



Ministry of Health

Kalenda

ya Nyongeza ya Iron na Folic Acid (IFAS)

IFAS

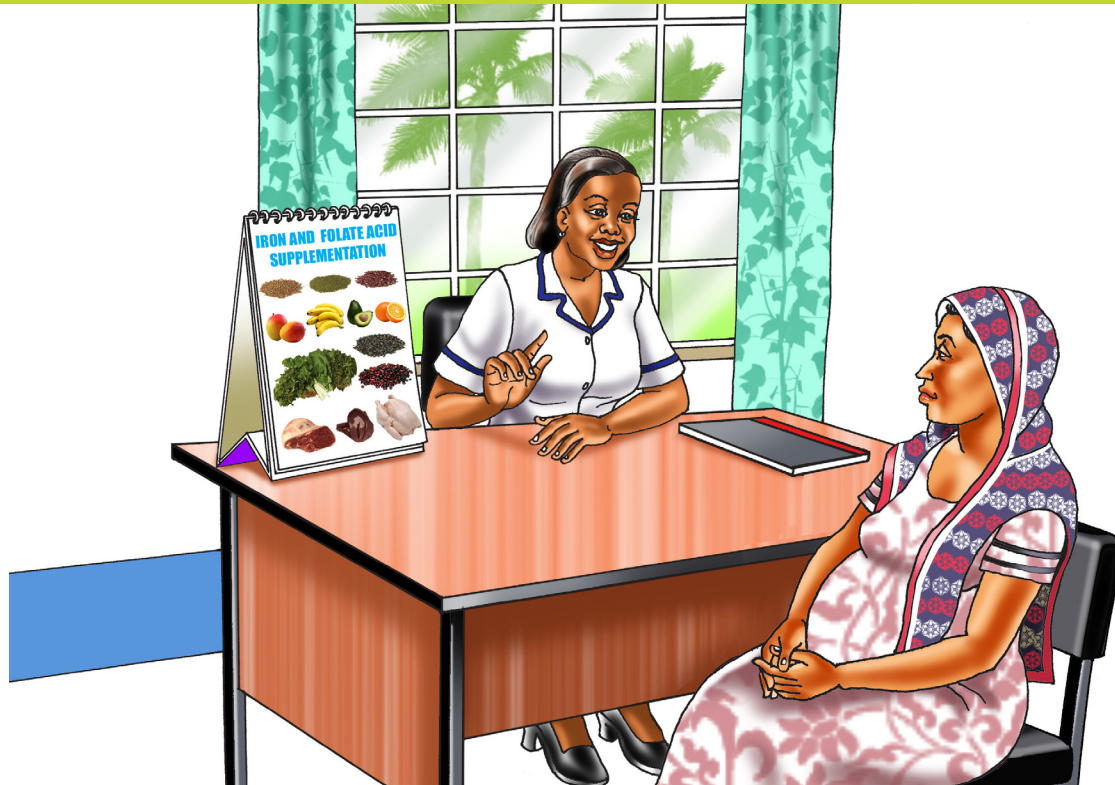
Iron & Folic Acid Supplements
Huimarisha afya ya mama na
ujauzito wake.

Kalenda ya Nyongeza ya Iron na Folic Acid (IFAS) kwa akina mama wajawazito.

Jinsi ya kutumia kalenda:
































- a) Meza tembe moja ya IFAS kila siku katika kipindi cha ujauzito
- b) Weka alama kwenye kalenda kila siku baada ya kumeza tembe moja ya IFAS
- c) Hudhuria kliniki ya ANC kila mwezi
- d) Anza kutumia tembe za IFAS mapema iwezekanavyo kwa muda wa ujauzito.

Katika kipindi cha ujauzito, unahitajika kuzidisha kipimo cha chakula kilicho na lische kamili.



Mwezi wa 1

- ✓ Meza tembe moja ya IFAS kila siku wakati wa ujauzito mara tu unapokuwa mjamzito hadi kujifungua.
- ✓ Tumia IFAS pamoja na vyakula kupunguza uwezekano wa kupata kichefuchefu

	Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa	Jumamosi	Jumapili
Wiki ya 1							
Wiki ya 2							
Wiki ya 3							
Wiki ya 4							
							

✓ Weka alama kila siku baada ya kumeza tembe ya IFAS

Lishe bora ni muhimu kwa ujauzito wenye afya na mtoto mwenye afya.



Mwezi wa 2



Meza tembe moja ya IFAS kila siku wakati wa ujauzito mara tu unapokuwa mjamzito hadi kujifungua.



Tumia IFAS pamoja na vyakula kupunguza uwezekano wa kupata kichefuchefu

	Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa	Jumamosi	Jumapili
Wiki ya 1							
Wiki ya 2							
Wiki ya 3							
Wiki ya 4							


































Weka alama kila siku baada ya kumeza tembe ya IFAS

Upungufu wa damu mwilini unaweza kusababisha kuongezeka kwa vifo wakati wa kujifungua na vifo vya watoto kabla ya kuzaliwa.



Mwezi wa 3

- ✓ Meza tembe moja ya IFAS kila siku wakati wa ujauzito mara tu unapokuwa mjamzito hadi kujifungua.
- ✓ Tumia IFAS pamoja na vyakula kupunguza uwezekano wa kupata kichefuchefu

	Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa	Jumamosi	Jumapili
Wiki ya 1							
Wiki ya 2							
Wiki ya 3							
Wiki ya 4							
							

✓ Weka alama kila siku baada ya kumeza tembe ya IFAS

Iron na Folic Acid Supplements (IFAS) hukuhakikishia ujauzito wenye afya na mtoto mwenye afya.

Manufaa ya IFAS:

- Huzuia upungufu wa damu mwilini
- Hupunguza hatari ya uzani mdogo wa mtoto anapozaliwa
- Huhifadhi nguvu wakati wa ujauzito
- Hupunguza visa vya ulemavu kwa uti wa mgongo inapotumiwa kabla ya kupata mimba na kipindi cha siku 28 baada ya kupata mimba



Mwezi wa 4



Meza tembe moja ya IFAS kila siku wakati wa ujauzito mara tu unapokuwa mjamzito hadi kujifungua.



Tumia IFAS pamoja na vyakula kupunguza uwezekano wa kupata kichefuchefu

	Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa	Jumamosi	Jumapili
Wiki ya 1							
Wiki ya 2							
Wiki ya 3							
Wiki ya 4							


































Weka alama kila siku baada ya kumeza tembe ya IFAS

**Tumia Iron na Folic Acid Supplements (IFAS)
pamoja na vyakula kupunguza uwezekano wa
kupata kichefuchefu.**



Mwezi wa 5

- ✓ Meza tembe moja ya IFAS kila siku wakati wa ujauzito mara tu unapokuwa mjamzito hadi kujifungua.
- ✓ Tumia IFAS pamoja na vyakula kupunguza uwezekano wa kupata kichefuchefu

	Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa	Jumamosi	Jumapili
Wiki ya 1							
Wiki ya 2							
Wiki ya 3							
Wiki ya 4							
							

✓ Weka alama kila siku baada ya kumeza tembe ya IFAS

Kula matunda, mboga, vyakula vya jamii ya kunde na nafaka kila siku ilikuimarisha kuongezeka kwa uzani.



Mwezi wa 6



Meza tembe moja ya IFAS kila siku wakati wa ujauzito mara tu unapokuwa mjamzito hadi kujifungua.



Tumia IFAS pamoja na vyakula kupunguza uwezekano wa kupata kichefuchefu

	Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa	Jumamosi	Jumapili
Wiki ya 1							
Wiki ya 2							
Wiki ya 3							
Wiki ya 4							


































Weka alama kila siku baada ya kumeza tembe ya IFAS

Lala ndani ya neti kila usiku.



Mwezi wa 7

- ✓ Meza tembe moja ya IFAS kila siku wakati wa ujauzito mara tu unapokuwa mjamzito hadi kujifungua.
- ✓ Tumia IFAS pamoja na vyakula kupunguza uwezekano wa kupata kichefuchefu

	Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa	Jumamosi	Jumapili
Wiki ya 1							
Wiki ya 2							
Wiki ya 3							
Wiki ya 4							
							
































✓ Weka alama kila siku baada ya kumeza tembe ya IFAS

Tumia dawa ya minyoo mara kwa mara.



Mwezi wa 8

- ✓ Meza tembe moja ya IFAS kila siku wakati wa ujauzito mara tu unapokuwa mjamzito hadi kujifungua.
- ✓ Tumia IFAS pamoja na vyakula kupunguza uwezekano wa kupata kichefuchefu

	Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa	Jumamosi	Jumapili
Wiki ya 1							
Wiki ya 2							
Wiki ya 3							
Wiki ya 4							
							
































✓ Weka alama kila siku baada ya kumeza tembe ya IFAS



**Ukiwa mama mjamzito ni jukumu lako
kuchukua hatua za kuhakikisha kuwa
afya yako na ya mtoto wako aliye
tumboni ni thabiti.**

Mwezi wa 9

- ✓ Meza tembe moja ya IFAS kila siku wakati wa ujauzito mara tu unapokuwa mjamzito hadi kujifungua.
- ✓ Tumia IFAS pamoja na vyakula kupunguza uwezekano wa kupata kichefuchefu

	Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa	Jumamosi	Jumapili
Wiki ya 1							
Wiki ya 2							
Wiki ya 3							
Wiki ya 4							
							

✓ Weka alama kila siku baada ya kumeza tembe ya IFAS

Hatua muhimu kwa ufupi:

- Tembelea kliniki ya ANC iliyo karibu 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
- Lala ndani ya neti kila siku
- Tumia dawa ya minyoo mara kwa mara
- Ungana na vikundi vya kusaidiana vya kinamama

