unapaswa kula zaidi vyakula vyenye majimaji – kwa kiasi cha vikombe saba au vinane kwa siku. Unashauriwa kunywa maji, maziwa, juisi ya matunda (maji ya matunda) au supu. Unahitaji majimaji kwa sababu lile kondo la nyuma linapaswa kutoa damu nyingi kwa ajili ya mtoto aliyeko tumboni. Ili kupata damu nyingi unahitaji vitu vya maji maji zaidi. Vitu kama chai, kahawa na soda si vizuri ukavipendelea kwa vile husababisha upoteze maji mengi kwa kukojoa kojoa.

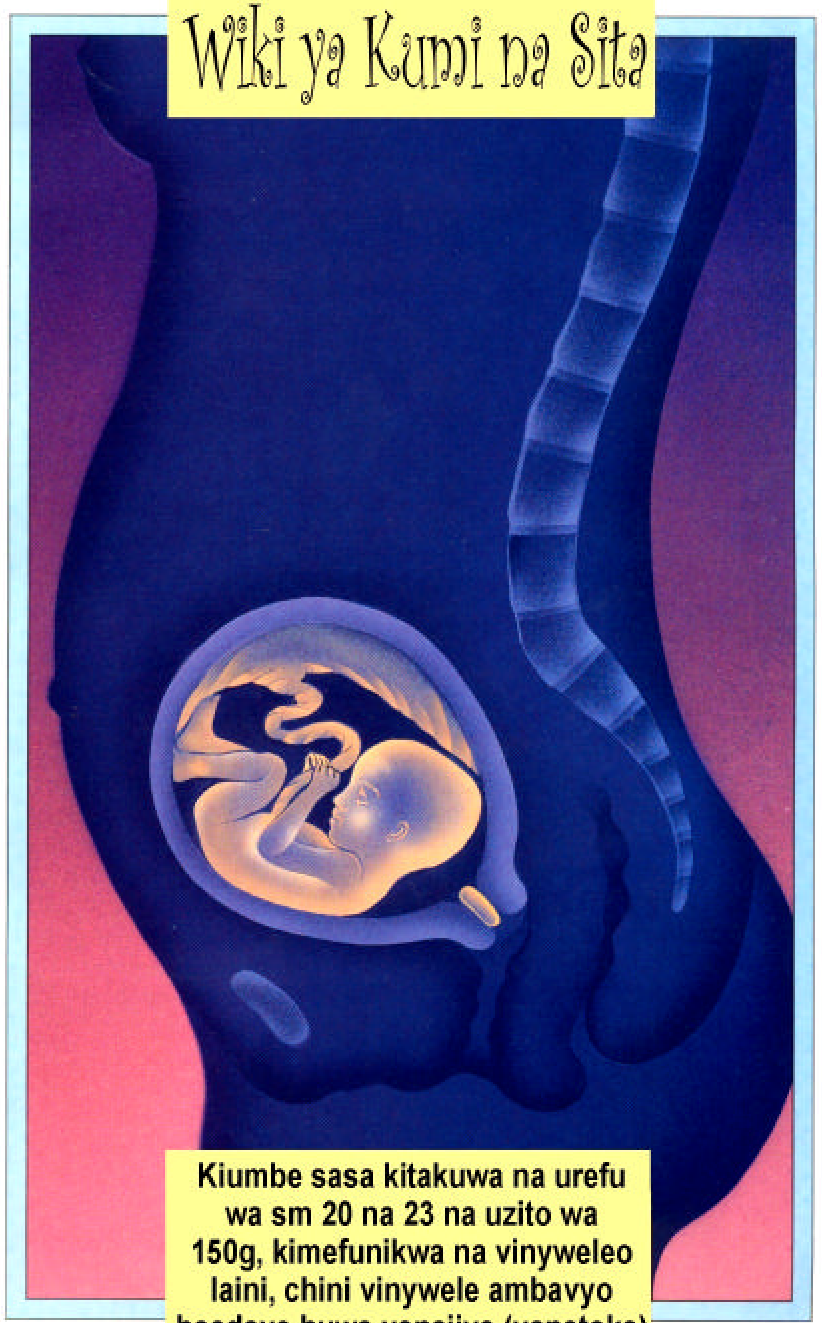
Wakati uliopita (zamani kidogo), wajawazito wengi waliambiwa wapunguze chumvi katika vyakula vyao, lakini sasa madaktari wametambua kuwa kitoto kichanga (au kwa lugha ya kitaalamu fetus – kimjusi) kinahitaji chumvi ili kukua vizuri. Chumvi itakusaidia pia wewe kutunza majimaji mwilini, hivyo, weka chumvi katika chakula chako hadi ikolee, bila kuzidisha.

Wakati wa uja uzito, kinga yako ya mwili imepungua. Ni muhimu kujilinda dhidi ya malaria. Nunua chandalua na kukitia dawa ya kuwaua mbu. Dalili ya malaria pia yanabadilika wakati wa mimba. Ukijisikia ovyoovyo, nenda kupimwa damu yako mapema.

Utapewa dawa ya SP mara mbili wakati wa mimba yako – baada ya wiki 20 na wiki 30. Hizi zinawaua wadudu wa malaria ambao wanakaa kimya mwilini, na kukulinda na kupungukiwa damu kwa sababu ya malaria sugu.

Pia utapigwa sindano ya Tetanus (Pepo punda) kama huna kinga, ili kulinda mtoto wakati akiwa mchanga.

Wiki ya Kumi na Sita



Kiumbe sasa kitakuwa na urefu wa sm 20 na 23 na uzito wa 150g, kimefunikwa na vinyweleo laini, chini vinywele ambavyo baadaye huwa yanajiva (yanatoka)

Mama

Sasa unaingia awamu ya tatu ya ujauzito wako. Mume wako, jamaa zako na marafiki wanaweza sasa kujifurahisha kwa kugusagusa tumbo lako, kwa vile sasa wataweza kuhisi mateke ya mtoto.

Katika muda wa mwezi wa saba wa mimba, unaweza kujisikia kutokwa na majimaji yakidondoka katika chuchu yenye rangi ya njano haya yanaitwa ‘danga’ au kwa lugha ya kitaalamu colostrum. (Unaweza kuona tena ‘Kolostrumi hii ikichuruzika baada ya kujifungua, kabla ya maziwa yenyewe kuanza kutoka, usiogope. Hii haina maana kwamba huwezi kutoa maziwa siku za baadaye.

Katika mwezi wako wa nane, mtoto wako anakuwa na shughuli nyingi utafikiri umebeba mwanariadha wa michezo ya Olimpiki tumboni mwako! Hata kama mtoto wako atarudiarudia, au hata akijirusha haraka haraka na kujigeuzageuza, usiogope. Hii inaweza kuwa si kitu chochote isipokuwa ni kwikwi tu.

Kati ya wiki tatu na sita kabla ya kuzaliwa, kichwa cha mtoto unaweza kukihisi kama tikiti maji kati ya mapaja yako. Unaweza kujisikia usiye na raha ukitaka kukaa chini. Unaweza pia kujisikia kama ni kitu cha kuchekesha na kujihisi kama kuna kengele inagongagonga ndani ya uke wako, haya ni matokeo ya mtoto wako kuinua kichwa chake kukishusha na kujigonga sehemu ya chini ya nyonga zako.

Wakati huu utambue kuwa mtoto yuko tayari, kipindi hiki cha miezi mitatu ya mwisho chaweza kuwa ni cha changamoto kwako hasa kuhusiana na hisia zako. Akina mama wengi huanza kuhisi shauku ya uchungu wa kuzaa, pengine huanza kuwaza juu ya mipangilio ya kifedha itakuwaje baada ya mtoto kuzaliwa. Lakini furaha ya matazamio na uzoefu mwingine waweza kumaliza wasiwasi huu. Wazazi wote wawili wakizungumza kwa pamoja juu ya kuzaliwa kwa mtoto yaweza kuleta furaha.

Kama hapo awali, lishe bora wakati huu wa miezi mitatu ya mwisho ni ya muhimu sana. Chembe chembe za ubongo wa mtoto huanza kujitengeneza haraka haraka, hasa katika miezi miwili ya mwisho kabla mtoto hajazaliwa. Ule vizuri sasa, kwa kuwa utakuwa unasaidia kuchangia upendeleo wa mtoto baada ya

Wiki ya Thelathini na Sita

Mtoto sasa anajaza tumbo zima. Atageuka kichwa chini miguu juu kama atazaliwa kawaida

Wiki	Mendeleo ya Mtoto na Mama Wakati wa Ujauzito
Wiki ya Kumi	• Tumbo la uzazi lina vipimo kama chungwa, lakini bado huwezi kusikia kwa kupima tumboni. • Kondo inatengeneza kichocheo cha progesterone kuwezesha mimba kuendelea. Mtoto ana vifundo vya miguu na mikono. Ana sm 4.5.
Wiki ya Kumi na Moja	• Utaanza kupona kwa hali ya kutapika. Kiasi cha damu yako inaongezeka kutoka sasa mpaka wiki ya 30. • Mtoto ana ovary au pumbu zake, na inaonekana kama ni wa kike au wa kiume. Sasa, mwili wa mtoto karibu umekwisha tengenezwa -- Sasa unahitaji kukua tu.
Wiki ya Kumi na Mbili	• Unaanza kusikia tumbo la uzazi tumboni. • Mtoto ana nyukope. Ana cheza zaidi tumboni, na anajinyosha, kupiga miayo, jinyonganyonga vidole vyake. Ana sm 6.5 na ana uzito wa 18g.
Wiki ya Kumi na Tatu	• Hutatapika tena kwa sababu ya mimba. • Mtoto anaendelea kuongezeka vipimo vyake. Ana sm 8.5 na uzito wa 28g.
Wiki ya Kumi na Nne	• Kuchoka kumepungua kidogo. Unaanza kujisikia na afya nzuri. Chuchu za matiti zinaweza kuwa nyeusi zaidi. • Mtoto ana nyushi na nywele kidogo. Anakunywa maji ndani ya chupa ya uzazi na kukojoa.

Wiki ya Kumi na Tano	• Utaanza kuona nguo zinabana kidogo. Moyo wako umeongezeka nguvu wake kwa asilimia 20. • Nywele za mtoto zinaongezeka na kuwa nyeusi kabisa. Anajaribu kunyonya vidole vyake.
Wiki ya Kumi na Sita	• Unaanza kuweza kusikia mtoto akicheza tumboni. • Mifupa ya mtoto inaanza kuwa migumu. Ana ulaika juu ya mwili wake wote. Ana kucha za vidole. Angeweza kulala ndani ya kikombe cha chai; ana vipimo kama mkono yako. Ana sm 16 na 135g.

Ukuaji wa haraka haraka wa mtoto utakupunguzia nguvu zako, hivyo jishibishe kwa chakula kingi chenye wanga, matunda na mbogamboga. Usisahau vyakula vya mafuta, vyakula hivi huwa vimejaa nishati iletayo nguvu mwilini. Mafuta pia yanakusaidia kufyonza virutubishi, lakini kumbuka pia, mafuta yanaweza kutengeneza calori. Mafuta yaletayo afya sana mwilini mwako ni pamoja na yale yatokanayo na tende, karanga, mahindi, soya na alizeti); mengine hutokana na korosho, mizeituni, njugu na karanga. Vyakula vyenye protini pia vina mafuta, nyama, samaki, maziwa na vyakula vyenye kutokana na maziwa kama vile jibini, siagi ya karanga vyafaa sana

.

Miezi Mitatu ya Awamu ya Mwisho

Mtoto

Katika majuma ishirini na nane, mtoto huwa amekuwa sana kiasi kwamba hawezi kujisogeza ndani ya tumbo lako. Ingawaje siku zake za kujibinua huwa zimemalizika, anakuwa anatumia muda mwingi kujinyonya dole gumba lake.

Nywele zake huwa zimerefuka. Wakati wa mwezi wa nane (kuanzia juma la 32 hadi la 36) mtoto huongezeka uzito wake kwa 900g, uzito huu huchangiwa na mafuta ya kinga.

Kipindi fulani ndani ya kipindi cha mwisho cha ujauzito (kati ya wiki ya 36 na ya arobaini), mtoto hujigeuza na kujituliza chini katika nyonga, kichwa chake kikiwa kimegota sawasawa ndani ya misuli ya nyonga zako. Hii ina maana kuwa mtoto tayari anajiandaa na ana hamu ya kuzaliwa na wewe. Inapofika juma la arobaini, au muhula, ukuaji wa mtoto kabla ya kuzaliwa huwa umekamilika. Mtoto anakuwa shupavu mwenye urefu wa kati ya sm 45 na sm 53. Mzito wa kati ya 2.5kg na 4.5kg.