

## Nyongeza ya Iron na Folic Acid (IFAS) hupatikana wapi?

IFAS hupatikana katika vituo vyote vya kutoa huduma za afya kwa umma, katika kliniki za kuhudumia kinamama kabla na baada ya kujifungua (ANC). Hakikisha umetembelea kliniki ya ANC kila mwezi katika kipindi chote cha ujauzito. Katika kliniki, wahudumu wa afya watafuatilia afya yako na ya mtoto wako aliye tumboni na kukupa Iron na Folic Acid Supplements (IFAS)

## Ni mikakati gani mingine ya kuzuia Upungufu wa Damu Mwilini (Anemia)?

- Katika maeneo yanayojulikana kwa ugonjwa wa malaria, utapata dawa za kinga za malaria katika kliniki ili kuzuia wewe na mtoto aliye tumboni mwako kupata malaria. Pia itisha neti iliyotiwa dawa na uhakikishe kwamba umelala ndani ya neti hiyo kila usiku.
- Pia utapata dawa za minyoo bila malipo katika kliniki ya ANC kukuinga dhidi ya safura (Minyoo). Tumia dawa za minyoo mara moja wakati wa kipindi cha pili cha ujauzito na uhakikishe kwamba umedumisha kiwango cha juu cha usafi na afya yako na kwa mazingira yako ili kujikinga na madhara ya minyoo.

## Nichukue hatua gani?

- Tembelea kliniki ya ANC iliyokaribu mara tu unapojua kwamba u mjamzito
- Hudhuria kliniki za ANC kila mwezi
- Tumia IFAS kila siku katika kipindi cha ujauzito
- Kula mlo uliokamilika wa vyakula vyenye Iron kwa wingi
- Kula aina tofauti ya vyakula vinavyopatikana kwa urahisi na vya bei nafuu
- Lala ndani ya neti kila siku
- Tumia dawa ya minyoo mara kwa mara
- Ungana na vikundi vya kusaidiana vya kinamama

**IFAS** Iron & Folic Acid Supplements  
Huimarisha afya ya mama na ujauzito wake.

Tembelea kituo cha afya upate maelezo zaidi juu ya IFAS.



## Iron and Folic Acid Supplements (IFAS).



**IFAS** Iron & Folic Acid Supplements  
Huimarisha afya ya mama na ujauzito wake.

Tembelea kituo cha afya upate maelezo zaidi juu ya IFAS.



## Kwa nini lishe bora ni muhimu wakati wa ujauzito?

Wanawake wote wajawazito wanahitaji lishe bora yenye mchanganyiko wa vyakula kuhakikisha kuilea mimba vyema na hatimaye kupata mtoto mwenye afya. Sharti ule chakula chenye virutubishi vyote muhimu unavyoweza kupata kwa urahisi:

- Vyakula vya kujenga mwili kama nyama, samaki, kuku, maini, mayai, maziwa na bidhaa za maziwa, vyakula kama kunde na ndengu.
- Vyakula vya kuongeza nguvu mwilini kama vile nafaka kamili, vyakula vya mizizi na viazi.
- Vyakula vya kuukinga mwili ambavyo vina vitamini na madini kama vile mboga za majani, matunda na njugu

## Kwa nini nile chakula kingi zaidi wakati wa ujauzito?

Unatakiwa kula chakula kingi kwa ajili yako na ya mtoto wako anayekua tumboni.

- Ni lazima kula angalau chakula mara tatu yenye vitu vyote muhimu kwa siku na kujumuisha vitafunio kila baada ya masaa manne wakati wa mchana kwa manufaa ya nguvu na afya kwako na kwa mtoto wako anayekua tumboni.
- Pia punguza wingi wa shughuli zako na upumzike zaidi ili kujipa nguvu wakati wa ujauzito.

## Upungufu wa damu mwilini unasababishwa na nini?

Huweza kusababishwa na uhaba wa vyakula vilivyo na madini ya Iron kama nyama, maini na kuku; na pia waweza kusababishwa na athari za malaria, safura (minyoo), virusi vya ukimwi (HIV), kuendesha na matatizo mengineyo.

## Dalili za upungufu wa damu mwilini na madhara yake ni yapi?

Dalili zake ni pamoja na: udhaifu, kushindwa kupumua vyema, kizunguzungu, maumivu ya kichwa, uchovu na viganja na kope za macho kubadilika rangi.

Athari za upungufu wa damu mwilini zaweza kuwa kuongezeka kwa matatizo wakati wa kujifungua, na kusababisha uzani mdogo wa mtoto anapozaliwa; hii inaweza kuwa sababu ya msingi wa vifo vya watoto wanapozaliwa au wakiwa bado wangali tumboni.



## Manufaa ya Iron na Folic Acid Supplements (IFAS) ni yapi?

IFAS hupewa wanawake wote wajawazito bila kujali hali yao ya damu.

Wakati wa ujauzito, mtoto anayekua tumboni huhitaji iron na folic acid.

- **Faida za madini ya Iron ni:** Kuongeza damu mwilini, kuzuia kujifungua mtoto mwenye uzani mdogo, kuhifadhi nguvu wakati wa ujauzito na kuhakikisha mama ana damu ya kutosha inayohitajika wakati anapojifungua na hapo baadaye.

- **Faida za folic acid ni:** Hupunguza visa vya madhara ya ulemavu kwa uti was mgongo wa mtoto inapotumiwa kabla ya kupata mimba na kipindi cha siku 28 baada ya kupata mimba. Wakati wa ujauzito husaidia mwili kutumia madini ya iron na kuongeza damu mwilini.

## Ninatakiwa kumeza tembe ya IFAS mara ngapi?

Unatakiwa kumeza tembe moja ya IFAS kila siku ya ujauzito wako, kutoka wakati unaposhika mimba hadi wakati wakujifungua.

## Ninawezaje kudhibiti hatari zinazoweza kutokea kutokana na matumizi ya IFAS?

- Ukihisi kichefuchefu, kuharisha au kuvimbiwa tumbo unashauriwa kula matunda na mboga kwa wingi.
- Sharti umeze Iron na Folic Acid Supplements (IFAS) wakati wa mlo ili kupunguza uwezekano wa kupata kichefuchefu.
- Kwa baadhi ya watu kinyesi chao kinageuka rangi na kuwa cheusi kutokana na madini ya iron ambayo hayafyonzwi mwilini. Ni muhimu kujua kwamba hakuna madhara yoyote kutokana na hayo na uendelee na kutumia IFAS