

UMUVUDUKO W'AMARASO UKABIJE MU IGIHE NA NYUMA YO GUTWITA

IBIMENYETSO BIBURIRA

Wihutire kwivuza niba utangiye kugira kimwe muri ibi bimenyetso byo kuburira:



Kuribwa cyan n'umutwe bidashira



Impinduka mu ukureba



Ikibazo cyo guhumeka



Ububabare bukabije budashira mu igifu



Ikizungerera cyangwa gucika intege



Isesemi ikabije no kuruka (bitari nk'uburwayi bwo mu gitondo)



Kubyimba cyane amaboko no mu amaso



Kubabara mu igituza cyangwa umutima utera vuba

Ibi ntabwo byerekana ibimenyetso byose byo kuburira ushobora kuba ufite. Niba hari ikintu kitagenda neza, hamagara ushinzwe ubuzima bwawe.

UMUVUDUKO W'AMARASO UKABIJE:

Umuvuduko ukabije w'amaraso (witwa hypertension) ubaho mu igihe amaraso yawe asunitse cyane kurukuta rw'imitsi y'amaraso. Umuvuduko ukabije w'amaraso ntusanzwe utera ibimenyetso kugeza igihe kigeze gikomeye cyangwa cyavutsa umuntu ubuzima. Ushobora gutangira mbere yuko utwita, mugihe utwite, cyangwa nyuma yo gutwita.

INGARUKA ZITURUKA K'UMUVUDUKO UKABIJE W'AMARASO



Kugira umuvandimwe wa hafi ufite umuvuduko ukabije w'amaraso



Gutwita ubwa mbere



Kudashobora gukora



Ibibazo by'umuvuduko w'amaraso hamwe no gutwita guherutse



Kunywa itabi

Kandi, kugira uburemere burenze urugero no kigira diyabete.

INGARUKA KURI WOVE N'UMWANA WAVE

- Umuvuduko ukabije, igicuri, proteyine mu inkari (Preeclampsia)
- Uguhagarara k'umutima (Stroke)
- Indwara y'umutima
- Ukuvuka k'umwana wawe mbere y'igihe, kuba muto cyane

UMUVUDUKO UKABIJE, IGCURI, PROTEYINE MU INKARI (PREECLAMPSIA):

Preeclampsia n'umuvuduko ukabije w'amaraso n'ibimenyetso by' ibindi bibazo. Bimwe muri ibyo bimenyetso bishobora kuba proteyine mu inkari zawe cyangwa gufatwa n'ibicuri. Umuganga wawe azasuzuma amaraso n'inkari zawe kugira ngo arebe niba ufite ibyo bibazo. Preeclampsia ishobora kubaho nyuma y'icyumweru cya 20 cyo gutwita. Ishobora kandi kubaho nyuma yo kubyara, nubwo waba udafite umuvuduko ukabije w'amaraso mu igihe utwite.

INGARUKA ZO KUGIRA PREECLAMPSIA



Umuvuduko ukabije uhoraho w'amaraso



Gutwita abana barenze umwe



Diyabete*



Imiterere y'uburinzi bwite (nka lupus)



Preeclampsia hamwe no gutwita guherutse



Indwara y'impiko



Kugira umubyibuho ukabije*

*Kandi ingaruka zo kugira umuvuduko ukabije w'amaraso.

INGARUKA KURI WOVE N'UMWANA

- Uguhagarara k'umutima
- Kurwara ibicuri
- Kwangirika kw'ingingo
- Urupfu
- Umwana wawe kuba yavutse igihe kitaragera



College of Human Medicine
MICHIGAN STATE UNIVERSITY



STRONG Beginnings
Strengthening families for a Healthy Start

GUCUNGA UMUVUDUKO UKABIJE W'AMARASO

WIYITEHO

IMIRIRE

Wibande ku ukurya:

- Imbuto n'imboga
- Ibinyampeke byose (oatmeal n'umugati wuzuye/pasta)
- Amata afite amazuta make, yogurt na foromaje
- Inkoko n'amafi bidafite uruhu
- Imbuto, amashaza n'ibishyimbo

Imbuto nziza, zafunzwe, hamwe n'imbuto n'imboga byose ni amahitamo meza.

Shakisha imboga zanditseho sodium-nkeya, yagabanutse-sodium, cyangwa nta-umunyu wongeyeho.

IGIKORWA N'UMUBIRI*

Iminsi 5 mu icyumweru, iminota 30 k'umunsi nibyo byiza. Ariko, niyo yaba iminota 10 gusa k'umunsi ishobora gufasha. Hitamo imyitozo mike ikumereye neza.

Ingero-kugenda, kubyina, yoga, cyangwa gushaka imyitozo yoroshye k'umurongo.

**Vungana na muganga wawe mbere yo guhindura urwego rw'ibikorwa byawe.*

NTUNYWE ITABI, NTUKORESHE IBIYOBYABWENGE, NTUNYWE IBISINDISHA, CYANGWA NGO UKORESHE IBICURUZA BYA MARIJUANA.

GUCUNGA GUHANGAYIKA (STRESS)

Nibisanzwe guhangayika mugihe na nyuma yo gutwita.

Gufasha gukemura uguhangayika:

Kora urutonde. Ni iki kigomba gukorwa kandi ni iki gishobora gutegereza?

Gerageza guhumeka cyane cyangwa gutekereza.

Ibuka, ni byiza gusaba ubufasha.

Korana na muganga wawe kugirango ukemure ibabazo byose by'ubuzima bwo m'umutwe ushobora kuba ufite.

KORANA NA MUGANGA WAVE

CUNGA UMUVUDUKO W'AMARASO YANTU MU URUGO

Niba urimo gufata umuvuduko w'amaraso m'urugo, vugana na muganga wawe ibintu byingenzi ugomba kumenya.

Ni ibihe bimenyetso bishobora gusobanura ko mfite ibizbazo by'umuvuduko w'amaraso? Nakora iki niba mfite ibimenyetso?

Niba ibipimo birenze ibisanzwe, ni ryari nahamagara ibiro bya muganga cyangwa nkajya muri Imerijensi?

Ni ikihe gipimo cyiza cy'umuvuduko w'amaraso?

JYA MURI ZA RANDEVU ZAVE

Muganga wawe azaganzura umuvuduko wawe w'amaraso, ibimenyetso by'impinduka mu inkari zawe n'amaraso.

IMITI

Niba wowe na muganga wawe mwemeje ko imiti ikenewe:

- Ntukareke kuyifata utaganiriye na muganga wawe
- Kurikiza ubusobanura bwanditse ku amacupa yawe
- Vugana na muganga wawe kubyerekeye ingaruka mbi n'uburyo bwo kuzicunga

SANGIZA AHO WANDIKA IBIPIMO BY'UMUVUDUKO W'AMARASO YAVE

Koresha aho wandika ibipimo by'amaraso kugirango wandike ibipimo. Sangiza iyi nyandiko na muganga wawe mu igihe cy'amarandevu.

Byakozwe na kaminuza ya leta ya Michigan ifatanije na "Strong Beginnings", Gahunda yo Gutangiza Ubuzima Bwiza. Uyu mushinga washyigikiwe igice kimwe n'inkunga yatanze n'Ishami ry'Ubuzima na Serivisi zikorewa Abantu ba Michigan. Ibirimo ni inshingano bwite z'abanditsi gusa kandi ntabwo byanze bikunze bihagarariye ibitekerezo by'Ishami rya Leta.