

# Matumizi ya mkanda wa kiti wakati wa ujauzito

## Je, nifunge mkanda wangu wa kiti?

- Ndiyo. Kufunga mkanda wako wa kiti vizuri ni jambo muhimu zaidi unaloweza kufanya ili wewe na mtoto wako muwe salama.

## Je, nifunge vipi mkanda wangu wa kiti?

- Weka ukanda wa paja chini ya tumbo lako ili ukanda ukae kwenye makalio yako.
- Vaa ukanda wa bega kando ya tumbo lako na ipite katikati ya kifua chako na mfupa wa kola.

## Je, ninapaswa kurekebisha vipi kiti changu?

- Kaa wima katika njia ya starehe.
- Rekebisha kiti chako ili uweze:
  - Kubonyeza kanyagio cha breki chini kwenye sakafu huku mpira wa mguu wako ukiwa kwenye kanyagio.
  - Kushika sehemu ya juu ya usukani kiwiko chako kikiwa kimeinama kidogo.

## Nifanye nini kuhusu mifuko yangu ya hewa?

- Pindua usukani wako ili mkoba wa hewa uelekezwe kwenye kifua chako.
- Rekebisha kiti chako na safu wima ya usukani ili kuweka angalau inchi kumi za nafasi kati ya mkoba wa hewa na kifua chako.

## Nifanye nini nikipata aksidenti?

- Tafuta matibabu ya haraka na umjulishe mtoa huduma wako wa ujauzito, hata kama huhisi umejeruhiwa.

*Kwa habari zaidi, tafadhali tembelea*

[www.hcpvs.org](http://www.hcpvs.org)

