



Maombi ya Wanawake Wajawazito

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. Tarehe ya Kujifungua
---	-----------------------	-------------------	-------------------------

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

5. Je, mtu huyu ni wa asili ya kihispania na Mlatino?	Ndiyo	La		
6. 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

7. Je. Mimba yako inaendeleaje? Tafadhali tueleze shauku zako ikiwa una shauku zozote.

8. Je, ulianza kuonwa na daktari kwa ajili ya mimba hii ilikuwa tarehe gani?	Sijaanza kuonwa na daktari kwa ajili ya mimba hii.	334 503
--	--	------------

9. Je, ujauzito wako wa mwisho ulikuwa lini? (Mwezi, Tarehe)	10. Je, unatarajia kujifungua watoto wangapi?	332 335
--	---	------------

11. Je, umekuwa mjamzito mara ngapi sasa? (Usihesabu mimba ya sasa)

12. Je, watoto wako wako na umri gani?

333

13. Je, ulikuwa na uzito kiasi gani kabla ya kushika mimba?

14. Je, unanyonyesha mtoto mwingine? Ndiyo La

338

15. Onyesha matatizo ambayo umewahi kuwa na mimba yoyote hapo awali?

Sijawahi kuwa mjamzito hapo awali au sikuwa na matatizo yoyote	Mtoto alizaliwa mapema kwa majuma 3 au zaidi	311	Kasoro za kijeni au za ulemavu	339
Mimba iliharibika - Mara ngapi? _____ 321	Mtoto alikuwa na uzito wa chini ya ratili 5 na aundi 9 alipozaliwa	312	Nilifanyiwa upasuaji	359
Mtoto alizaliwa akiwa mfu - wangapi? _____ 321	Mtoto alikuwa na uzito wa ratili 9 au zaidi alipozaliwa	337	Historia ya kuwa na Kisukari cha Ujauzito	303
Uavyaji mimba - Mara ngapi? _____	Matoto alikufa kabla ya kutimu mwezi 1	321	Historia ya Shinikizo la juu la damu (Preeclampsia)	304

16. Onyesha iwapo una tatizo lolote kati ya yafuatayo katika ujauzito huu:

Kifunga choo	Kiungulia	Kichefuchefu	Kutapika	301 342
--------------	-----------	--------------	----------	------------

17. Je, ulimeza vitamini kabla ya ujauzito wako? Ndiyo La Ikiwa ndiyo, mara ngapi?

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.v: udhibiti wa ukuaji wa kijusi, shinikizo la damu, dalili za shinikizo la damu, kisukari kutokana na ujauzito, kisukari, matatizo ya utumbo, au upungufu wa damu.

201, 211
302
336
341-349
351-362

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, ulikuwa unavuta sigara kabla ya ujauzito wako? Ndiyo La Ikiwa ndiyo, Ngapi kwa siku?

23. Je, ulivuta sigara au kutumia tumbaku wakati wowote ulipokuwa na ujauzito huu? Ndiyo La

371

24. Je, kuna yeyote ayevuta sigara, au tumbaku popote katika nyumba yako? Ndiyo La

904

25. Je, unatumia isyotoa moshi, unatafuna tumbaku au iqmik? Ndiyo La Iwapo ndiyo, Kiasi gani kwa siku?

25. Je, ulikuwa unakunywa pombe kabla ya ujauzito wako? Ndiyo La Ikiwa ndiyo, Ngapi kwa wiki?

26. Je, ulikunywa mvinyo, bia, au vileo vingine wakati wa ujauzito huu? 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 _____

28. Onyesha dawa zote unazotumia wakati wa ujauzito huu:

372

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

Kula & Kulisha

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

30. Je, unapanga kumlisha mtoto wako vipi?	Kumnyonyesha	Kumnyonyesha + Formula	Formula	Sijui
a. Je, umewahi kunyonyesha hapo awali?	Ndiyo La			

31. Kwenye kiwango cha 0 hadi 10, Je, unahisi uko tayari kiasi gani kuhusu kumnyonyesha mtoto wako?

Siko tayari	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Niko tayari
-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-------------

32. Kwa kiwango cha 0 hadi 10, Je, unafikiri unakula vyema kwa kiasi gani?

Siko tayari	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Niko tayari kabisa
-------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------------------

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

33. Weka alama kwenye kisanduku iwapo unakula chakula chochote kati ya vifuatavyo. 427.05

Vimea vibichi: alfalfa, klover, na figili (radish)

Nyama, kuku, bata, samaki, mayai: ambayo hayajapikwa au yaikwa kidogo

Wanyama wa baharini ambao hawajapikwa

Nyama ambayo haijapashwa joto:

Nyama iliyopikwa tayari, nyama au kuku kama walivyo katika deli, Sausage kavu iliyochachushwa, hot dog ambazo hazijapikwa.

Chakula chenye yai ambalo halijapikwa au halijapikwa kabisa: nyongeza kwenye salad, biskuti na siagi ya keki, michuzi

Jibini laini iliyoundwa kwa maziwa ambayo hayajachemshwa katika joto kali:

feta, mtindo wa mexico (queso blanco fresco), brie, blue

Bila kuchemshwa katika joto kali maziwa au chakula kilichoundwa kwa maziwa ambayo hayajachemshwa katika joto kali

Bila kuchemshwa katika joto kali juisi ya matunda au mboga

34. Onyesha iwapo unatamani au unakula chochote kati ya vifuatavyo: 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

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

Eleza:

36. 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

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

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

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

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

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

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

43. Je, ungependa aina gani ya maziwa katika hundi yako ya WIC?

Safi/Yaliyowekwa kwenye friji	Yaliyopakiwa katika visanduku (UHT)	Soya	Unga	Yaliyovukizwa	Yaliyopunguziwa laktosi ³⁵⁵
-------------------------------	-------------------------------------	------	------	---------------	--

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

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

46. Je, familia yako hufanya nini kujifurahisha?

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