JAMHURI YA MUUNGANO WA TANZANIA
WIZARA YA AFYA NA USTAWI WA JAMII

Mwongozo wa Mafundisho ya Kiisilamu Kuhusu Afya ya Uzazi na Mtoto

maisha

المجلس الأعلى للشئون الإسلامية بتنزانيا

THE NATIONAL MUSLIM COUNCIL OF TANZANIA

BAKWATA

BARAZA KUU LA WAISLAM TANZANIA

Vielelezo

Kutoka Programu Ya Sanru Na Mradi Wa AXxes (Tazama Tovuti ya www.SANRU.cd)
Elimu ya Afya Kwa Umma – Wizara ya Afya na Ustawi Jamii
Kitengo Cha Afya ya Uzazi na Mtoto – Wizara ya Afya na Ustawi Jamii

Kwa Maelezo Zaidi Tafadhali Wasiliana Na:

Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii
Kitengo Cha Afya ya Uzazi na Mtoto
SLP 9083
Dar es Salaam, Tanzania

Kitabu hiki kimetengenezwa kwa msaada kutoka Shirika la Maendeleo ya Kimataifa la Marekani, kwa masharti ya uongozi wa Ushirikiano wa Kirafiki GHSA – 00-04-00002-00. Maoni yaliyoelezewa humu ni ya waandishi na siyo kwamba yanawakilisha maoni ya Shirika la maendeleo ya Kimataifa la Marekani (USAID).

Mwongozo wa Mafundisho ya Kiisilamu Kuhusu Afya ya Uzazi na Mtoto

maisha

THE NATIONAL MUSLIM COUNCIL OF TANZANIA

BAKWATA

BARAZA KUU LA WAISLAM TANZANIA

Dibaji

Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii, kwa kupitia Mpango wa MAISHA, na kwa kushirikiana na Shirika la Jhpiego na washirika wake - IMA World Health, Save the Children, T-MARC Company na White Ribbon Alliance Tanzania, wanatekeleza mradi wa kutoa huduma inayohitajika sana na yenye uhakika, ili kupunguza magonjwa na vifo vya wanawake, vinavyotokana na Uzazi na magonjwa na vifo vya watoto wachanga kitaifa. Jitihada hizi zinachangia katika kufikia Malengo ya taifa kama yalivyoainishwa katika Mpango Mkakati wa huduma za Uzazi, Watoto wachanga na Watoto chini ya miaka mitano (MNCH) na Mpango Mkakati wa Sekta ya Afya wa Tatu na ya Maendeleo ya Milenia (Millennium Development Goals [MDGs]) Namba Nne na Tano. [1]

Mpango wa MAISHA unafanya kazi na jumuiya za kidini, ili kuwajengea uwezo katika kukabiliana na masuala yanayohusu afya ya uzazi, watoto wachanga na watoto wenye umri chini ya miaka mitano.

Mwongozo huu unaoeleza mambo muhimu kuhusu afya ya uzazi kwa mama, watoto wachanga na wenye umri chini ya miaka mitano, una lengo la kuwajengea uwezo, maarifa na elimu, viongozi wa dini, na kutumika katika kuielisha jamii juu ya masuala ya uzazi, ikiwa ni sehemu ya mkakati wa Kitengo cha Afya ya Uzazi na Mtoto cha Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii, pamoja na Maandiko Matakatifu kutoka kwenye Qur'an Tukufu, ili kuisaidia Serikali kufikisha ujumbe kwa watu, juu ya Afya ya Uzazi na Mtoto. Mwongozo huu, unaeleza namna ya kuzuia matatizo ya kiafya yanayowapata wanawake walio katika umri wa kuzaa, (wakati wa mimba, kujifungua, na hata baada ya kujifungua), pia namna ya kutunza watoto wachanga na wale walio chini ya miaka mitano.

Maandiko ya Qur'an Tukufu yaliyotumika humu, ni mifano ya kufafanua ujumbe muhimu katika masuala ya uzazi na afya ya mtoto. Viongozi wa dini wanaweza kutumia Maandiko mengine kutoka kwenye Qur'an Tukufu na mifano zaidi, ili kuhakikisha kuwa ujumbe unawafikia watu kama ilivyokusudiwa. Ingawa Mwongozo huu umeandikwa kwa kufuata jinsi Qur'an Tukufu inavyosema kuhusu masuala ya Afya ya Uzazi na Mtoto, watu wa dini nyingine wanaweza pia kutumia ushahidi ulio katika vitabu vyao, kuhusu Afya ya Uzazi na ya Mtoto.

Maudhui ya mwongozo huu, yametolewa kutoka kwenye Mwongozo wa Kimataifa, ambao ulikuwa chini ya programu ya ACCESS na kubadilishwa, ili kuendana na jamii ya Kitanzania, kwa kuwashirikisha viongozi mbalimbali wa dini ya Kiisilamu wa Tanzania na kuhaririwa na wataalamu wengine wa ndani na nje ya nchi.

Ms. Blandina S.J. Nyoni
Katibu Mkuu
Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii

---

[1] MDG 4 – kupunguza vifo vya watoto wachanga chini ya mwezi mmoja kutoka 32 mpaka 19 kwa watoto 1,000 wanaozaliwa hai (Tanzania Bara) na kutoka 29 mpaka 23 kwa watoto 1,000 wanaozaliwa hai (Zanzibar); MDG 5 – kupunguza vifo vinavyotokana na uzazi kutoka 578 mpaka 193 kwa watoto 100,000 wanaozaliwa hai ifikapo Mwaka 2015 (Tanzania Bara) na kutoka 377 mpaka 251 kwa watoto 100,000 wanaozaliwa hai (Zanzibar) ifikapo Mwaka 2015.

Shukurani

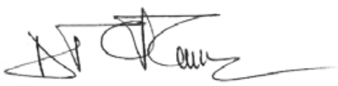
Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii, inapenda kuzishukuru taasisi zote, ambazo zimechangia katika kuandaa Mwongozo huu.

Wizara inatoa shukurani kwa Baraza Kuu la Waisilamu wa Tanzania (BAKWATA) kwa ushirikiano wao na mchango mkubwa na katika uandishi wa Mwongozo huu.

Wizara inatoa shukurani nyingi kwa Mfadhili wa shughuli hii, USAID, kwa kupitia programu ya MAISHA, ambayo ina lengo la kuboresha Huduma ya Afya ya Uzazi na Mtoto.

Shukurani nyingi ziende kwa mashirika yanayotekeleza programu ya MAISHA; Jhpiego, IMA World Health, Save the Children, White Ribbon Alliance Tanzania na T-MARC. Pia, shukurani za pekee ziende kwa shirika la IMA World Health, kwa uratibu mzuri na juhudi kubwa, ambazo zimechangia katika kufanikisha kuandika kitabu hiki.

Wizara inatoa shukurani kwa watu wote, ambao kwa namna moja au nyingine, wamechangia katika kufanikisha uandishi wa kitabu hiki, kwani sio rahisi kutaja jina la kila mmoja.



Dkt. Deo M. Mtasiwa
Mganga Mkuu wa Serikali
Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii

Yaliyomo

Dibaji ---i

Shukurani ---ii

Vifupisho Vya Maneno --iv

Utangulizi --1

Khutba Ya 1: Kuhundhuria Kliniki Wakati Wa Ujauzito--3

Khutba Ya 2: Kuzuia Magonjwa – Silaha Za Mwenyezi Mungu---------------------------------4

Khutba Ya 3: Maandalizi Ya Kuzaliwa Kwa Mtoto ---10

Khutba Ya 4: Subira Yavuta Kheri Tuzae Watoto Kwa Mpango ---------------------------------12

Khutba Ya 5: Kuwa Mlezi ---13

Khutba Ya 6: Uwe Na Busara Na Mwenye Kujali ---14

Khutba Ya 7: Watoto – Zawadi Itokayo Kwa Mwenyezi Mungu -------------------------------15

Khutba Ya 8: Chakula Cha Mwanzo – Kutoka Kwa Mwenyezi Mungu -----------------------16

Khutba Ya 9: Usafi, Kwa Baraka Za Ulinzi Asilia ---18

Khutba Ya 10: Kuwajali Walio Dhaifu ---20

Khutba Ya 11: Maendeleo Na Ukuaji Wa Mtoto ---21

Khutba Ya 12: Kuzuia Miili Yetu Na Magojwa Na Kuepuka Unyanyasaji---------------------22

Hitimisho--23

Orodha Ya Washiriki Waliohusika Kuandaa na Kuhariri Mwongozo Huu ---------------------24

Rejea--25

Vifupisho Vya Maneno

AIDS	Upungufu wa Kinga Mwilini
ANC	Huduma Wakati wa Ujauzito
BAKWATA	Baraza Kuu la Waisilamu Tanzania
HIV	Virusi Vya Ukimwi
IPT	Matibabu kwa Vipindi
IMA	IMA World Health
ITN	Vyandarua Vyenye Viuatilifu
MAISHA	Mpango wa kuboresha huduma muhimu za Afya ya Uzazi na Mtoto ili kupunguza vifo vitokanavyo na Uzazi na vya watoto walio chini ya umri wa miaka mitano
MOHSW	Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii
PBUH	Amani iwe juu yake
PMTCT	Kuzuia Maambukizi kutoka kwa Mama kwenda kwa Mtoto
SP	Sulphadoxine Pyrimethamine
UNFPA	Shirika la Umoja wa Mataifa la Idadi ya Watu
USAID	Shirika la Maendeleo ya Kimataifa la Marekani
VVU	Virusi Vya Ukimwi
WHO	Shirika la Afya Duniani

Utangulizi

Kila sifa njema zina mstahiki Allah (Mwenyezi Mwenyezi Mungu) mwenye kuneemesha neema kubwa kubwa na neema ndogondogo. Rehema na Amani zimwendee Mtukufu wa Daraja mtume Muhammad (S.A.W).

Baraza Kuu la Waisilamu Tanzania (BAKWATA) kwa kushirikiana na IMA World Health katika mpango unaolenga kutoa huduma muhimu kwa mjamzito wakati wa kujifungua, siku 42 baada ya kujifungua na mtoto mchanga (MAISHA) limepitia na kuhariri Mwongozo huu wa Khutbah/mawaidha haya ya Kiisilamu. Mwongozo huu unaelezea juu ya masuala ya uzazi na afya ya mtoto kwa ajili ya viongozi wa dini, na BAKWATA imetafsiri na kuingiza maneno kutoka kwenye Quran Tukufu na hadithi za Mtume (S.A.W) yanayohusu masuala hayo.

Njia mojawapo nzuri na yenye kufaa katika kuzuia magonjwa na vifo vitokanavyo na uzazi ni kuongeza uelewa na elimu kwa jamii juu ya njia za kuzuia magonjwa na vifo hivyo. BAKWATA kama taasisi ya kidini ina wajibu wa kuhakikisha kunakuwa na ufahamu na elimu ya afya endelevu ili kuzuia vifo vya akina mama na watoto wakati wa uzazi.

Mwongozo huu una malengo makuu mawili; kwanza ni kuwapa elimu na taaluma viongozi wa dini ya Kiisilamu kuhusu masuala haya, na pili ni kuwaongoza viongozi hao katika kuanzisha mijadala na mawaidha juu ya masuala haya na pia kuweza kuwanasihi wazazi juu ya kuelewa wajibu wao kidini katika kupunguza na kuzuia vifo vitokanavyo na uzazi.

Aya za Quran zimetumika kuonyesha Mwenyezi Mungu anasema nini juu ya ulinzi, usaidizi na heshima ya mama wajawazito na afya ya watoto wachanga na wengine wenye umri chini ya miaka mitano. Hivyo utaona katika Mwongozo huu kila kipengele kinachohusu uzazi na afya ya mtoto kutegemeana na umuhimu wake kimewekewa aya ya Quran au hadithi za Mtume Muhammad (rehema na amani viwe juu yake).

Mwongozo huu umekusudiwa kutumiwa na viongozi wa dini ya Kiisilamu katika misikiti na sehemu zingine za ibada kama zana ya kutolea elimu kwa Waisilamu kuhusu masuala ya uzazi na afya ya mtoto. Masheikh, Maimamu na viongozi wengine watakuwa watoaji ujumbe juu ya masuala haya, ili kuongeza ufahamu wa wafuasi wa dini yao juu ya uzazi na afya ya mtoto. Hata hivyo, uzoefu umeonyesha kuwa ili kupata mabadiliko halisi, ufahamu wa jamii juu ya masuala haya unatakiwa uvuke mipaka ya nyumba za ibada na kuingia kwenye jamii yote.

Uzazi Salama Ni Nini?

Uzazi salama una maana ya kuhakikisha kuwa mama anapata huduma zote za kiafya anazostahili tangu akiwa mjamzito, wakati wa kujifungua, baada ya kujifungua na huduma kwa mtoto mchanga.

Hadithi na Sunnah za Mtume Muhammad (rehema na amani ziwe juu yake)

Waisilamu wana nyanja tatu kuu za elimu juu ya masuala yote ya maisha ya mwanadamu; Nyanja hizo zifuatazo ni:
- Quran Tukufu
- Hadithi na Matendo (Sunnah) ya Mtume Muhammad (Rehema na amani viwe juu yake)

- Maoni na tafsiri za Wanazuoni na Maulamaa wa Kiisilamu

Katika Uisilamu, neno Hadithi lina maana ya taarifa za maneno na matendo ya Mtume Muhammad (rehema na amani ziwe juu yake) pia juu ya mambo aliyoyafanyia maamuzi au yaliyofanyika mbele yake naye akayakubali. Wakati Sunnah ina maana ya tabia, desturi pamoja na matendo ya Bwana Mtume. (Rehema na Amani ziwe juu yake).

Khutba Ya 1: Kuhudhuria Kliniki Wakati Wa Ujauzito

Ujumbe

- **Mama mjamzito aende mapema kliniki angalau mara nne kabla ya kujifungua kuanzia anapogundua kuwa ana mimba. Sisitiza mama wajawazito kuhudhuria kliniki angalau mara nne kabla ya kujifungua.**

Kina mama wajawazito wengi hawazingatii ushauri wa kuhudhuria kliniki angalau mara nne kabla ya kujifungua na hii inatokana na sababu mbalimbali. Wiraza ya Afya na Ustawi wa Jamii inashauri kuwa kina mama wajawazito ni lazima wahudhurie kliniki sio chini ya mara nne kabla ya kujifungua kwa kuwa jinsi mimba inavyokua mtoto naye anapitia hatua mbalimbali ambazo ni vema kuona ikiwa hakuna matatizo yoyote kwa kufuata ratiba ya kliniki kama itakavyokuwa imeelekezwa na hospitali ambayo mama anahudhuria.

Mama mjamzito anatakiwa kufahamu kuwa kuna mabadiliko yatayokuwa yakitokea jinsi mimba inavyozidi kukua, ndiyo maana ni lazima kuhudhuria kliniki. Akihudhuria kliniki mama mjamzito atapewa ushauri wa namna ya kujitunza yeye na mimba yake. Kwa kuhudhuria kliniki kama invyotakiwa, afya ya mama mjamzito inafuatiliwa kwa makini na anapatiwa huduma na ushauri wa kumfaa.

Kuhudhuria kliniki pia ni muhimu kwa sababu ni katika wakati huu mama anapoweza kupatiwa elimu ya afya ambayo itamuwezesha kufahamu mambo mengi kuhusu ujauzito wake na maendeleo ya mtoto wake aliye tumboni. Pia ni katika wakati huu ambapo mama na mhudumu wa afya/mkunga wanapoweza kujadiliana kuhusu namna ya kufanya maandalizi kabla ya kuzaliwa mtoto. Ni lazima mama ajiandae kujifungulia hospitalini ili aelezwe kuhusu chanjo atakazopatiwa yeye kabla kujifungua na mtoto akishazaliwa, na pia namna ya kumnyonyesha mtoto wake pamoja na mambo mengine ya msingi. Uisilamu unatutaka kuzijali afya zetu, za familia zetu na zaidi afya za mama wajawazito.

Mtume wetu Muhammad (rehema na amani ziwe juu yake) amesema: *Hakuna ugonjwa Mwenyezi Mungu aliouleta bali na namna ya kuuponya* (Sahihal-Bukhari, Sura ya 7 Kifungu cha 582)

Mwenyezi Mungu pia amesema: "*Na kwa hakika tumemuumba mwanadamu kutokana na udongo uliovunda: Kisha tukayaacha maji ya uzazi katika mfuko wa uzazi uliohifadhiwa vizuri: Kisha tukayafanya kuwa pande la damu: Tukaliumba lile pande la damu kuwa nyama na tukaumba katika lile pande la nyama mifupa tukaivisha ile mifupa nyama, kisha kutokana na hilo tukaumba kiumbe mwingine. Ametukuka Mwenyezi Mungu mbora wa waumbaji*" (Quran 23:12-14)

Kutokana na maelezo hapo juu, tunaona kwamba mtoto akiwa tumboni anapitia hatua mbalimbali za kukua na kwamba kunahitajika uangalizi wa kiafya wa kutosha tangu pale mama apojigundua kuwa yu mjamzito.

Khutba Ya 2: Kuzuia Magonjwa – Silaha Za Mwenyezi Mungu

Ujumbe

- **Kunywa dozi mbili za vidonge vya SP chini ya usimamizi wa mhudumu wa afya kwa ajili ya kumkinga mama mjamzito na ugonjwa wa malaria.**
- **Kutumia chandarua kilichotiwa dawa.**
- **Kutumia virutubisho vya chakula kama inavyoshauriwa na mhudumu wa afya ili kupunguza matatizo ya mama kujifungua mtoto mwenye kilema au uzito mdogo.**

Ugonjwa wa malaria ndio unaoongoza kwa vifo vya watoto wadogo hapa Tanzania. Ni ugonjwa hatari kwa mama wajawazito na watoto wadogo. Mama mjamzito aliye na malaria anaweza kupatwa na hatari mbalimbali za kiafya. Wajawazito milioni 1.7 nchini Tanzania huugua ugonjwa wa malaria kila mwaka.

Malaria huchangia kwa asilimia 20 ya vifo vya wanawake vinavyotokana na matatizo ya uzazi. Wagonjwa wengi wa nje kwenye vituo vya tiba wanafika kutibiwa malaria – sawa na asilimia 32.4% ya wagonjwa wote wanaofika kutibiwa na asilimia 37.7% ya watoto chini ya miaka mitano wanaofika kutibiwa.

Nukuu kutoka Mwongozo wa Huduma Muhimu za Afya ya Uzazi wakati wa ujauzito, 2010

Ukweli kuhusu ugonjwa wa malaria wakati wa ujauzito

- Vimelea vya ugonjwa wa malaria hujificha kwenye kondo la nyuma, kwa hiyo kipimo cha kawaida cha damu ya kidole kinaweza kisigungue vimelea viaweza kuwa bado vipo na kusababisha uharibifu wa kondo la nyuma na mtoto aliye tumboni.

- Mara chache sana vimelea vya ugonjwa wa malaria huweza kuingia kwenye mzunguko wa damu wa mtoto hata hivyo, vinaweza kuzuia upitishaji wa virutubisho na oksijeni kwa mtoto aliyemo tumboni; hivyo kupunguza ukuaji wake wa kawaida.

- Maambukizo ya ugonjwa wa malaria kwa mjamzito yanaweza kutokea bila dalili, isipokuwa unaweza kujionyesha kwa dalili na ishara za upungufu wa damu

Kwa nini wajawazito wajawazito hudhurika zaidi na ugonjwa wa Malaria

Dalili na athari za ugonjwa wa malaria wakati wa ujauzito unategemea kiwango cha maambukizi na hali ya kinga ya mwili wa mama mjamzito. Vigezo hivyo viwili vinawasilishwa kama sababu mbili tofauti, lakini ukweli ni kwamba kiwango cha maambukizi na kinga ya mwili ya akina mama wajawazito vinatokea kwa kulingana na hali ya kila nchi jinsi ilivyo.

- Kwenye maeneo ambayo kuna maambukizi ya chini (au yasiyokuwa na kiwango maalumu) ya malaria, hali ya kinga dhidi ya malaria ya akina mama iko chini hivyo basi huugua malaria pale wanapoambukizwa na P. Falciparum. Akina mama wajawazito wanaoishi kwenye maeneo yenye kiwango cha chini cha maambukizi au maeneo yasiyokuwa na maalumu cha maambukizi ya malaria wako katika hatari mara mbili au

tatu zaidi ya kupata malaria kali kuliko wale ambao sio wajawazito. Katika sehemu hizi vifo hutokea kwa ajili ya malaria kali au kutokana na upungufu wa damu uliotokana na malaria kali. Pamoja na hayo, malaria huweza kumsababishia mama mjamzito matatizo mbalimbali kama vile mimba kutoka mtoto kufa ndani ya tumbo la mama, mtoto kuzaliwa na uzito pungufu.

- Kwenye maeneo ambayo kuna maambukizi ya malaria makubwa au ya wastani, wanawake wengi wanakuwa wameishajenga kinga ya kutosha dhidi ya malaria katika miili yao, hivyo basi hata wakati wa ujauzito, maambukizi ya Plasmodium Falciparum huwa hayaleti homa au dalili nyingine ya malaria. Katika maeneo haya tatizo kubwa ambalo mama huweza kupata ni ukosefu wa damu kutokana na malaria na uwepo wa vimelea vya malaria kwenye kondo la nyuma. Hii husababisha mtoto aliye tumboni kushindwa kupata lishe inayotakiwa na kusababisha uzito pungufu kwa mtoto ambayo ni moja ya sababu kubwa inayosababisha mtoto asikue vizuri na hata kupoteza maisha. Katika baadhi ya maeneo ya Afrika ambayo kuna kiwango maalumu cha maambukizi ya malaria, uambukizo wa Plasmodium Falciparum wakati wa ujauzito unakadiriwa kusababisha vifo vingi hadi kufikia 10000 kila mwaka, 8% mpaka 14% ya watototo wote wanaozaliwa na uzito pungufu, na 3% mpaka 8% ya vifo vyote vya watoto chini ya umri wa mwaka mmoja.

Licha ya ukubwa wa tatizo la malaria kwa wanawake wajawazito na watoto, mpaka miaka ya karibuni tatizo hili lilikuwa halizingatiwi. Mikakati ya kupunguza tatizo hili kwa wanawake wajawazito ilikuwa asilimia pungufu ya 5%. Jambo zuri ni kuwa katika kipindi cha miaka kumi iliyopita mikakati bora zaidi ya kukinga na kudhibiti malaria imewekwa na kuonyesha matokeo mazuri katika kuboresha afya ya mama na mtoto. Kinga na udhibiti wa malaria una njia kuu tatu:

- Matibabu ya tahadhari kwa vipindi kwa Wajawazito.
- Matumizi ya chandarua chenye viuatilifu (dawa)
- Matibabu ya ugonjwa wa malaria

Kwa kuwa katika nchi nyingi Afrika zaidi ya 70% ya wanawake wajawazito wanahudhuria kliniki mara nyingi hii ni nafasi nzuri ya kuweza kuwakinga na malaria, pamoja na kutibiwa magonjwa mengine ambayo huwapata.

Katika maeneo ambayo kuna maambukizi maalumu ya P. Falciparum, kinga ya malaria katika njia hizi mbili; Matibabu ya tahadhari kwa vipindi kwa Wajawazito na matumizi ya vyandarua vyenye viuatilifu italeta matokeo mazuri kiafya.

- Matibabu ya Tahadhari kwa vipindi kwa Wajawazito – matibabu haya yanahusisha wajawazito wote ambao wamepata matibabu ya malaria mara mbili walipohudhuria kliniki ya ujauzito. Njia hii imeonekana kuwa salama, yenye ghrarama ndogo yenye kuleta matokeo yanayofaa. Katika utafiti uliofanyika nchini Malawi ikipima njia hii ilionyesha kuwa kwa kutumia njia hii kumekuwa na kupungua kwa maambukizi katika kondo la nyuma kutoka (32% mpaka 23%); pia njia imepunguza idadi ya watoto wanaozaliwa na uzito pungufu kutoka (23%) mpaka 10%). Matokeo yalionyesha pia 75% ya wajawazito wanatumia njia hii kama wakipewa.
- Matumizi ya Vyandarua vyenye viuatilifu (dawa) yanapunguza idadi ya wagonjwa na kiwango cha vifo vya wajawazito na watoto. Utafiti uliofanyika katika maeneo yenye kiwango kikubwa cha maambukizi ya Malaria nchini Kenya ulionyesha kuwa wajawazito

wanaotumia vyandarua vyenye viuatilifu (dawa) kipindi cha mimba nne za kwanza wanajifungua wanapunguza tatizo la kujifungua watoto wenye uzito pungufu au njiti kwa 25%. Vile vile chandarua chenye viuatilifu kinamkinga mtoto ambaye analala kwenye kitanda kimoja na mama yake. Wajawazito wanatakiwa kupewa vyandarua vyenye viuatilifu mapema katika kipindi cha ujauzito na wahamasishwe kutumia kipindi chote cha ujauzito na baada ya kujifungua. Programu za elimu ya afya, uhamasishaji wa jamii na kupunguza bei ya vyandarua vyenye viuatilifu kunachangia katika wajawazito kutumia vyandarua vyenye viuatilifu.

Kwenye maeneo ambayo hakuna kiwango maalumu cha maambukizi ya *P. falciparum*, wajawazito ambao wamepata malaria wanatakiwa kutibiwa bila kuchelewa. Ingawa mpaka sasa hakuna njia maalumu ya kuwakinga wajawazito wenye hafifu dhidi ya malaria, matumizi ya vyandarua vyenye viuatilifu yatasaidia kupunguza maambukizi na ugonjwa wa malaria. Kwa hiyo vitu muhimu kwa ajili ya kipindi cha ujauzito ni pamoja na; ugunduzi wa ugonjwa wa malaria kwa kutumia dalili, inapobidi na kupatikana kutoa tiba inayofaa kwa wajawazito.

Mpango wa Malaria wa kimataifa unaojulikana kama 'Roll Back Malaria' kwa kushirikiana na Mpango wa Ujauzito Salama umeleta msisitizo mpya katika juhudi za kukabiliana na malaria kwa wajawazito. Hata hivyo kuna vikwazo katika kutekeleza sawa sawa mipango hii na pia kikwazo kingine ni jinsi ya kuwafikia wasichana katika ujauzito wao wa kwanza. Wanawake wengi Afrika wanakosa huduma za matibabu na wanakosa vitu vya kinga kama vile vyandarua vyenye viuatilifu hasa vijijini. Utoaji wa kinga ya malaria wenye mafanikio kwa wajawazito kunahitaji mambo yafuatayo:

- Kuongeza uelewa wa ugonjwa wa malaria katika jamii ambayo ugonjwa wa malaria uko kwa wingi.
- Ushirikiano wa programu za malaria na programu nyingine ambazo zinamlenga mama mjamzito na mtoto.
- Kutoa pesa kwa ajili ya programu za kinga ya ugonjwa wa malaria kwa wajawazito

Faida ya kufanya yote haya itakuwa kuwaweka wajawazito katika hali ya afya na salama na kupunguza vifo vya watoto.

Sababu zinazochangia wajawazito kudhurika zaidi kwa ugonjwa wa malaria.

- Madhara ya ugonjwa wa malaria wakati wa ujauzito yanategemea kuwepo kwa ugonjwa wa malaria katika eneo analoishi na kinga mwili ya mjamzito.
- Kuna upungufu wa kinga mwili dhidi ya ugonjwa wa malaria hasa katika ujauzito wa kwanza, wa pili na katika umri mdogo.
- Wajawazito hupata ugonjwa wa malaria kwa urahisi zaidi kuliko ambao si wajawazito kwa sababu miili yao hupungukiwa na uwezo wa kukabiliana na maambukizo ya ugonjwa wa malaria.
- Kiwango cha watoto wanaozaliwa na uzito pungufu ni mara mbili zaidi kwa wajawazito wanaozaa kwa mara ya kwanza katika umri mdogo (chini ya umri wa miaka 18) ikilinganishwa na wajawazito wanaozaa kwa mara ya kwanza katika umri mkubwa (zaidi ya miaka 35).

Madhara ya Ugonjwa wa Malaria wakati wa ujauzito
Maambukizo ya vimelea vya *P. falciparum* wakati wa ujauzito husababisha athari mbaya kwa mjamzito, kukua kwa mtoto aliye tumboni na mtoto aliyezaliwa.

Athari za ugonjwa wa malaria wakati wa ujauzito ni kama ifuatavyo;
Kwa mjamzito
- Upungufu wa damu
- Upungufu wa sukari kwenye damu.
- Malaria ya ubongo
- Homa
- Uambukizo mkali kipindi cha arobaini ya uzazi
- Kifo

Kwa mtoto aliye tumboni
- Mimba kuharibika
- Kusinyaa kwa makuzi ya mtoto
- Mtoto kufia tumboni
- Kuzaliwa na ugonjwa wa malaria

Kwa mtoto aliyezaliwa
- Kuzaliwa na uzito pungufu
    - Njiti
    - Kudumaa
- Kuzaliwa na ugonjwa wa malaria
- Kifo

Mikakati ya kupunguza maradhi na vifo vinavyotokana na ugonjwa wa malaria wakati wa ujauzito

- Tiba ya Tahadhari ya Malaria kwa Vipindi kwa kutumia *Sulfadoxine/Pyrimethamine (SP*)
- Kuzuia maambukizi ya malaria kwa kutumia chandarua chenye viuatilifu.
- Uchunguzi wa mapema na tiba ya haraka iliyo sahihi kwa mgonjwa mwenye malaria.
- Huduma muhimu kwa wajawazito

Kina mama wanotarajiwa kujifungua wako kwenye hatari kubwa ya kuugua malaria kwa sababu kinga yao ya mwili dhidi ya maradhi inakuwa imeshuka. Mwanzoni malaria inaweza kutokea pasipo dalili yoyote, hivyo mama mjamzito anaweza asielewe kuwa ana malaria kwa sababu

Kina mama wajawazito wanatakiwa kutumia vyandarua vilivyotiwa dawa ili kujikinga na malaria. Mama mjamzito anapohudhuria kliniki atapewa dawa za SP kwa ajili ya kumzuia asipate ugonjwa wa malaria na atatakiwa kutumia dawa hizi angalau dozi mbili kwa ujauzito huo.Ugonjwa wa malaria una athari nyingi na mbaya sana wakati wa ujauzito kwa mama mwenyewe, mtoto aliye tumboni na mtoto mchanga atakayezaliwa. Kwa kuzingatia na kuyatekeleza haya, tutahakikisha kuwa wanawake wajawazito wengi hawatapatwa na ugonjwa wa malaria.

Waumini wa Kiisilamu wanatakiwa kuchukua hatua zote muafaka za kujikinga na magonjwa. Hadith ifuatayo inathibitisha hilo: *Hadith hii imepokewa na Abu al Zubayr kutoka kwa Jabin bin Abd "kwa kila ugonjwa aliouleta mwenyezi Mwenyezi Mungu, ameleta pia na tiba yake na tiba hiyo inapopatikana mgonjwa huponywa kwa mapenzi ya Allah/Mwenyezi Mwenyezi Mungu".* (Sahih al-Bukhari, Juzuu ya 7 Namba ya hadithi 582)

Allah anasema: ... *"na msiifanye mikono yenu ikawa chanzo cha maangamizi yenu"* (Qur'an 2:195)

Mwenyezi Mungu hampi mja wake yeyote majaribu yaliyozidi mipaka, na baada ya dhiki Mwenyezi Mungu humletea mja wake faraja (Qur'an 7:65)

Aya hiyo hapo juu inatukumbusha kuwa siku zote Mwenyezi Mungu yu pamoja nasi hata wakati wa mateso na shida za magonjwa.

Madhara ya ugonjwa wa malaria kwa mama wajawazito ni makubwa sana. Wahudumu wa afya wanatakiwa kuhahakikisha kuwa kila mara mama mjamzito anapofika hospitalini, anapatiwa ushauri na kupimwa malaria, na vile vile mama wajawazito washauriwe kutafuta matibabu haraka pindi tu wanapojihisi wana ugonjwa wa malaria, na wapatiwe dozi ya SP kuwakinga na malaria wakati wote wa ujauzito.

SP ni mchanganyiko wa dawa mbili Sulfadoxine na Pyrimethamine. Utafiti umeonyesha kuwa kina mama wajawazito wakitumia SP kama dawa ya kinga dhidi ya malaria kwa wajawazito kuna uwezekano mkubwa wa kupunguza malaria ya kondo la nyuma na kusaidia kuongeza uzito wa mtoto wakati wa kuzaliwa. SP ikitumika kwa usahihi kama inavyoshauriwa ni salama kwa mama mjamzito na mtoto wake ambaye hajazaliwa.

Lishe duni huweza kusababisha upungufu wa viinilishe mwilini kwa mama mjamzito na vilevile kwa mwanae aliye tumboni. Upungufu huu wa lishe unaweza kutokea kutokana na kula chakula kisicho na viinilishe vinavyotakiwa kwani mwili wa mama mjamzito huhitaji chakula chenye viinilishe vingi kwa ajili ya mtoto aliye tumboni. Mama wajawazito wanashauriwa kula chakula kingi cha kutosha na chenye virutubisho vyote. Washauriwe kula si chini ya milo mitatu kwa siku na ikiwezekana wale pia vyakula kidogo kidogo kabla ya kila mlo mkuu, ili kuongeza lishe mwilini. Kinamama wajawazito waache tabia ya kunywa chai au kahawa wakati wa mlo mkuu.

Mlo

Mama Mjamzito anashauriwa:

- Kula mlo kamili wenye protini, kiwango kikubwa cha vyakula vyenye kutia joto mwili, matunda na mboga kwa ajili ya kuongeza kinga mwili, kuzuia upungufu wa damu na kusaidia ukuaji wa mtoto tumboni.
- Kula milo mitatu kwa siku na vitafunwa ili kuongeza nguvu.
- Kula mlo anuai (tofauti tofauti) na mara kwa mara.
- Kumeza vidonge vya chuma na asidi foli kwa kipindi chote cha ujauzito kulingana na maelekezo.
- Kumeza vidonge kati ya mlo na mlo au kabla ya kwenda kulala kwa kutumia maji au juisi ili kuepusha uwezekano wa kichefuchefu na kutapika.

- Kuepuka kunywa chai au kahawa wakati anapomeza vidonge vya chuma kwa sababu chai na kahawa zinazuia madini chuma kufyonzwa toka kwenye tumbo kwenda mwilini. Hivyo chai na kahawa vinapaswa kunywewa angalau saa moja kabla ya kumeza vidonge au kula chakula.
- Kula matunda yenye vitamini C kwa wingi kama vile machungwa, mapera, papai, ubuyu na maziwa ya mtindi,nk. kuongeza ufyonzaji wa madini chuma.
- Kuepuka kuchemsha mboga za majani kwa muda mrefu.
- Kutumia chumvi yenye madini joto.
- kuepuka kula vitu visivyo chakula kama vile udongo, mkaa nk.
- Kunywa vinywaji vyenye sukari ili kuongeza nguvu wakati wa uchungu (endapo hana ugonjwa wa kisukari)

Zingatia: *Mama mjamzito ashauriwe kulingana na hali halisi ya upatikanaji wa vyakula katika eneo lake***.**

Kupumzika

- Mjamzito anashauriwa kupumzika (kulala kidogo wakati wa mchana)
- Aepuke kufanya kazi ngumu na zinazochosha.
- Afanye kazi ndogo ndogo za ndani na mazoezi mepesi kama vile kutembea.
- Aepuke kulala chali au kulalia ubavu wa kulia, ili kuzuia kushuka kwa msukumo wa damu, badala yake mjamzito ashauriwe kulalia ubavu wa kushoto na miguu ikiwa imeinuliwa kwa mito.

Zingatia: *Mume, familia na jamii washiriki kumsaidia mjamzito*

Vyakula vyenye lishe ya kutosha ni muhimu sana kwa ukuaji wa mtoto mchanga, kwa hiyo mama wajawazito wanashauriwa kufuata maagizo juu ya lishe wanayopewa na wahudumu kila mara wanapotembelea hospitalini. Lishe bora kwa kinamama wajawazito ni muhimu wakati wote wa ujauzito kwa ajili ya afya bora ya mama na mtoto. Hii inaonyesha ni kwa kiasi gani Mwenyezi Mungu ni mwema na mkarimu kwa mama wajawazito. Kuna aya kadhaa katika Quran Tukufu zinazoongelea juu ya Mwenyezi Mungu anavyosema kuhusu vyakula mbalimbali na lishe bora.

Alikuumbieni wanyama hoa ili mpate maziwa (Chakula) na mavazi (Qur'an 16:5)

"Ni yeye aliyekuleteeni mvua toka mbinguni ili muotesha zabibu, tende, vyakula na matunda mengine" (Qur'an 16:11)

*"Ni yeye aliyekupatieni bahari ambamo ndani yake mnapata samaki na kuwala***"** (Qur'an 16:14)

"….na kutoka ardhini mnapata nafaka kwa ajili ya maisha yenu" (Qur'an 36:3)

Mama mjamzito ni lazima apate lishe ya kutosha kama ambavyo tunaona kwenye aya mbali mbali za Quran Tukufu; *"Baba mtoto ndiye atakayelipia gharama zote za lishe na mavazi kwa mama na mtoto kwa kadri anavyoweza."* (Qur'an 2:233)

Khutbah Ya 3: Maandalizi ya Kuzaliwa Kwa Mtoto

Ujumbe
- **Kuweza kupata taarifa sahihi, kuwa na maandalizi ya kujifungua kwa ajili ya matokeo salama ya uzazi.**
- **Kutafuta huduma za afya kwenye kituo cha kutolea huduma mara mama mjamzito aonapo dalili za matatizo katika ujauzito, wakati wa kujifungua na baada ya kujifungua.**

Kinamama wajawazito wanashauriwa kutumia dawa na kupata matibabu mengine kwa jinsi invyohitajika, na waweke miili yao safi kwa kipindi chote cha ujauzito. Mama mjamzito awe na mipango mizuri ya namna atakavyojifungua na malezi ya mtoto na amshirikishe mumewe katika haya.

Habari na maelezo ya nini cha kufanya wakati wa ujauzito ili kuendelea kuwa na afya njema, zinaweza kupatikana kutoka kwa wahudumu wa afya. Akina mama wajawazito wote wanahamasishwa kuwa na Mpango Binafsi wa Kujifungua (MBK) ambao watajadiliana na mtoa huduma wa afya. Mpango Binafsi wa Kujifungua utajumuisha mambo yafuatayo:

- Utambuzi wa Mahali pa kujifungualia: Hili ni jambo muhimu ili kuweza kutambua na kuelewa mambo yafuatayo:
    - *Mahali pa kujifungulia mtoto:* Hili ni jambo muhimu sana kuandaa na kujua wapi mama ataenda kujifungulia ikiwa ni pamoja na:
    - Kufahamu tarehe ya makadirio ya siku ya kujifungua Kituo hicho kipo wapi, kipo umbali gani kutoka nyumbani kwake, itachukua muda ganikufika kituoni hapo, alishawahi kufika huko kabla na atafikaje, kuna taratibu gani za usafiri.
    - Wakati wa dharura katika eneo lako, njia gani ya usafiri utakayotumia kufika kwenye kituo cha huduma ya afya, kiasi gani cha gharama ya usafiri, jinsi gani utapata fedha za kugharimia usafiri huo.
- Hii itamsaidia mama kutambua umuhimu wa kujifungulia kwenye kituo cha kutolea huduma za afya ambako kuna wataalamu,
- *Huduma ya Familia:* Kutambua, pale inapodi, mtu ambaye ataiangalia familia yake wakati yeye akiwa hayupo.
- *Kujiandaa kwa ajili ya kujifungua:* Kuandaa vitu muhimu kwa uzazi wa mazingira safi kama vile kitenge, khanga, taulo laini na nguo za kumfunika mtoto.
- *Msindikizaji:* Kuchagua mmoja wa wanafamilia mwenye aamuzi pindi shida itakapojitokeza, ili amsindikize mama mjamzito wakati wa kwenda kujifungua.
- *Kujiandaa kirasilimali***:** Kujiandaa kifedha na kwa usafiri kwa ajili ya dharura na kuandaa vitu vingine muhimu ambavyo vitatumika baada ya mama kujifungua kama kuwa na chakula ca kutosha, kuni za kupikia, mafuta ya taa, n.k.

Mpango Binafsi wa Kujifungua (MBK) utamsaidia mama na mwenzi kujua umuhimu wa kujifungulia kwenye kituo cha kutolea huduma ya afya ambako kuna wataalamu wenye ujuzi. Kama mama mjamzito na familia yake wakiwa na mpango kama huo hapo juu, vifo vingi vya wanawake wajawazito na watoto wachanga vitapungua sana kwani vifo vingi hutokea kutokana na kutokuwa na mpango wa matayarisho ya kujifungua..

Katika Uisilamu ni lazima baba wa mtoto ajitayarishe kwa kuweka fedha za kugharamia matunzo ya mama na mtoto wakati wa ujauzito, kujifungua na baada ya kujifungua.

Mwenyezi Mungu (S.W.T) anasema: *Mwache aliyejaaliwa atumie kwa kadri anavyoweza na aliyepungukiwa atumie kwa kadri ya mapato yake, Mwenyezi Mungu analeta faraja kwa mja wake baada ya dhiki* (Qur'an 65:7)

Na Mtume Muhammad (rehema na amani ziwe juu yake) *"Mwenye kutumia kwa ajili ya familia yake ametoa sadaka."* (Sahih al,-Bukhar, Juzuu ya 5, Namba 343).

Tafuta msaada toka kwa watoa huduma za afya kutoka kituo cha kutolea huduma za afya. Hali ya ujauzito inaweza kuwa na shida kidogo kwa baadhi ya kinamama lakini kwa wengine inaweza kuwa hali mbaya zaidi. Matatizo wakati wa ujauzito yanaweza wakati mwingine kuleta madhara kwa mama na hata mtoto aliye tumboni. Ikiwa mama mjamzito anaona dalili zozote zisizo za kawaida, anatakiwa kumwona mhudumu wa afya kwa kutembelea kituo chochote cha matibabu kilicho karibu.

Dalili zote za hatari ni lazima zielezwe kwa kinamama, familia zao na waume zao wakati wanapokuja kliniki. Baadhi ya dalili hizo ni kama zifuatazo:

- Kutokwa na damu ukeni
- Kupumua kwa shida
- Homa
- Maumivu makali ya tumbo
- Kutapika mara kwa mara na kwa muda mrefu
- Kuumwa kichwa kunakoambatana na kutokuona vizuri, kushindwa kuongea vizuri, mwili kufa ganzi
- Kupata kifafa au kupteza fahamu
- Kuvimba uso, viwiko vya miguu na mikono
- Kutokwa na majimaji ya kijani au mekundu ukeni
- Kutokwa na harufu mbaya ukeni.
- Kupungua au kutokuwepo kabisa kucheza kwa mtoto
- Upungufu wa damu
- Uchovu usio wa kawaida au mkali sana
- Kusikia maumivu wakati wa kukojoa

Baada ya kujifungua, mama na mtoto mchanga waende hospitali kama watakavyokuwa wameelekezwa. Nia na madhumuni ya wao kwenda hospitali ni ili wahudumu wa afya waone ikiwa mama na mtoto wanaendelea vizuri na pia mtoto aweze kupatiwa huduma kama chanjo n.k.

Uisilamu unawataka watu kujitibu magonjwa hasa ikiwa tiba hizo zinazuia au kukinga kutokea kwa magonjwa mengine.

Mtume Muhammad (rehema na amani viwe juu yake) alisema. Katika hadithi iliyopokewa na Ziyad bin Alaqa Usama bin Sharik: "*Nikuwa na Mtume (rehema na amani viwe juu yake) Baadhi ya mabedui walipokuja na kumuuliza, ewe Mtume wa Mwenyezi Mungu ni sawa katika Uisilamu kujitibu tunapoumwa? Alijibu akawambia ndio kwa kuwa Mwenyezi Mungu hakuleta ugonjwa wowote isipokuwa na namna ya kuutibu ni ugonjwa mmoja tu ndio hautibiki nao ni uzee"?* (Sahih al-Bukhari, Sura ya 7 Kifungu cha 582)

Khutbah Ya 4: Subira Yavuta Kheri Tuzae Watoto Kwa Mpango

Ujumbe

- **Tumia Uzazi wa mpango ili kupanga vizuri uzazi wa watoto unaoupenda lakini, subiri angalau miaka mitatu kati ya mtoto na mtoto.**

Mpangilio wa uzazi umekuwa mara nyingi ukitafsiriwa kama kuzuia uzazi. Uzazi wa mpango si matumizi ya vidonge au njia nyingine za kuzuia mimba tu. Mpangilio wa uzazi huhusisha mambo mengi ikiwa ni pamoja na kuamua ni wakati gani upite kabla ya kupata mtoto mwingine, na vile vile kupanga wakati gani wa kupata mtoto au watoto hata pale kunapokuwa na matatizo ya kushika mimba.

Mpangilio wa uzazi una faida za kiafya na kiuchumi kwa familia zetu. Faida moja kubwa ni ile ya mama na watoto kuwa na afya njema na pia kufanya hali ya kipato katika nyumba kuwa bora. Kuzaa watoto waliopishana miaka miwili tu au chini ya hapo kuna athari nyingi za kiafya kwa mama na mtoto aliye tumboni. Kuzaa karibu karibu kuna gharama kama vile za matibabu mama anapokuwa mjamzito na wakati wa kujifungua, gharama za malezi ya watoto kwa kuzingatia kuwa ni jukumu la wazazi kuwapatia mahitaji yote watoto wao kama mavazi, nyumba, chakula, elimu nk.

Sababu nyingine za kukufanya kupanga uzazi?

- Ili mwanamke apumzike na kurudisha afya yake
- Ikiwa mtoto mwingine bado ananyonya si vizuri mama kuwa na ujauzito.
- Mzigo wa malezi kwa baba kulea watoto wengi

Katika Uislamu hakuna aya au hadithi yoyote inayokataza mpangilio wa uzazi na matumizi ya njia mbalimbali za uzazi za kupanga uzazi. Kuna aya za Quran Tukufu zinazokataza kuua watoto wachanga kwa njia zozote zile na hizi ndio hutumiwa na watu wachache kwa tafsiri potofu kuwa ni makatazo ya uzazi wa mpango.

Uisilamu unakubali matumizi ya njia zozote za uzazi wa mpango kwa njia za asili ikiwemo matumizi ya kondomu lakini sharti iwe ni ndani ya ndoa. Njia za kiasili za uzazi wa mpango zinafundisha wanawake na wenzi wao kuhesabu na kutumia siku zao katika mzunguko wa hedhi.Wanandoa wanaweza kuamua kutoshiriki tendo la ndoa wakati wa tarehe za kupata mimba, au kutumia kitanzi au aina nyingine ya kuzuia mimba na kupanga muda wanaotaka kuwa na mtoto. Kuna aya za Quran na hadithi nyingi kuhusu kuwa na familia ambayo mtu anaweza kumudu kuitunza, baadhi zinazorejewa sana ni hizi;

Mwenyezi Mungu amesema; "waache wale Na waogope sana wale ambao lau kama wangaliacha wao nyuma yao(baada ya vifo vyao) watoto dhaifu wangaliwaogopea wao kupata shida wamuogope Mwenyezi Mungu na familia zisizojiweza na wawe na maneno mazuri yenye kufaa" (Quran 4:9)

Khutbah Ya 5: Kuwa Mlezi

<u>Ujumbe</u>

- **Mume (Mzazi mwenza) anatakiwa kutoa matunzo na kumsaidia mama wakati wa ujauzito, wakati wa kujifungua na baada ya kujifungua.**

Wakati wote wa ujauzito baba anatakiwa kumsaidia mama mjamzito kwa kazi mbalimbali ikiwa ni pamoja na kumhudumia mkewe anapougua, kumsindikiza anapokwenda kliniki, msaada wa fedha na kumtia moyo wakati wote. Mume anayejali ni lazima awe na mapenzi na mkewe wakati wote wa ujauzito, kipindi cha kujifungua na baada ya kujifungua. Anatakiwa kuepuka ugomvi na migogoro inayoweza kuleta mfarakano na kumfanya mkewe mjamzito kusononeka na kuumia kisaikolojia.

Chamuhimu zaidi mume anatakiwa kuhakikisha kuwa mama mjamzito anapata chakula cha kutosha na chenye viinilishe vinavyotakiwa kwa kuwa ukuaji wa mtoto aliye tumboni unategemea lishe nzuri kwa mama –mtoto aliye tumboni hupata chakula kupitia kwa mama. Ni kwa sababu hizi Uisilamu unamuamrisha mume kuongeza kiwango cha chakula na vinywaji kwa mama mjamzito pamoja na mahitaji mengine kama vile matibabu na nguo za kuvaa.

Uislamu unamtaka mume kumwombea dua mke wake wakati wa kujifungua. Mtume Muhammad (amani na rehema viwe juu yake) amesema; Muumini aliyekamilika ki imani ni yule aliye na tabia njema, na aliye bora kati yenu ni yule aliye na tabia njema mbele ya mkewe (Hadith; Ibn-Hanbal, 736). Hii inaonyesha kuwa mama mjamzito anatakiwa kuangaliwa vema wakati wote katika kipindi cha ujauzito, kuanza kwa uchungu na baada ya kujifungua kama ilivyotajwa kwenye Quran Tukufu kuwa:

Mwenyezi Mungu amesema: "Wanaume ni walinzi na watunzaji wa wanawake kwa kuwa amemfanya mmoja wao kumzidi mwenzake na kwa sababu (wanaume huwaangalia wanawake) kutoka kwa kile walichojaliwa" (Quran 4:34).

"Mwache aliyejaaliwa atumie kwa kadri anavyoweza na aliyepungukiwa atumie kwa kadri ya mapato yake, Mwenyezi Mungu analeta faraja kwa mja wake baada ya dhiki" (Qur'an 65:7)

Khutbah Ya 6: Uwe Na Busara Na Mwenye Kujali

Ujumbe

- **Familia na jamii itachukua jukumu la afya ya mama katika kipindi cha ujauzito, kujifungua na baada ya kujifungua, vile vile na kuangalia afya ya mtoto mchanga aliyezaliwa.**

Wanaume wanatakiwa kuhusika kikamilifu katika kuwaangalia na kuwasaidia wake zao katika kipindi chote cha ujauzito. Wanawajibika kushiriki katika mambo yote ikiwa ni pamoja na kuwasindikiza wake zao kwenda kliniki na kushiriki katika vipimo vyote vitakavyotakiwa kwa mfano ushauri nasaha na kupima VVU, kaswende na magonjwa mengine yoyote kama itakavyoshauriwa na mhudumu wa afya. Akina mama wajawazito wanahitaji kusaidiwa kikamilifu na waume zao kwa mambo yote kama vile lishe bora na ya kutosha, mume kuwa karibu na mama na kuwa tayari kutoa msaada unapohitajika.

Wakati wowote katika kipindi cha ujauzito, kujifungua au baada ya kujifungua, shida ama tatizo lolote linaweza kutokea. Ni muhimu familia ijue ni matatizo gani yanaweza kutokea na kitu gani cha kufanya kukiwa na dalili hizo. Mara nyingi mama mjamzito anaweza kuonyesha dalili za hatari. Zifuatazo ndizo zinazoweza kujitokeza:

- Kutokwa na damu ukeni
- Kupumua kwa shida
- Homa
- Maumivu makali ya tumbo
- Kutapika mara kwa mara na kwa muda mrefu
- Kuumwa kichwa kunakoambatana na kutokuona vizuri, kushindwa kuongea vizuri, mwili kufa ganzi
- Kupata kifafa au kupoteza fahamu
- Kuvimba uso, viwiko vya miguu na mikono
- Kutokwa na majimaji ya kijani au mekundu ukeni
- Kutokwa na harufu mbaya ukeni
- Kupungua au kutokuwepo kabisa kucheza kwa mtoto
- Upungufu wa damu
- Uchovu usio wa kawaida au mkali sana
- Kusikia maumivu wakati wa kukojoa

Mwenyezi Mungu anasema: "…Wakiwa na mimba basi wahudumie hadi watakapojifungua na wanaponyonyesha wazawadiwe" (Qu'ran 65:6-7).

"Mtume Muhammad (rehema na amani ziwe juu yake) anasema mwanamume kuhudumia familia yake ni kitendo cha kiungwana" (Sahih al Bukhari, Juzuu ya 5 Hadithi Na 343).

Dini ya Kiisilamu inatoa wajibu kwa baba na mama kulea watoto wao lakini wajibu mkubwa upo kwa baba. Wajibu mkuu wa mke ni kuwa mama na mlezi wakati wajibu wa mume ni kuihifadhi familia kiuchumi. Mume ana wajibu wa kuhakikisha fedha za matumizi yote ya familia zinapatikana kwa kadri ya mahitaji. Akiyatekeleza hayo anapata thawabu na akishindwa kuyatimiza hayo ataadhibiwa. Hata hivyo wote wawili baba na mama wanatakiwa kutimiza wajibu wao kwa manufaa ya familia yao.

Mwenyezi Mungu amesema: "…na moja ya alama zake ni kuwa aliwaumbia wanawake kutoka miongoni mwenu ili mpate faraja kutoka kwao" (Qur'an 20:21).

"Baba wa watoto ndiye atakayewajibika kuwalisha, kuwavisha na kuwapatia mahitaji yote mengine" (Qur'an 2:233).

Khutbah Ya 7: Watoto – Zawadi Itokayo Kwa Mwenyezi Mungu

Ujumbe

- **Wanawake wanaojifungua wazalishwe watoto na mtaalamu wa afya mwenye ujuzi katika kituo cha kutolea huduma za afya**

Wanawake wanahamasishwa kwenda kujifungulia kwenye vituo vya kutolea huduma za afya ili kupata uzazi salama. Hii ni kwa sababu katika vituo vya kutolea huduma za afya kuna wataalamu na vifaa vya kumsaidia mama kujifungua salama. Ikiwa itatokea shida yoyote katika uzazi, mtoa huduma wa afya anaweza kuikabili ili kumsaidia mama na mtoto.

Wanawake wengi na watoto wanakufa kwa kukosa huduma za kitabibu na msaada wakati wa kujifungua kwa wakati unaostahili. Nchini Tanzania, takwimu zinaonyesha akina mama asilimia 51 hujifungulia kwenye vituo vy akutolea huduma ya afya hili likiwa ni ongezeko kidogo ukilinganisha na lile la Mwaka 2004-05 ambapo kiwango kilikuwa asilimia 50. Vilevile kumekuwa na ongezeko kidogo katika uwiano wa kiwango cha kinamama wajawazito kusaidiwa wakati wa kujifungua kutoka asilimia 46% Mwaka 2005-05 mpaka asilimia 47% Mwaka 2009/2010.

Nchini Tanzania, vifo vya akina mama kutokana na uzazi ni 454 kati ya akina mama 100,000 waliojifungua watoto hai, hii inaweza kuwa sawa na kusema kuwa mwanamke mmoja hufa kila baada ya saa moja kutokana na ujauzito na matatizo mengine yanayoambatana na ujauzito. Kujifungua katika vituo vya kutolea huduma inaweza kupunguza tatizo hili kwa kiasi kikubwa.

Kuna sababu kadhaa kwa nini wanawake wajawazito wanashindwa kufika hospitalini kwa ajili ya kujifungua. Baadhi ya sababu hizo ni miundombinu hafifu, kutokuwa na pesa za nauli, kuchelewa kufanyika maamuzi ya wapi pa kujifungulia na ujuzi mdogo wa baadhi ya wahudumu wa afya. Hata hivyo Serikali inachukua hatua madhubuti za kuimarisha miundo mbinu na kujenga zahanati katika kila kijiji kwa nchi nzima, ili kuimarisha huduma za afya kwa mama na mtoto.

Katika "sharia" Uisilamu una muwajibisha mama mjamzito kufanya kila lililo katika uwezo wake kuhakikisha kuwa anamlinda mtoto wake aliye tumboni. Huduma za afya kwa watoto zinaanza tangu kutungwa kwa mimba, kulea mimba, kujifungua, baada ya kujifungua na wakati mtoto anapokua.

Katika Uisilamu, tunanamini kuwa mwanadamu hatakiwi kujigamba kwa kufahamu namna ya kutibu magojwa wakati tiba ya magojwa inatoka kwa mwenyezi Mwenyezi Mungu. Hii hata hivyo haina maana kuwa basi wanadamu wasitafute dawa za kujitibu magonjwa mbalimbali na kusubiri Mwenyezi Mungu ayaponye la! kwani tiba ya Mwenyezi Mungu mara nyingi hupitia kwa wanadamu. Kila Muisilamu anahimizwa kuilinda afya yake na ile ya familia yake.

Mtume Muhammad (rehema na amani viwe juu yake) amesema; "Enyi wanadamu tafuteni tiba ya magonjwa yenu kwani Mwenyezi Mwenyezi Mungu ameweka tiiba ya kila ugonjwa isipokuwa uzee tu". (Sahih al-Bukhari, Juzuu ya 7 Hadithi Na. 582)

Khutbah Ya 8: Chakula Cha Mwanzo – Kutoka Kwa Mwenyezi Mungu

Ujumbe
- **Mtoto mchanga anyonyeshwe ndani ya saa moja tangu kuzaliwa**
- **Mtoto mchanga anyonye maziwa ya awali kutoka kwa mama**

Mtoto mchanga anyonyeshwe maziwa ya mama ndani ya saa moja tangu kuzaliwa kwa sababu maziwa ya mama ndiyo chakula muafaka kwa mtoto mchanga na yatasisimua ukuaji wa mtoto mchanga. Maziwa ya awali ya mama yana rangi ya njano kidogo na yana Vitamini A nyingi sana ambayo inampa mtoto kinga ya maradhi itokayo kwa mama na kumsaidia kujenga kinga yake mwenyewe kwa haraka. Maziwa ya awali ya mama yana viinilishe vingi sana kwa manufaa ya mtoto mchanga. Baadhi ya watu wanaamini kuwa maziwa haya yana magonjwa kitu ambacho si kweli. Kwa kuwa maziwa haya ya awali yana virutibisho vingi, mama mzazi anahimizwa kumnyonyesha mtoto mchanga maziwa haya.

Maziwa ya awali ndiyo chakula pekee cha kwanza cha asili kwa mtoto mchanga. Yanamletea mtoto mchanga nguvu na lishe, vitu ambavyo vinahitajiwa sana na mtoto katika miezi ya mwanzo ya maisha ya mtoto mchanga.

Maziwa ya awali kutoka kwa mama pia yanamjengea mtoto mchanga kinga ya asili ya magonjwa, ndiyo maana inashauriwa kuwa mtoto mchanga anyonyeshwe maziwa ya mama ya awali mara tu baada ya kuzaliwa, na aendelee kunyonyeshwa bila kupewa chakula kingine kwa muda wa miezi sita.

Watoto wadogo wanatakiwa kunyonyeshwa hadi kipindi cha miaka miwili huku wakilikizwa vyakula vingine.

Ili kuwawezesha kinamama kuanzisha na kuuendeleza utaratibu wa kunyonyesha kwa miezi sita ya mwanzo ya maisha ya watoto wao wachanga, inashauriwa kufanya yafuatayo:
- Kumyonyesha mtoto mchanga kuanze ndani ya saa moja tangu kuzaliwa;
- Aendelee kunyonyeshwa pekee kwa miezi sita;
- Mtoto anyonyeshwe mara nyingi inavyowezekana mchana na usiku; na
- Sisitiza mtoto kutopewa kitu kingine mbali na kunyonya kwa miezi yote sita;

Unyonyeshaji
- Unyonyeshaji maziwa ya mama pekee na mapema una faida kwa mama na mtoto hivyo mama aandaliwe kimwili na kisaikolojia
- Faida za kunyonyesha
    - Maziwa ya mama ni mazuri zaidi kwa mtoto kwa sababu yana maji ya kutosha na virutubisho ambavyo vinahitajika kwa mtoto.
    - Maziwa ya mwanzo ya njano (dang'a yana Vitamin A na fingomwili hivyo yana mkinga mtoto na maradhi)
    - Ni rahisi kupatikana wakati wowote na hayana gharama
    - Hujenga uhusiano wa karibu kati ya mama na mtoto
    - Ni moja ya njia za uzazi wa mpango kwa sababu inachelewesha kurudi kwa hali ya kawaida ya uzazi

- Unyonyeshaji wenye mafanikio unategemea milo au na kuongezeka kwa idadi ya milo (milo mitatu, kula vitafunwa mara mbili, kunywa na kula vitu vya majimaji vya kutosha na kupumzika.
- Watoa huduma za afya wanapaswa kuwasaidia wajawazito kwa kutoa mafunzo kuhusu faida za kunyonyesha mapema (katika kipindi cha saa moja baada ya kujifungua) na jinsi ya kumweka mtoto wakati wa kunyonyesha.
- Msisitizo kuhusu unyonyeshaji wa mama pekee hadi mtoto afikishe miezi sita na aongeze vyakula vya ziada wakati akiendelea kunyonyesha hadi mtoto afikishe miaka miwili au zaidi.
- Mtoto anyonyeshwe kila wakati anapohitaji ili kuongeza kiwango cha upatikanaji wa maziwa na kuzuia kuvimba matiti.
- Mama ashauriwe kunyonyesha maziwa yote mawili akianza na titi moja hadi liishe maziwa kabla ya kunyonyesha titi la pili ili mtoto apate maziwa yote yenye maji, mafuta na virutubisho.
- Wajawazito wenye VVU wapatiwe ushauri nasaha kuhusu njia mbadala ya kuwalisha watoto kulingana na Mwongozo wa unyonyeshaji.

Zingatia: *Mume, familia na jamii washiriki kufanikisha unyonyeshaji*

Katika Uisilamu chakula cha mwanzo kwa mtoto mchanga ni maziwa ya mama kama inavyodhihirishwa na aya hii: Mwenyezi Mungu anasema*: "mama atamnyonyesha mwanae kwa miaka miwili kwa wale watakaotaka kunyonyesha hadi kipindi cha kunyonyesha kiishe, na baba wa mtoto atawajibika kumpatia mama chakula na mahitaji mengine kwa jinsi alivyojaliwa"* (Qur'an 2:233).

Khutbah Ya 9: Usafi, Kwa Baraka Za Ulinzi Asilia

Ujumbe

- **Usimwogeshe mtoto mchanga kabla ya kumalizika saa 24 baada ya kuzaliwa ili kuzuia asipate maambukizi ya magonjwa.**
- **Mama Kangaruu/ mwili kwa mwili kati ya ngozi ya mama na mtoto ni huduma inayoponyesha watoto wengi waliozaliwa njiti au wakiwa na uzito pungufu.**

Kina mama wengi wanapenda kuwaogesha watoto wao wachanga mara tu wanapotoka hospitali. Inashauriwa kusuburi kwa angalau saa ishirini na nne.Wakati wote huu kabla ya kuogeshwa, mtoto mchanga anaweza kusafishwa kwa kitambaa ama sponji. Mtoto mchanga anapoachwa kwa muda huu inasadia kitovu au kovu la kutahiriwa ikiwa ni wa kiume na alitahiriwa siku ya kwanza kuendelea kuwa kavu, na hivyo kusaidia kupona haraka, kumwogesha kwa wakati huu kunaweza kuleta maambukizo kwenye vidonda hivyo. Zaidi ya hapo inashauriwa pia kuwa sehemu za kitovu na vidonda vingine kama cha kutahiriwa visiguswe guswe na ikibidi basi mtu anawe mikono kwanza kabla ya kugusa

Kuoga ni jambo jipya kwa mtoto mchanga aliyezaliwa kwani mazingira ya tumboni mwa mama yake yalikuwa tofauti na baada ya kuzaliwa; kwa hiyo lazima kuwe na uangalizi maalumu wa joto la mwili wa mtoto. Hivyo basi, mtoto mchanga baada ya kuzaliwa asiogeshwe mpaka baada ya muda wa saa 24, ili aweze kuzoea mazingira mapya nje ya tumbo la mama yake. Kuchelewa kumwogesha kunasaidia kumweka mtoto katika hali ya joto. Wakati wa kumuogesha mtoto ukifika hakikisha unaweka maji katika joto linalostahili.

Ili kutunza joto la mtoto mchanga, inapendekezwa kwamba baada tu ya kujifungua, mtoto avikwe kofia na soksi mara moja kisha mama ambebe mtoto kifuani bila nguo yaani aguse ngozi ya mama yake, halafu ajifunike na blanketi safi. Endapo mtoto kazaliwa kabla ya miezi tisa (njiti) au akiwa na uzito pungufu, mama au baba ambebe kifuani bila nguo yaani aguse ngozi ya mama au baba yake akiwa amevalishwa kofia na soksi na mama ajifunike nguo pamoja na mtoto na endapo analazimika basi awe amembeba hivyo kifuani na huku amemfunika nguo za ziada muda wote.. Hii inaitwa huduma ya Mama Kangaruu.

Uisilamu unazingatia sana kila aina ya kuzuia maambukizi au magonjwa kwa njia mbali mbali kama vile chanjo. Wakati mmoja Mtume Muhammad (rehema na amani viwe juu yake) aliulizwa ikiwa namna hii ya kinga ni sawa kwa Uisilamu? Mtume akajibu akasema hili ni sawa na linakubalika kwa Mwenyezi Mungu: *Mtume Muhamad (rehema na amani viwe juu yake) anasema "msiache wale walioambukizwa wawaambukize wengine magonjwa yao"* (Muhtasari Sahil Al-Bukhari Hadithi Na. 1981)

Watoto njiti ni wale wanaozaliwa kabla ya muda wa miezi tisa. Watoto hawa wako katika hatari ya magonjwa yafuatayo:

- Matatizo ya kuona;
- Matatizo ya kupumua;
- Matatizo ya kujifunza;
- Matatizo ya kutembea;
- Maambukizo ya magonjwa mbalimbali; na
- Matatizo ya joto la mwili.

Watoto njiti wanatakiwa kuonyeshwa upendo kwa kuwasemesha, kuwagusa nk hata wakiwa ndani ya mashine ya kuongeza joto.Wakipata ahueni kidogo, mama anaweza kuruhusiwa kumpa joto kwa kutumia ngozi ya mwili wake mithili ya mnyama Kangaruu.

Kwa huduma hii ya mama Kangaruu mtoto anabebwa kifuani mwa mama akiwa anagusana ngozi kwa ngozi na mama ili kupata joto na ukaribu wa mahusiano kujengeka kwa kusikia mapigo ya moyo wa mama.

Mtoto mwenye uzito mdogo ni yule aliyezaliwa na uzito wa chini ya kg 2.5 au ratili 5½. Watoto wanaozaliwa na uzito mdogo wanaweza kuwa na dalili zinazofanana na wale wanaozaliwa kabla ya muda yaani njiti. Ubebwaji kwa njia kama ya hapo juu, unashauriwa pia na nyumbani ni lazima mtoto abebwe mgongoni mwa mama au hata baba kwa ajili ya kulala.

Katika Uisilamu kutunza na kumlinda mtoto ni kitu muhimu sana kama Mwenyezi Mungu alivyosema kutoka kwenye aya hii; *"...na msije ifanya mikono yenu ikuangamizeni"* (Qur'an 2:195)

Khutbah Ya 10: Kuwajali Walio Dhaifu

Ujumbe

- **Kutumia dawa za kinga ya VVU kwa watoto waliozaliwa na mama wenye maambukizi ya VVU kunapunguza hatari ya wao kuambukizwa pia.**

Baada ya kuzaliwa mtoto mchanga anaweza kuwa na matatizo mbali mbali kutokana na sababu mbali mbali. Matatizo yanaweza kuwa makubwa au madogo. Kila mwanamke wa kiisilamu anawajibika kumlinda na kumtunza mtoto wake na kuhakikisha kuwa anampeleka kwenye kituo cha kutolea huduma za afya pindi atakapoona kuwa afya ya mtoto wake si sawa kama ilivyoshauriwa na Mtume Muhammad (rehema na amani viwe juu yake).

Katika Uisilamu kutunza na kumlinda mtoto ni kitu muhimu sana kama Mwenyezi Mungu alivyosema kutoka kwenye aya hii; *"...na msije ifanya mikono yenu ikuangamizeni"* (Qur'an 2:195)

Kama mama ana virusi vya UKIMWI, kuna uwezekano wa kunuambukiza mtoto kama hajapimwa na kupewa dawa ya kumkinga mtoto wakati wa kujifungua. Hivyo basi mbali ya kumpatia mama dawa za kinga lakini ni muhimu pia kwa mtoto aliyezaliwa na mama mwenye virusi vya UKIMWI kupimwa kama itavyoshauriwa na mtoa huduma za afya. Matibabu katika muda unaofaa huweza kuokoa maisha.

Waisilamu wote wanawajibika kutafuta huduma za afya na kupeleka watoto wagonjwa kwenye kituo cha kutolea huduma za afya. Kila Muisilamu anawajibika kulinda afya yake na kutafuta matibabu kama inavyoshauriwa na Mtume Muhamad (rehema na amani viwe juu yake).

Khutbah Ya 11: Maendeleo Na Ukuaji Wa Mtoto

Ujumbe

- **Kuanza vyakula vya kulikiza kwa mtoto vyenye virutubisho vinavyotakiwa na kwa kiasi kinachotakiwa kwa muda muafaka, ni muhimu kwa ajili ya ukuaji mzuri wa wa watoto.**

Vyakula vya kulikiza vina maana yake ni vyakula anavyoanzishiwa mtoto ili polepole azoee chakula, huku kiasi cha chakula hicho kikiongezwa taratibu hadi mtoto anapofikiwa kula anakula chakula katika hali ya kawaida kama watu wengine.

Ingawa maziwa ya mama yana vitamini na virutubisho vingi kwa ajili ya mtoto, baada ya miezi sita mtoto anahitaji vyakula vya ziada ili aendelee na kukua vizuri. Hivyo inashauriwa kuwa mtoto aanze kulikizwa kwa kumpa vyakula vyenye viinilishe vya kutosha akishafikia umri wa miezi sita.Vyakula vya aina hii vyenye viinilishe vya kutosha si lazima vitoke mbali vinaweza kupatikana kwenye mazingira yetu wenyewe.

Wakati wa kumlikiza mtoto, inashauriwa kuanza kumpa vyakula vichache hasa vile vya kawaida ambavyo mtoto anzaweza kuvimeza. Uisilamu unahimiza watoto wadogo kupewa lishe inayofaa ili wakue vizuri.

"Mwenyezi Mungu anasema: mama atamnyonyesha mtoto kwa miaka miwili kwa wale wanaopenda kunyonyesha hadi mwisho na baba wa mtoto atahakikisha mama anapata chakula na mavazi kwa kipindi chote kwa kiasi alivyojaaliwa" (Qur'an 2:233)

Hatua za kulikiza ni kama ifuatavyo;

- Acha mchanganyiko wa vyakula vya msingi kwa kama wiki mbili hivi.
- Usimpe mtoto vyakula vyenye mchanganyiko wa unga wa ngano au ngano yenyewe hadi baada ya miezi sita.
- Subiri mtoto azoee chakula kimoja kwanza ndipo uanzishe kingine.
- Akikubali chakula basi mpe mara nyingi ili akizoee.
- Pole pole ongeza aina na wingi wa chakula na mpatie mara nyingi zaidi.
- Tumia kijiko pale mwanzo lakini mzoeshe pole pole kujaribu kula mwenyewe.
- Mwaka wa kwanza mtoto anyonyeshwe kwanza kabla ya kupewa chakula.
- Mwaka wa pili apatiwe chakula kwanza ndipo anyonyeshwe.
- Mtoto abembelezwe na asilazimishwe kula chakula.

Vyakula vya kulikiza vinatakiwa kuwa hivi:

- Viwe na viinilishe vyote - vyakula vyenye wanga (mchele, mahindi, mtama, mihogo, nk), vyenye protini (samaki, nyama, maziwa, mayai, maharage, nk) vyenye vitamini na madini (mboga za kijani, matunda, nk) na vyenye mafuta.
- Vyakula laini kila mara vilivyoongezwa mafuta ya mimea na wanyama
- Mafuta yasiyo ya viwandani yatokanayo na wanyama yenye lehemu kidogo
- Vyakula vinavyokubalika kiasili katika jamii husika.
- Maji safi na salama.

Muisilamu yeyote anatakiwa kuhakikisha watoto wake wanapata chakula kinachofaa hadi watakapokuwa watu wazima wanaoweza kujitegemea.

"Mwenyezi Mungu anasema: mama atamnyonyesha mtoto kwa miaka miwili kwa wale wanaopenda kunyonyesha hadi mwisho na baba wa mtoto atahakikisha mama anapata chakula na mavazi kwa kipindi chote kwa kiasi alivyojaaliwa" (Qur'an 2:233)

Khutbah Ya 12: Kuzuia Miili Yetu Na Magojwa Na Kuepuka Unyanyasaji

Ujumbe

- **Chanjo zote ndani ya mwaka wa kwanza humkinga mtoto dhidi ya magonjwa ya utotoni.**
- **Acha vitendo vinavyoweza kudhuru mwili wa mtoto na ambavyo sio vya lazima katika maisha ya mtoto.**

Magonjwa mengi ya kuambukiza yanaweza kuzuiwa au kupunguzwa ikiwa mtoto atakuwa amepata chanjo zote kutoka hospitali iliyo karibu. Mtoto aliye chanjwa, hawezi kuambukiza watoto wengine magonjwa ya utotoni. Sababu kubwa ambayo huwafanya watoto kutomaliza chanjo zote ni mama kutokuwa na taarifa kamili kuhusu chanjo na faida zake.

Uisilamu unahimiza kujikinga na magonjwa mbalimbali ya kuambukiza. Mtume wa Mwenyezi Mwenyezi Mungu alikuwa anawahimiza watu kwenda kwenye chanjo za magonjwa ya mlipuko, na siku moja Mtume alikataa kusalimiana kwa kushikana mikono na mtu aliyekuwa na ugonjwa mbaya wa ngozi, madhumuni yake yakiwa ni kuwafundisha watu hatari ya magonjwa ya kuambukiza.

Kutahiri wanawake ni moja ya mila za zamani katika makabila mengi hapa Tanzania. Kuna sababu nyingi zinazoelezwa kwa nini kitendo hiki kinafanywa, moja kubwa ikiwa ni kupunguza ashiki ya mwanamke ili asubiri hadi atakapoolewa. Kitendo cha kutahiri wanawake ni cha kinyama, chenye uchungu na kinafanywa na vyombo vichafu vinavyoweza kusababisha maambukizi ya magonjwa.

Kungo'a meno watoto wachanga kunaweza kumuumiza mtoto na kusababisha kutokwa sana na damu .Kukata kimeo kunatumika kama njia mojawapo ya kutibu tatizo la kukoroma ukiwa usingizini. Hapa Tanzania mambo haya hufanywa na waganga wa jadi na kwa kutumia vifaa vichafu vinavyoweza kusababisha maambukizi ya magojwa mbalimbali. Viongozi wa dini tunatakiwa tuwaelimishe watu kuwa baadhi ya mila hizi zinakwenda kinyume na maelekezo ya dini na pia ni hatari kwa afya zao.

Kuna aya na hadithi zinakataza Muisilamu kumdhuru mwanadamu mwenzake. (Qur'an 2:195).

"Basi uelekeze uso wako sawa sawa kwenye Dini – ndilo umbile la Mwenyezi Mungu alilowaumbia watu. Hapana mabadiliko katika uumbaji wa Mwenyezi Mungu. Hiyo ndiyo Dini iliyonyooka sawa. Lakini watu wengi hawajui". (Qur'an 30 - 30)

"Ni mwenyezi Mungu aliyekufanyieni ardhi kuwa ni pahala pa kukaa, na mbingu kuwa dari. Na akukutieni sura, na akazifanya nzuri sura zenu, na akakuruzukuni vitu vizuri. Huyo ndiye Mwenyezi Mungu Mola wenu Mlezi. Basi ametukuka Mwenyezi Mungu, Mola Mlezi wa Walimwengu wote". (Qur'an 40 -64)

Hitimisho

Mtume wa Mwenyezi Mwenyezi Mungu Muhammad (rehema na amani viwe juu yake) yeye ndiye aliyetumwa kutuletea ujumbe kuhusu maisha ya mwanadamu. Quran Tukufu ni kitabu kitukufu kweli kweli na hili linadhibitishwa na aya *(6:38) inayosema; na hatukuacha (kueleza) kitu katika kitabu hiki.* Mama, ujauzito, afya ya mtoto anapozaliwa na mengi mengine yameelezwa bayana katika Quran Tukufu na kitabu hiki kinaelezea pia wajibu wa mume kwa mke wake wakati wa ujauzito na anapozaliwa mtoto.

Waumini wa Kiisilamu, kuna ujumbe mahsusi katika mwongozo huu ambapo ujumbe huo ndio pia jukumu tulilopewa na kitabu chetu kitukufu juu ya masuala ya uzazi na malezi ya watoto. Viongozi wa Kiisilamu tuchukue hatua za makusudi za kuelimisha waumini wetu juu ya afya ya mama na mtoto kwa kutumia mbinu zenye kuleta ufanisi. Afya ya mama wa kiisilamu ni afya ya familia kwani mama ndiye mwenye majukumu mengi katika malezi ndani ya familia.

"Iliandikwa kutoka kwa nabii wa Kiisilamu kuwa: Mwanamke anapopata ujauzito, malaika wote wa mbinguni pamoja na viumbe wote wa baharini humuombea msamaha kila siku. Mwenyezi Mungu ataandika kwa niaba yake matendo mazuri elfu moja na kusamehe matendo yasiyofaa elfu moja".

Wabilah Tawfiq

Orodha Ya Washiriki Waliohusika Kuandaa na Kuhariri Mwongozo Huu

Baraza la Kuu la Waisilamu Tanzania
Zaria Said
Muhidini Hassan
Mohamed Khamis Said
Sheikh Mohamed Ahmed Muyenga

IMA World Health
Dkt. Sarla Chand
Jim Cox
Mohamed Irema
Joel Lubebe
Veronica Mkusa
Erika Pearl

Jhpiego
Dkt. Muthoni Kariuki
Maryjane Lacoste
Rebecca Mdee

Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii – Kitengo cha Afya ya Uzazi na Mtoto
Dkt. Neema Rusibamayila
Dkt. Koheleth Winani
Dkt. Eizabeth Mapellla
Dkt. Georgina Msemo
Dkt. Mary Azayo
Clement Kihinga
Rose Kiondo
Epiphania Malingumu
Christie Hamza
Mary Ngowi

Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii – Elimu ya Afya kwa Umma
Dkt. Geoffrey Kiangi
Charles Mambali
Rosemary Kukula

Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii – Mpango wa Taifa wa Kudhibiti Malaria
Dkt. Alex Mwita
Dkt.Mufungo W. Marero
Leah Ndekuka
Andrew Makono

Rejea

Assunat. Sahih al-Bukhari. Volume 5 and 7.

Qur'an Tukufu

Mwongozo wa Huduma Muhimu za Afya ya Uzazi wakati wa Ujauzito 2010

National Bureau of Statistics. Tanzania Demographic Health Survey. Dar es Salaam, Tanzania (2004 – 2005).

National Bureau of Statistics. Tanzania Demographic Health Survey. Dar es Salaam, Tanzania (2009 – 2010).

Nutrition in Pregnancy for Healthy Mom and Baby. Ministry of Health and Social Welfare.

Roll Back Malaria. www.rbm.who.int/cmc_upload/0/000/015/.../RBMInfosheet_4.htm Retrieved April 2, 2011.

United Nations Population Fund

Kwa Maelezo Zaidi Tafadhali Wasiliana Na:

Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii
Kitengo Cha Afya ya Uzazi na Mtoto
SLP 9083
Dar es Salaam, Tanzania