

Matumizi ya Mikanda ya Usalama Wakati wa Ujazito

Je, ninafaa kufunga mkanda wangu wa usalama?

- Ndiyo. Kufunga mkanda wako wa usalama inavyofaa ndilo jambo muhimu zaidi unaloweza kufanya ili kuhakikisha usalama wako na mtoto wako.

Mkanda wangu wa usalama unapaswa kufungwa vipi?

- Weka mkanda wa mapaja chini ya mpindo wa tumbo lako ili mkanda ulalie nyonga zako.
- Funga mkanda wa bega kutoka kwenye upande wa tumbo lako na kimshazari kupitia katikati mwa kifua chako hadi kwenye mtulinga.

Ninapaswa kurekebisha mkao wa kiti changu vipi?

- Kaa kitako ili kuacha nafasi kati ya tumbo lako na gurudumu la usukani, lakini hakikisha kwamba unaweza kusukuma pedali hadi kwenye sakafu ya gari.
- Epuka usinyooshe kiti zaidi ya inavyohitajika. Keti wima kwa kujistarehesha.

Ninapaswa kufanya nini kuhusu mfuko yangu ya hewa?

- Rekebisha gurudumu lako la usukani ili kuelekeza mfuko wa hewa kwenye kifua chako, wala sio kwenye tumbo au uso wako.
- Rekebisha mkao wa kiti chako ili kuacha nafasi ya angalau inchi kumi kati ya mfuko wa hewa na kifua chako.

Ninapaswa kufanya nini nikipata ajali?

- Tafuta matibabu mara moja na umjulishe mhudumu anayekupa huduma za kabla ya uzazi, hata kama huhisi kwamba umeumia.

