



Maombi ya Wanawake Wanaonyonyesha/Waliojifungua

Mpango wa Wanawake, Watoto wachanga, na Watoto (WIC), Idara ya Alaska ya Afya & Huduma za Jamii

Tarehe ya leo _____

1. Jina lako (la Kwanza, Kati na la Ukoo)	2. Tarehe ya Kuzaliwa	331 332 333
---	-----------------------	-------------------

3. Ikiwa umesajiliwa kwenye Medicaid, tafadhali toa nambari ya Medicaid:

4. Je, mtu huyu ni wa asili ya kihispania na Mlatino?	Ndiyo	La
5. Mbari (Chagua yote inayohusika)		
Mhindi wa Marekani au Mzaliwa wa asili ya Alaska	Mwasia	Mweusi au Mweusi wa Marekani
Mzaliwa wa Visiwa vya Pasifiki	Mzungu	

Historia ya Sasa

6. Unaendeleaje baada ya kujifungua? Tafadhali tueleze ikiwa una shauku zozote					
7. Je, mtoto wako alizaliwa tarehe gani hasa?					
8. Je, mtoto wako alizaliwa na uzito gani?		Je, mtoto wako alizaliwa akiwa na urefu gani?			
9. Je, mtoto alizaliwa katika kituo gani?					
10. Je, ujauzito ulidumu kwa majuma mangapi?					
11. Je, utunzaji wako wa kabla ya kujifungua ulianza lini? (Mwezi, Mwaka)					
12. Je, mimba zako mbili za mwisho ziliachana kwa muda gani?		332			
13. Je, ulijifungua watoto wangapi katik ujauzito uliotangulia?		335			
14. Je, umekuwa mjamzito mara ngapi? (Usihesabu mimba ya sasa)					
15. Je, watoto wako wako na umri gani?		333			
16. Je, ulikuwa na uzito kiasi gani kabla ya kushika mimba?					
17. Onyesha iwapo umekuwa na matatizo yoyote kati ya haya wakati wa ujauzito wako wa hivi karibu zaidi?					
Mimba iliharibika	_____ 321	Mtoto alizaliwa mapema kwa majuma 3 au zaidi	311	Kasoro za kijeni au za ulemavu	339
- Mara ngapi?	_____ 321	Mtoto alikuwa na uzito wa chini ya ratili	312	Nilifanyiwa upasuaji	359
Mtoto alizaliwa akiwa mfu	_____ 321	5 na aushi 9 alipozaliwa	312		
- wangapi?	_____ 321	Mtoto alikuwa na uzito wa ratili 9 au	337	Historia ya kuwa na Kisukari cha Ujauzito	303
Zaidi ya mtoto mmoja	_____ 335	zaidi alipozaliwa	321	Historia ya Shinikizo la juu la damu (Preeclampsia)	304
Wangapi?	_____ 335	Matoto alikufa kabla ya kutimu mwezi 1	321		
18. Orodhesha dawa zozote, vitamini, vitamini za kabla ya ujauzito, virutubisho vya mitishamba unavyotumia. Iwapo si kila siku, mara ngapi?				357 427.01 427.04	
19. Tafadhali tueleze iwapo unahudumiwa na daktari, mtaalamu wa lishe au mtoa huduma za afya kwa ajili ya sababu za kimatibabu au kihisia k.m. shinikizo la damu, dalili za shinikizo la damu, dalili za kisukari, kisukari, upungufu wa damu au matatizo ya utumbo.				201 302-304 341-349 351-363	
Eleza:					
20. Ikiwa ulikuwa hospitalini katika miezi 3 iliyopita, tafadhali tueleze kwa nini.				359	

Matumizi mabaya ya Sigara, Pombe au Dawa za Kulevya

21. Je, unavuta sigara, au tumbaku?	Ndiyo	La	Iwapo ndiyo, Kiasi gani kwa siku?	371
22. Je ulivuta sigara katika miezi 3 ya mwisho ya ujauzito wako?	Ndiyo	La	Ikiwa ndiyo, Ngapi kwa siku?	
23. Je, kuna yeyote ayevuta sigara, au tumbaku popote katika nyumba yako?	Ndiyo	La		904
24. Je, unatumia isyotoa moshi, unatafuna tumbaku au iqmik?	Ndiyo	La	Iwapo ndiyo, Kiasi gani kwa siku?	
25. Je ulikunywa pombe katika miezi 3 ya mwisho ya ujauzito wako?	Ndiyo	La	Ikiwa ndiyo, Ngapi kwa wiki?	371
26. Je, wewe hunywa mvinyo, bia, au vileo vingine?	Ndiyo	La	Ikiwa ndiyo, Ngapi kwa siku? Ikiwa ndiyo, Ngapi kwa wiki?	372

Ijazwe na Mtoa Huduma za Afya (HCP)

Tarehe ya Matibabu _____ Ht _____ Wt Kabla ya Ujauzito _____ (101,111) Uzito kabla ya Kujifungua _____ Wt ya sasa _____ (133) Hgb/Hct _____ (201)

Jina la mtoa huduma za afya anayethibitisha kuwa mwombaji anaishi Alaska _____ Utambulisho ulithibitishwa na: Utambuzi wa kuona _____ /Njia nyingine _____ WIC

Jina la Mhudumu anayekagua ombi la kujiunga na WIC _____ Tarehe ya uthibitisho _____

27. Onyesha dawa zote unazotumia wakati wa ujauzito huu:

Cocaine	Crack Methamphetamine	Bangi	Speed	Nyingine _____
Crank	Heroin	Methadone	Situmii	Niliacha Kutumia Lini? _____

Kula & Kulisha

28. Una shauku gani, kuhusu kuwa na chakula cha kutosha kuilisha familia yako?

29. Unamlisha vipi mtoto wako? Namnyonyesha Namnyonyesha + fomula fomula pekee

30. Ikiwa ananyonyeshwa, alianza kunyonyeshwa lini? Je, aliacha kunyonyeshwa lini?

31. Je, nini kilisababisha wewe kuacha kumnyonyesha?

32. Kwenye kiwango cha 0 hadi 10, Je, unajiamini kwa kiasi gani katika kumnyonyesha mtoto wako? Sijiamini 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Najiamini sana

a. Je, umepanga kunyonyesha kwa muda gani? 601

b. Nanyonyesha mara _____ katika saa 24 na kila kipindi cha kunyonyesha kinadumu kwa dakika _____. 601,602 602

33. Ikiwa ni fomula pekee, je, uliwahi kunyonyesha? Ndiyo La Ikiwa ndiyo, kwa muda gani? (K.m. Siku au wiki)

34. Je, ulianza lini kumpa fomula?

35. Kwenye kiwango cha 0 hadi 10, Je, unafikiri unakula vyema kwa kiwango gani? Si vizuri sana 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Vizuri sana

a. Huwa nakula Milo _____ kwa siku na kumbwe _____ /siku.

b. Aghalabu nakula matunda: kikombe 1 /kwa siku au chini ya kikombe 1 vikombe 2 /kwa siku vikombe 3 /kwa siku au zaidi

c. Aghalabu nakula mboga: kikombe 1 /kwa siku au chini ya kikombe 1 vikombe 2 /kwa siku vikombe 3 /kwa siku au zaidi

36. Onyesha iwapo unatamanu au unakula 427.03

Majivu	Ufumuwele wa zulia	Udongo wa mfinyanzi	Udongo
Magadi ya kuumulia	Chaki	Vumbi	Wanga (ya kufulia au wanga ya chakula)
Njiti za kiberiti zilizoungua	Sigara	Vibanzi vya rangi	Kiasi kikubwa cha barafu

37. Je, unafunga, kulewa, kutapika ili kudhibiti uzito wako au kuzingatia lishe maalum? Ndiyo La 358 427.02

Eleza:

38. Je, uko na matatizo yoyote kula aina yoyote ya chakula kutokana na sababu yoyote kama vile matatizo ya meno, mzio, uvumilivu wa chakula fulani au sababu nyingine? 353-355 381

Ziada

39. Je, umechunguzwa au kupewa rufaa kutokana na sumu ya madini ya risasi? Ndiyo La 211

40. Je, familia yako inaishi katika hifadhi, makazi ya muda, au katika mahali ambapo kwa kawaida hapatumiki kulala? Ndiyo La 801

41. Je, uko na friji, jiko ambalo linafanya kazi na eneo la kuweka chakula ambalo haliwezi kufikiwa na wadudu au kemikali hatari? Ndiyo La 801

42. Je, kuna mtu wa familia ambaye alifanya kazi ya ukulima kwa muda katika makazi ya muda katika miezi 24 iliyopita? Ndiyo La 802

43. Je, uko katika uhusiano na mtu yeyote ambaye anakusukuma, kukupiga au kukutishia kwa njia yoyote ile? Ndiyo La 901

44. Je, ni mara ngapi unahisi kuwa roho imeshuka, kusongwa na mawazo au kukosa matumaini? Hata kamwe Mara kwa mara Mara nyingi Kila wakati 361

45. Je, ungependa aina gani ya maziwa katika hundi yako ya WIC? Safi/Yaliyowekwa kwenye friji Yaliyopakiwa katika visanduku (UHT) Soya Unga Yaliyovukizwa Yaliyopunguziwa laktosi

46. Je, ni matatizo gani, iwapo kunayo, ambayo unapata katika kujitunza na kumtunza mtoto wako? 902

47. Andika tarehe ya mwisho ulipochunguziwa meno yako: (Mwezi, Mwaka) 381

48. Je, familia yako hufanya nini kujifurahisha?

49. Je, ni vipi mpango wa WIC unaweza kuisadia familia yako leo?