# ROKORA UBUZIMA BWAWE:

# Ivuze ibi BIMENYESTO bya Nyuma yo Kubyara

Abagore n'ababyeyi benshi bamaze kubyara bakira nta bibazo bagize. **Ariko uwo ari we wese ashobora kugira ibibazo kugeza ku mwaka umwe nyuma yo kubyara.** Kwiga kumenya ibimenyetso bya nyuma yo kubyara no kumenya icyo bagomba gukora bishobora kurokora ubuzima bwawe.

**Umvira ibyiyumvo byawe.**
BURI GIHE ivuze niba wumva utameze neza cyangwa niba hari ibibazo cyangwa impungenge ufite.

| | |
|---|---|
| **Hamagara 911** niba: | ❑ Ubabara mu gituza<br>❑ Uhumeka bigoranye cyangwa uhumeka nabi<br>❑ Kugagara<br>❑ Ugira ibitekerezo byo kwigirira nabi cyangwa kugirira nabi undi muntu |
| **Hamagara umuganga wawe** niba: (ikimenyetso kimwe gusa kirahagije)<br>(Niba utabasha kubona umuganga wawe, hamagara 911 cyangwa ujye mu cyumba cy'abarwayi b'indembe) | ❑ Kuvirirana, kuzuza kotegisi imwe/isaha, cyangwa kuvura kw'amaraso ku buryo hazamo utubume tungana n'igi cyangwa turuta igi<br>❑ Igisebe cy'aho bakubaze kidakira<br>❑ Ukuguru kwahishije cyangwa kubyimbye, kubabaza cyangwa gashyuhirana iyo bagukozeho<br>❑ Ubushyuhe buri hejuru ya 100.4°F cyangwa burenzeho cyangwa 96.8°F cyangwa ziri munsi yaho<br>❑ Kuribwa umutwe bidakira, na nyuma yo kunywa umuti, cyangwa kurwara umutwe mubi hamwe n'impinduka mu buryo ureba |

**Hamagara 911 cyangwa umuganga wawe:**

"Nabyaye ku _____ a
(itariki)
none mfite _____."
(ibimenyetsombuzi bigaragar)

**Sikana hano kugira ngo uvanemo iyi nyandiko mu dimi nyinshi.**

**Ibi bimenyetsombuzi bya nyuma yo kubyara bishobora gushyira amagara yawe mu kaga nudahita uvurwa ako kanya:**

- **Kubabara mu gituza, guhumeka bigoranye cyangwa uhumeka nabi** (Ingorane zo guhumeka nabi) bishobora gusobanura ko hari amaraso yavuze mu bihaha cyangwa ikibazo cy'umutima
- **Kugagara** bishobora gusobanura ko ufite uburwayi bwa eclampsia
- **Kugira ibitekerezo byo kwigirira nabi cyangwa kugirira nabi undi muntu** bishobora gusobanura ko ufite agahinda gakabije kaza nyuma yo kubyara
- **Kuvirirana (cyane)**, kuzuza kotegisi imwe/isaha, cyangwa kuvura kw'amaraso ku buryo hazamo utubume tungana n'igi cyangwa turuta igi bishobora gusobanura ko igisebe cyawe cy'aho bakubaze cyaviriyemo
- **Igisebe cy'aho bakubaze kidakira, kwiyongera ko gutukura k'uruhu cyangwa amashyira** ava mu gisebe cy'aho bakongereye, gucika kw'igitsinda, cyangwa aho bakubaze bagukoreye sezariyene (C-section site) bishobora gusobanura ko ufite infegisiyo
- **Gutukura, kubyimba, gushyuhirana, cyangwa ububabare bwo mu** mfundiko z'ukuguru kwawe bishobora gusobanura ko ufite amaraso yavuze
- **Ubushyuhe buri hejuru ya 100.4°F cyangwa burenzeho cyangwa 96.8°F cyangwa ziri munsi yaho**, amaraso asohoka mu gitsina cyangwa inkari bihumura nabi bishobora gusobanura ko ufite infegisiyo
- **Kuribwa umutwe (ubabazacyane), impinduka mu mirebere, cyangwa kubabara mu gice cyo hejuru cy'iburyo cy'inda** bishobora gusobanura ko ufiteumuvuduko w'amaraso uri Hejuru cyangwa se ukaba ufite preeclampsia ya nyuma yokubyara

Iyi gahunda iterwa inkunga na Merck binyuze muri Merck for Mothers. Merck for Mothers izwi nka MSD ku babyeyi bo hanze y'Amerika na Kanada.

AWHONN irashimira Kenvue ku bw'inkunga yo gusemura iyi nyandiko.

©2023 AWHONN. Uburenganzira bwose burakomye. Kopi zitagira umubare ziremewe ku mpamvu yo kwigisha abarwayi gusa. Ku birebana n'ubundi busabe bwo gucapisha, ohereza imeri kuri permissions@awhonn.org.

AWHONN
PROMOTING THE HEALTH OF WOMEN AND NEWBORNS