HESHIMA

Kila Mgonjwa
Kila Mtagusano
Kila Wakati©

AWHONN
PROMOTING THE HEALTH OF WOMEN AND NEWBORNS

Orodha ya Hakiki ya Utunzaji wa Heshima

Tafadhali zingatia yafuatayo na uwaulize timu yako ya huduma ya afya iwapo unahitaji maelezo zaidi kuhusu yoyote kwenye *mada hizi.*

☐ Shiriki mahitaji yoyote ya kipekee ambayo wewe au familia yako mnaweza kuwa nayo

☐ Wajulishe timu yako ya huduma ya afya jinsi ungependa kushughulikiwa

☐ Hakikisha unauliza maswali kuhusu njia zote za matibabu ambazo zinaweza kutokea kabla, wakati wa na baada ya kujifungua

☐ Tengeneza orodha ya kile ambacho ni muhimu zaidi kwako kwa kuzaliwa kwa mtoto wako na ushiriki orodha hiyo na timu yako ya huduma ya afya

☐ Tambua ni nini kitakachokusaidia kupata ujasiri na utulivu

☐ Tambua ni nani ambaye ungependa akusaidie katika kipindi cha leba na kujifungua

☐ Jadiliana ni nani anayepaswa kuhusika katika kukusaidia kuelewa ikiwa kuna mabadiliko kwenye mpango wako wa kujifungua

☐ Jadiliana jinsi unavyotaka kumkaribia na kumtunza mtoto wako baada ya kuzaliwa

Huduma ya Uzazi yenye Heshima

Leba, Kujifungua, na Baada ya Kujifungua

© Copyright AWHONN, 2023

Chama cha Wauguzi wa Afya ya Wanawake, Wauguzi wa Uzazi na Watoto Wachanga (AWHONN) wantaka kuhakikisha kuwa unahudumiwa kwa heshima kwa kupata ufikiaji sawa wa huduma unaodhihirika wazi huku ikijumuisha mahitaji na mapendeleo yako maalum.

Shirikiana na timu yako ya huduma ya afya ili kukuza mpango wako wa kujifungua. Kujenga ushirikiano huanza kwa:

Uhamasisho — Tengeneza mpango wa kujifungua, shiriki mapendeleo yako, ujue kuwa wewe ndiye mtaalamu wako mwenyewe na wa mwili wako, na ujadili uzoefu wako wa kujifungua hapo awali. Chukua somo la kujifungua mtoto na uanze kuunda timu yako ya uzazi, ambayo inaweza kujumuisha doula, mkunga, na mshauri wa kunyonyesha.

Rasilimali za uzazi zinaweza kupatikana katika [https://www.health4mom.org/category/healthy-pregnancy/labor-birth/.](https://www.health4mom.org/category/healthy-pregnancy/labor-birth/)

Heshima ya Pamoja — Unapaswa kutibiwa kwa hadhi na heshima katika wakati wote wa mwingiliano. Andika maswali yanapotokea.

Uamuzi wa Pamoja na Idhini iliyojulishwa — Unapaswa kushiriki katika kufanya maamuzi kuhusu utunzaji wako. Uliza kuhusu chaguzi zote zinazopatikana, ikiwemo manufaa na hatari, na uchukue muda kuelewa kila kitu kuhusu utunzaji wako. Una haki ya kukataa utunzaji. Sauti yako ni muhimu. Ridhaa iliyoarifiwa ni zaidi ya mengi zaidi ya kusainiwa kwa kipande cha karatasi.

Uhuru wa Maamuzi— Una haki ya kufanya maamuzi kuhusu huduma yako ya matibabu. Tetea chaguo zako na utambue kuwa familia yako na watu wanaokusaidia wanaweza kukutetea. Jisikie umewezeshwa kutimiziwa matakwa yako.

Utu — Faragha yako inapaswa kulindwa, kuheshimiwa, na kudumishwa. Unapaswa kuulizwa ruhusa kabla ya mtu yeyote kugusa mwili wako. Chagua unayetaka akusaidie. Jadili ni wanachama wagani wa timu ya huduma ya afya wanaweza kuwepo wakati wa leba na kujifungua kwako.

Uwajibikaji —Weka timu yako ya utoaji wa huduma za afya kuwajibika kwa kutoa utunzaji wa heshima na unaojali.. Kuwa uliyewezeshwa, zungumza, shiriki, na ujadili wasiwasi wowote. Unaweza kuomba kuzungumza na wasimamizi na viongozi.

Chukulia kila mtu kuwajibika kukuweka wewe na mtoto wako mpya mkiwa na afya na usalama.