



Hongera kwa kudhibiti afya yako!

Tunafurahia kukusaidia kwa kukupa kifurushi cha Cuff Kit™ cha kukuwezesha kufuatilia shinikizo la damu ukiwa nyumbani.

Shinikizo lako la damu ni sehemu muhimu ya afya yako ukiwa mjamzito na baada ya kujifungua. Preeclampsia ni tatizo kubwa linalohusishwa na shinikizo la juu la damu linaloweza kutokea wakati wowote baada ya wiki 20 za ujauzito au hadi wiki sita baada ya kujifungua.

Utapata yafuatayo kwenye kifurushi:

- Kifuatiliaji cha kiotomatiki cha shinikizo la damu.
- Maelezo kuhusu jinsi ya kupima shinikizo lako la damu na sehemu ya kurekodi matokeo.
- Dalili za Shinikizo la Damu (linalotokea wakati wa ujauzito).
- Dalili za Shinikizo la Damu (linalotokea baada ya kujifungua).
- Bangili ya Bado-Uko-Hatarini - hata baada ya kujifungua, huenda ukawa na shinikizo la juu la damu au uwe katika hatari ya kupata shinikizo la juu la damu. Vaa bangili hiyo ili uwakumbushe watoa huduma za afya na ujikumbushe mwenyewe kuwa unapaswa kuwa mwangalifu kuhusiana na dalili kwa wiki 6.
- Postikadi ya mshirika - tusaidie kuboresha huduma za afya kwa akina mama kama wewe kwa kututumia kifurushi hiki kwa njia ya barua takriban wiki 6 baada ya kujifungua. Tayari tumelipia ada ya posta.

Tafadhali tembelea [www.preeclampsia.org/blood-pressure](http://www.preeclampsia.org/blood-pressure) au uchanganue msimbo ili uone mafunzo ya video, upakue rekodi za ziada, na upate maelezo zaidi kuhusu shinikizo la damu na ujauzito. Unianza mienendo itakayokuelekeza kwenye njia ya desturi za kudumu za afya bora.

Tuna furaha kujumuika kwenye safari hii nawe. Tafadhali tuchukulie kama rasilimali unayoweza kutumia sasa au katika siku za usoni.

**Preeclampsia Foundation**

www.preeclampsia.org  
info@preeclampsia.org  
(800) 665-9341

