Mwongozo wa Kitaifa

wa Ujumbe wa Uzazi wa Mpango

Octoba 2013

Mwongozo wa Kitaifa

wa Ujumbe wa Uzazi wa Mpango

Octoba 2013

YALIYOMO

Dibaji	7
Shukurani	8
Utangulizi	10-12
Faida za Uzazi wa mpango	12
Nani anaweza kutumia Huduma za Uzazi wa mpango	12
Muda Mzuri kiafya wa Kupata Ujauzito	13
Kuchagua Njia ya Uzazi wa mpango	16
Njia za Muda Mfupi za Uzazi wa mpango	18
Njia za Vidonge vya kumeza (COC, POP)	18
Njia ya Sindano	23
Kondomu	26
Njia za Asili za uzazi wa mpango	34
Njia ya Kufahamu siku ya rutuba	34
Njia ya Kalenda	35
Njia ya Shanga (Cycle beads)	37
Njia ya Unyonyeshaji (LAM)	40
Njia ya Kumwaga nje shahawa	40
Njia ya Dharura (ECPs)	42
Njia za Muda Mrefu za Uzazi wa mpango	46
Vipandikizi (Implanon, Jadelle)	46
Lupu (IUCD – Copper T)	51
Njia za Kudumu za Uzazi wa mpango	56
Kufunga uzazi kwa mwanaume	56
Kufunga uzazi kwa mwanamke	58
Ufanisi wa Njia za uzazi wa mpango	61
Maudhi madogo madogo	61
Kurudia katika uwezo wa kupata mototo	61
Mawasiliano na msaada wa wenza	62
Uzazi wa Mpango baada ya Kujifungua	62
Huduma Mseto za Uzazi wa Mpango Na VVU	68
Viambatanishi A: Kuondoa Vikwazo kwenye Matumizi ya njia za uzazi wa mpango	70
Utangulizi	70
Yanayohusu Afya	72
Mambo yanayohusu Mila na Desturi katika Jamii	76

Acronyms

AIDS	Acquired Immunodeficiency Syndrome
ARV	Antiretroviral
ART	Antiretroviral Therapy
COC	Combined Oral Contraceptives
CPR	Contraceptive Prevalence Rate
EC	Emergency Contraception
ECP	Emergency Contraceptive Pills
FVSC	Female Voluntary Surgical Contraception
FAB	Fertility-Awareness Based Methods
HTSP	Healthy Timing and Spacing of Pregnancy
HIV	Human Immunodeficiency Virus
HPV	Human Papillomavirus
IUCD	Intrauterine Contraceptive Device
LAM	Lactational Amennorhea Method
MVSC	Male Voluntary Surgical Contraception
MTCT	Mother to Child Transmission of HIV
NFPMG	National Family Planning Message Guide
PMTCT	Prevention of Mother to Child Transmission of HIV
POP	Progestin-Only Pills
PPIUCD	Post-Partum Intrauterine Contraceptive Device
STI	Sexually Transmitted Infection
SDM	Standard Days Method
TB	Tuberculosis

Dibaji

Mwongozo wa kitaifa wa ujumbe wa uzazi wa mpango umetengenezwa kama sehemu ya dhamira ya Serikali ya Tanzania ya kuongeza kiwango cha matumizi ya uzazi wa mpango kwa asilimia 60 kufikia mwaka 2015, lengo lililowekwa katika mpango wa pamoja wa Afya ya Uzazi. Mkakati wa kitaifa wa kuongeza kasi ya kupunguza vifo vinavyotokana na uzazi, watoto wachanga na wenye umri chini ya miaka mitano Tanzania, 2008-2015.

Ili kuongeza uhitaji na kupanua matumizi ya huduma za uzazi wa mpango, uaminifu, usahihi, uwazi, na uwiano wa ujumbe katika njia za mawasiliano kwenye vyombo vya habari, jamii, na mawasiliano binafsi ni muhimu kuwawezesha walengwa kuwa na uelewa wa kujibu maswali kutoka kwa watumiaji wapya na kukabiliana imani na dhana potofu zilizopo.

Hivyo muongozo huu umetengenezwa ili: (1) kusaidia kuhakikisha ujumbe wa uzazi wa mpango upo kitaalamu, sahihi na wenye uwiano katika njia za mawasiliano (mfano matangazo na vipindi vya redio/luninga, makala ya magazeti/majarida, vipeperushi na vitendea kazi vingine vya kuelimishia jamii). 2) Kuwasaidia watoa huduma za afya, watekelezaji wa miradi, wana habari na wadau wengine kuweza kujibu maswali ya uzazi wa mpango.

Maudhui yaliyomo kwenye mwongozo huu yametokana na maswali yanayoulizwa mara kwa mara kutoka kwa walengwa na uzoefu uliopatikana kutoka kwa wadau wa uzazi wa mpango, aidha yamezingatia taarifa zilizomo kwenye nyaraka na miongozo iliyoridhiwa kitaifa na kimataifa. Mwongozo wa kitaifa wa ujumbe wa uzazi wa mpango umepitiwa na wataalamu kulingana na sera, miongozo na mitaala ya kitaifa ya mafunzo ya uzazi wa mpango.

Tunatoa wito kwa viongozi, watunga sera, watoa huduma za afya, watekelezaji wa miradi, wana habari na wadau wengine kutumia muongozo huu katika kupanga mikakati ya mawasiliano, kuandaa ujumbe na maada ili kuwezesha shughuli za uzazi wa mpango kusonga mbele hapa nchini.

Tunawashukuru wadau wote kwa ushirikiano wenu kwenye uenezaji na usambazaji wa habari za uzazi wa mpango zilizoainishwa katika muongozo huu wa kitaifa.

Dkt Neema Rusibamayila
Kaimu Mkurugenzi wa Huduma za Kinga

Shukrani

Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii inapenda kutoa shukrani za dhati kwa kikosi kazi cha uraghabishi na mawasiliano ya mabadiliko ya tabia kwa jamii   na wadau wa maendeleo waliofanya kazi pamoja na Wizara katika kutengeneza Muongozo wa kitaifa wa ujumbe wa uzazi wa mpango.

Tunatoa shukurani kwa mradi wa "Tanzania Capacity and Communication Project" unaotekelezwa na chuo kikuu cha Afya ya Jamii cha Bloomberg, kupitia Taasisi ya program ya mawasiliano (JHU.CCP), na kufadhiliwa na Shirika la Misaada ya Maendeleo ya kimataifa la Marekani – USAID kwa msaada wao wa kifedha na kiufundi uliosaidia kutayarisha mwongozo huu.

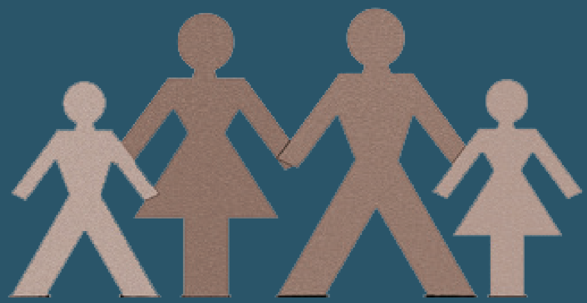
Wizara inatoa shukurani za dhati kwa wadau wetu wote wa maendeleo kwa ushiriki wao na kutoa mwongozo wa ufundi katika kutayarisha mwongozo huu.

Shukran maalum ziwaendee wafuatao kutoka mashirika yasiyokuwa ya kiserikali, hususan: Joyce Ishengoma, Dkt. Martha Kisanga (Engenderhealth), Dkt. Emmanuel Mtete, Jasmine Chadewa & Dkt. Chrisostom Lipingu (Jhpiego), John Bosco Baso & Veronica Nkurunziza (MST), Esteria Kisoka (PSI), Khadija Salum (AMREF), Hadiya Mansoor & Sophia Komba (T-MARC), Easter Mwanjesa (UMATI), Robert Karam, Dkt. Rosemarie Isatu Madinda, Jennifer Orkis, Deo Ng'wanansabi, Ali Omar Ali na Halima Shariff,(JHU. CCP/TCCP) na Anna Mwakibete (Pathfinder International).

Wizara pia inatoa shukrani kwa wafanyakazi wake wafuatao: Dk. Elizabeth Mapella, Maurice Hiza, Beatrice Sendegeya, Rose Wasira, Dr Cosmas Swai, Zuhura Mbuguni, Isabela Nyalusi, Pauline Shayo (RCHS), Husna Rajabu na Aggrey Mshana (HPES), Dkt. Neema Rusibamayila (MOHSW) kwa kuongoza na kuratibu wadau wote waliofanya kazi ya kuandaa mwongozo huu.

Dr. Georgina Msemo
Kaimu Mkurugenzi Msaidizi - Afya ya Uzazi na Mtoto

Utangulizi wa Uzazi wa Mpango



Utangulizi

Nini maana ya Uzazi wa Mpango?

- Uzazi wa mpango ni uamuzi wa hiari unaofanywa na mtu binafsi, mke/mume/ mwenzi/kijana katika kupanga ni lini wapate watoto, idadi ya watoto, baada ya muda gani na njia ipi ya Uzazi wa mpango wangependa kutumia.

Kuna uwezekano gani wa mwanamke kupata ujauzito endapo hatatumia njia yoyote ya Uzazi wa mpango?

- Kama wenzi hawatatumia njia yoyote ya Uzazi wa mpango wanawake 8 kati ya 10 watapata ujauzito katika mwaka husika.

FAIDA ZA UZAZI WA MPANGO

Nini umuhimu wa Uzazi wa Mpango?

- Inampunguzia baba msongo wa mawazo unaotokana na ulezi wa familia isiyopangiliwa.
- Kuokoa maisha ya Mama, watoto wachanga, watoto, na wasichana.
- Hukuza uchumi na maendeleo ya familia.
- Inachangia kukuza maendeleo ya Nchi .
- Hupunguza idadi ya mimba zisizotarajiwa na kuharibika kwa mimba.
- Huboresha afya ya Mama, baba, watoto wachanga, mwenzi na familia kwa ujumla.

NANI ANAWEZA KUTUMIA HUDUMA ZA UZAZI WA MPANGO

Mtu yeyote ambae amepevuka na anaweza kujamiana anaweza kutumia huduma za uzazi wa mpango

- Huduma ni mahususi kwa;
    - Vijana, Wanawake na Wanaume
    - Walioolewa /walioоa na wasioolewa/wasiooa
    - Wenye watoto na ambao bado hawajapata watoto
    - Watu wenye ulemavu.
- Watu wote wana haki ya kupata taarifa sahihi, elimu na huduma ya uzazi wa mpango, bila kujali wana watoto wangapi au hali ya ndoa.

MUDA MZURI KIAFYA WA KUPATA UJAUZITO

Nini maana ya muda mzuri kiafya kupata ujauzito?

- Muda mzuri wa kupata ujauzito ni kitendo cha kuahirisha kupata ujauzito na kuweka nafasi kati ya watoto ili kutimiza malengo ya afya bora ya mama, watoto wachanga na watoto chini ya umri wa mwaka moja.

Vihatarishi ambavyo vinaweza kutokea kwa Mama na mtoto mchanga endapo mama atapata ujauzito:

Mapema sana/Umri mdogo (chini ya miaka 20)

- Mwanamke anatakiwa kuwa na umri usiopungua miaka 20 ili kuruhusu viungo vyake kukomaa.
- Mwanamke mwenye umri wa miaka 20 na kuendelea anakuwa amekomaa kiakili na kimaumbile pia anaweza kumtunza mtoto vizuri.

Kupata ujauzito katika kipindi kifupi (mimba za karibu karibu)

- Ni vizuri kusubiri angalau miaka 2 baada ya kujifungua ili kuweza kupata ujauzito mwingine.
- Ni vizuri pia kusubiri angalau miezi 6 baada ya mimba kutoka au kuharibika kabla ya kupata mimba nyingine.

Mimba mara nyingi (mara nne au zaidi)

- Kupata mimba mara nne au zaidi huongeza uwezekano wa kupata matatizo wakati wa kujifungua.

Mimba katika umri mkubwa (Zaidi ya miaka 35)

- Umri wa mama unavyoongezeka matatizo ya uzazi huongezeka pia, kwani maumbile yao yanakuwa hayawezi kukabiliana na matatizo yanayojitokeza wakati wa ujauzito na kujifungua.
- Pia uwezekano wa kupata mtoto mwenye ulemavu huongezeka.

MADHARA YAFUATAYO YANAWEZA KUTOKEA KAMA UJAUZITO UTAPATIKANA IWAPO MAMA ATAKUWA KATIKA VIHATARISHI TAJWA HAPO JUU:

Kwa Mama

- Upugufu wa damu (Upungufu wa madini chuma)
- Shinikizo la damu
- Kisukari (sukari kuwa juu katika damu)
- Kutoka damu nyingi
- Uambukizo
- Dege dege kali
- Uzazi pingamizi wa muda mrefu unaoweza kusababisha fistula
- Kuharibika mimba
- Kifo cha mama kitokanacho na uzazi

Kwa mtoto

- Mtoto kuzaliwa kabla ya wiki 37
- Uzito pungufu (chini ya kilo 2.5)
- Mtoto mwenye ulemavu
- Mtoto kuzaliwa mfu/ kufia tumboni
- Matatizo ya kiafya ya muda mrefu kwa mtoto
- Kifo cha mtoto mchanga

Wanawake wote wanahitaji kupata huduma kwa watoa huduma wenye ujuzi kabla ya ujauzito, wakati wa ujauzito na baada ya kujifungua.

KUCHAGUA NJIA YA UZAZI WA MPANGO

Kuna njia zipi za uzazi wa mpango?

- Kuna aina mbali mbali za njia za Uzazi wa mpango ambazo unaweza kuchagua kama zifuatazo;

Njia za muda mfupi:

Njia hizi ni Vidonge, sindano, mipira ya kike na kiume na pia njia za asili

- Njia hizi ni nzuri hasa kwa wale watu ambao wanataka kupata mtoto mwingine ndani ya miaka miwili ijayo
- Njia hizi za uzazi wa mpango mwanamke /mwanamne anaweza kupata/kusababisha ujauzito mara anapoacha kutumia.
- Baadhi ya njia za muda mfupi hutengeneza kizuizi kinachozuwia mbegu zisikutane na yai

Njia za muda mrefu:

Hizi ni vipandikizi na lupu

- Njia hizi pia zinaweza kutumika kwa mwanamke na mara anapoacha kutumia anaweza kupata ujauzito.
- Njia hizi ni nzuri hasa kwa wale watu ambao wanataka kupumzika kwa muda mrefu kabla ya kupata ujauzito mwingine, miaka mitatu au zaidi.
- Njia hizi zina ufanisi wa hali ya juu na zinatumika kwa muda mrefu

Njia za kudumu:

Hii ni njia ya kufunga uzazi kwa hiari kwa mwanamke au mwanaume

- Njia hii ya uzazi wa mpango ni ya kudumu.
- Njia hii ni kwa wale walioamua kutokupata watoto tena

Ni mambo gani ya kuzingatia wakati wa kuchagua njia ya Uzazi wa mpango?

Kuna mambo mengi ya kuzingatia wakati wa kuchagua njia ya uzazi wa mpango kama vile:

Ni muda gani mtu au wenzi wanataka kusubiri kabla ya kupata ujauzito

- o Unahitajika kutumia kila baada ya muda gani
- o Kiwango cha ufanisi katika kuzuia ujauzito
- o Endapo unadhibiti matumizi yake wewe mwenyewe au mwenzi wako
- o Zaidi ya kuzuia mimba pia inazuia maambukizi ya Virusi vya UKIMWI na magonjwa ya ngono
- o Upatikanaji na uwepo wa njia hizo
- o Kushiriki/kuridhia kwa mwenzi katika njia hii
- o Maudhi madogo madogo
- o Kama mwanamke ananyonyesha au la
- o Kutambua njia zifaazo kutumia kulingana na hali ya kiafya

Ujumbe Muhimu

- Una hiari ya kuamua ni njia ipi bora kwako kutumia
- Kuna njia sahihi ya uzazi wa mpango kwa ajili yako
- Muone mtaalamu wa Uzazi wa mpango ili ufahamu zaidi na kupata huduma ambayo ni sahihi kwako.

NJIA ZA MUDA MFUPI ZA UZAZI WA MPANGO

Njia za Vidonge vya kumeza (vyenye kichocheo kimoja na vyenye vichocheo viwili)

Utangulizi

Kuna aina mbili za vidonge vya kumeza vya uzazi wa mpango, ambavyo mwanamke hupaswa kumeza kila siku ili kuzuia mimba. Vidonge hivyo ni:

- Vidonge vyenye vichocheo viwili
- Vidonge vyenye kichocheo kimoja

Vichocheo hivi hufanana na vichocheo vya asili katika mwili wa mwanamke. Vile vile vidonge hivi huweza kutumika kama njia ya dharura ya kuzuia mimba.

Jinsi zinavyofanya kazi

- Vidonge vyenye vichocheo viwili kuzuia kupevuka kwa yai.
- Vidonge vyenye kichocheo kimoja huzuia mimba kwa kutengeneza ute mzito kwenye shingo ya kizazi ambapo mbegu za kiume hushindwa kupenya kwenda kwenye mji wa mimba. Pia huzuia kupevuka kwa yai la mwanamke.

Ufanisi

Vidonge vyenye vichocheo viwili (COC)

- Iwapo vidonge vitamezwa kwa usahihi kwa wakati ule ule kila siku, vitawakinga wanawake 99 kati ya 100 dhidi ya ujauzito.
- Iwapo havitatumika kwa usahihi vitawakinga wanawake 92 kati ya 100 dhidi ya ujauzito.
- Kwa kiasi kikubwa ufanisi wake hutegemea mtumiaji mwenyewe.
- Kuna uwezekano mkubwa ya kupata ujauzito iwapo mwanamke atachelewa kuanza paketi mpya siku tatu au zaidi au asipomeza vidonge vitatu au zaidi mwanzoni au mwishoni mwa paketi.

Vidonge vyenye kichocheo kimoja (POPs)

- Vidonge hivi huwa na ufanisi mkubwa kwa mwanamke anayenyonyesha.
  - o Wanawake 99 kati ya 100 wanaotumia POPs wakati wa kipindi cha unyonyeshaji hawatapata ujauzito.
  - o Kwa wale wanawake ambao hawanyonyeshi na wanatumia vidonge kila siku na kwa wakati ule ule, 99 kati ya wanawake 100 hawataweza kupata ujauzito.
  - o Kwa wale wanawake wasionyonyesha na hawatumii vidonge kwa usahihi, wanawake 3-10 kati ya 100 watapata ujauzito.
- Kwa kiasi kikubwa ufanisi wake hutegemea hali ya mtumiaji mwenyewe. uwezekano wa mwananamke kupata mimba ni mkubwa zaidi iwapo mwanamke atachelewa au kuacha kumeza vidonge.

Faida za njia za uzazi wa mpango za vidonge (COC na POP)

- Unaweza kuacha kutumia wakati wowote pasipo msaada wa mtoa huduma
- Ni salama na rahisi kwa mwanamke kutumia
- Haingiliani na tendo la kujamiiana
- POPs inaweza kutumika na mwanamke anayenyonyesha
- Inapunguza chunusi

Maudhi madogo madogo yanayoweza kutokea

- Mabadiliko katika mzunguko wa hedhi (kutokupata hedhi, kupungua kwa siku za hedhi, kupata hedhi kidogo na kwa siku chache)
- Maumivu ya kichwa
- Kutojisikia vizuri (mood)
- Kizunguzungu
- Matiti kujaa na kuuma (CoCs)
- Mabadiliko ya uzito wa mwili
- Kichefuchefu
- Chunusi (Kwa COCs – hali hii inaweza kuwa mbaya zaidi au ikaboresheka)

Kurudia katika uwezo wa kupata ujauzito

Mara tu mwanamke anapoacha kutumia vidonge anaweza kupata ujauzito

Nani anaweza kutumia vidonge vya uzazi wa mpango

Vidonge hivi ni salama kwa wanawake wote walio kwenye umri wa kuzaa.

Mwanamke haruhusiwi kutumia vidonge vya vichocheo viwili (COCs) iwapo:

- Ananyonyesha na mtoto wake yuko chini ya miezi sita
- Hanyonyeshi lakini ndio ametoka kujifungua
    - o Kama ana afya njema asubiri kwa wiki tatu ndipo aanze kutumia
    - o Iwapo yuko kwenye hatari ya kupata mgando wa damu kwenye mishipa (deep vein thrombosis) asubiri kwa wiki sita ndipo atumie.
    - o Vidokezo vya hatari ni pamoja na
        - Historia ya kuwepo kwa mgando wa damu kwenye mishipa, thrombophilia, kujifungua kwa njia ya upasuaji, kuongezewa damu wakati wa kujifungua, kutokwa damu nyingi baada ya kujifungua, kifafa cha mimba kabla ya kujifungua, uzito mkubwa, kuugua na kulala kwa muda mrefu
- Ana umri zaidi ya miaka 35 na anavuta sigara zaidi ya 15 kwa siku.
- Ana matatizo ya ini na homa ya manjano.
- Shinikizo kubwa la damu
- Anakiharusi au alishawahi kupata kiharusi ana mgando wa damu kwenye miguu au kwenye mapafu au matatizo mengine ya moyo
- Alishawahi kuwa na saratani ya matiti au ana saratani ya matiti

- Ana matatizo ya kuumwa na kichwa (kipanda uso)
- Anatumia dawa za kifafa, kifua kikuu aina ya Rifampicin na dawa za kupunguza makali ya VVU (ARV) aina ya Ritonavir
- Anatarajiwa kufanyiwa upasuaji ambao utapelekea kutotembea kwa wiki moja au zaidi

Mwanamke haruhusiwi kutumia POPs iwapo:

- Ananyonyesha mtoto wa chini ya wiki sita
- Ana ugonjwa wa ini
- Ana mgando wa damu kwenye miguu au mapafu
- Anatumia dawa za kifafa, kifua kikuu aina ya Rifampicin na dawa za kupunguza makali ya VVU (ARV) aina ya Ritonavir
- Ana saratani ya matiti

Jinsi ya kutumia vidonge

- Anza kumeza kidonge cha kwanza kwenye paketi na halafu ufuate mshale kwa kuendelea kwenye vidonge vingine.
- Meza kidonge kimoja kwa wakati ule ule kila siku mpaka umalize paketi yote.
- Baada ya kumeza kidonge cha mwisho katika paketi, anza paketi nyingine mara moja siku inayofuata. Kuchelewa kuanza paketi mpya kutakuweka kwenye hatari ya kupata ujauzito.

Ukikosa kumeza kidonge

- Kama unatumia vidonge vyenye vichocheo viwili COCs na hukumeza kidonge (vidonge)
    - o 1 au 2 :
        - Meza kidonge mara unapokumbuka
        - Na endelea kumeza kidonge kama kawaida kila siku.
        - Ni sawa iwapo utameza vidonge 2 kwa wakati mmoja au katika siku
        - hiyo hiyo endapo ulisahau kumeza.
    - o **3 au zaidi katika mstari:**
        - Wiki ya 1 au 2 katika mzunguko: Meza kidonge ulichosahau mara moja
        - Endelea kumeza vidonge kama kawaida, tumia njia ya ziada kwa siku saba.
        - Wiki ya 3 ya mzunguko: Meza mpaka umalize vidonge vyote vyenye vichocheo. Tupa vile vidonge 7 visivyo na vichocheo katika paketi ya vidonge 28. Anza paketi nyingine siku inayofuata. Tumia njia ya ziada kwa siku 7.
        - Tumia njia ya dharura ya uzazi wa mpango iwapo umejamiiana na ulisahau kumeza kidonge.
- Iwapo upo kwenye kidonge chenye kichocheo kimoja (POPs) na umesahau kumeza kidonge masaa 3 au kutokumeza kabisa:
    - o Meza kidonge mara tu utakapokumbuka, na endelea kumeza kama kawaida kila siku. Ni sawa iwapo utameza vidonge 2 kwa wakati mmoja au katika siku hiyo hiyo
    - o Kama unapata hedhi kawaida tumia njia ya ziada katika siku mbili zinazofuata

Ujumbe Muhimu

- Meza kidonge kimoja kwa wakati ule ule kila siku
- Panga kupata paketi yako ingine mapema kabla ujamaliza kumeza kidonge cha mwisho katika paketi, na anza paketi nyingine mara moja siku inayofuata.
- Kuchelewa kuanza paketi mpya kutakuweka kwenye hatari ya kupata ujauzito

Vidonge vya uzazi wa mpango na VVU

- Mwanamke anaweza kutumia vidonge vya uzazi wa mpango hata kama ana VVU au UKIMWI na anatumia dawa za kupunguza makali ya virusi vya UKIMWI (ARV) . Iwapo atatumia dawa ya ARV aina ya Ritonavir hataruhusiwa kutumia vidonge hivi kwa sababu inapunguza ufanisi
- Vidonge vya uzazi wa mpango havimkingi dhidi ya VVU na magonjwa ya ngono, tumia kondom kila wakati unapojamiiana kupunguza maambukizi ya VVU na magonjwa ya ngono

KUSAHIHISHA DHANA POTOFU

Je vidonge vinasababisha saratani?

- Tafiti zinaonyesha kuwa vidonge vyenye vichocheo viwili vinasaidia kujikinga na saratani ya kokwa na mfuko wa uzazi.
- Hakuna uthibitisho katika matumizi ya vidonge vyenye vichocheo viwili na saratani ya matiti. Ni muhimu kwa kila mwanamke kufanya uchunguzi wa matiti na kwenda katika kituo cha kutolea huduma ya afya iwapo atahisi tofauti, bila kujali kama anatumia au hatumii njia za uzazi wa mpango.
- Saratani ya shingo ya kizazi husababishwa na maambukizi ya muda mrefu ya virusi vya ***"human papilloma"*** (HPV), na siyo vidonge vya uzazi wa mpango. Kondomu inasaidia kupunguza uwezekano wa kupata HPV na ni muhimu kwa kila mwanamke kufanya ngono iliyo salama na kufanyiwa uchunguzi wa HPV mara kwa mara bila kujali kama anatumia au hatumii njia za uzazi wa mpango
- Tafiti hazijathibitisha kama kuna uwezekano wowote wa ongezeko la saratani kwa wanawake wanaotumia vidonge vya kichocheo kimoja (POP).

Kuna athari yoyote ya kutumia vidonge vya uzazi wa mpango wakati akiwa na ujauzito?

Hapana. Kuna ushahidi wa kutosha kwamba vidonge vya uzazi wa mpango havisababishi madhara yoyote kwa mtoto aliyeko tumboni iwapo mwanamke atavimeza kwa bahati mbaya wakati wa ujauzito.

Je vidonge vya uzazi wa mpango vinaweza kuharibu mimba?

Hakuna tafiti zinazothibitisha kuwa vidonge vya uzazi wa mpango vinaweza kuharibu mimba. Hivyo visitumike kwa madhumuni hayo.

Je vidonge vinasababisha damu kuvilia ndani ya mwili wa mwanamke?

Si kweli kwamba vidonge vya uzazi wa mpango vinalundikana au vinasababisha damu kuvilia ndani ya mwili wa mwanamke. Vidonge vinazuia yai kukomaa na kutoka kwenye kokwa kwenda kwenye mfuko wa uzazi. Yai hili linayeyuka mwilini bila kusababisha maumivu au madhara yeyote

NJIA YA SINDANO

Utangulizi

Sindano ni njia ya uzazi wa mpango inayotolewa kila baada ya miezi mitatu. Sindano hii ina kichocheo cha projestini, ambacho kinafanana na kichocheo cha asili alichonacho mwanamke.

Jinsi inavyofanya kazi

Kazi ya msingi ya sindano ni kuzuia kupevuka kwa yai, pamoja na kusababisha ute wa shingo ya mji wa mimba kuwa mzito nakuzuia mbegu za kiume kupita kwa urahisi.

Ufanisi

Ufanisi wake itategemea jinsi sindano hiyo inavyotolewa kwa wakati

- Iwapo mwanamke anaitumia kwa usahihi, wanawake 99 kati ya 100 hawatapata ujauzito. Na kama itatumika bila usahihi wanawake 97 kati ya 100 wanaotumia sindano hawatapata ujauzito. Kuna uwezekano mkubwa wa kupata ujauzito iwapo sindano hiyo haitatolewa kabisa

Faida

- Ni salama na ina ufanisi mkubwa
- Rahisi kuitumia
- Ni rahisi kutunza usiri
- Haiingiliani na tendo la kujamiiana
- Haina madhara kwa unyonyeshaji
- Faida za kiafya:
    - o Inasaidia kujikinga na saratani ya mfuko wa kizazi na uvimbe kwenye kizazi
    - o Inasaidia kujikinga na uambukizo katika kizazi na kuzuia upungufu wa madini chuma.
    - o Inasaidia kupunguza maumivu ya uambukizo katika kuta za ndani za mfuko wa kizazi na maumivu makali yanayotokana na seli nundu (sickle cell crisis)

Maudhi madogo madogo yanayoweza kutokea

- Mabadiliko ya mpangilio wa hedhi.
    - o Kuvurugika au hedhi za muda mrefu kwa miezi tatu ya mwanzo.
    - o Kukosa kabisa hedhi, kupata hedhi bila mpangilio na mara kwa mara.
- Inaweza kusababisha kuongezeka kwa uzito.
- Maumivu ya kichwa
- Kizunguzungu
- Mchafuko wa tumbo
- Kutojisikia vizuri (mood)
- Kukosa hamu ya kujamiana

Kurudia katika uwezo wa kupata ujauzito

Wakati mwingine mwanamke anaweza kuchelewa kupata ujauzito, inaweza kuchukua mpaka miezi kumi kwa mwanamke kuweza kupata ujauzito toka alipopata sindano ya mwisho.

Nani anastahili kutumia

Wanawake wote walio kwenye umri wa kuzaa wanaweza kutumia njia ya sindano kwa usalama. Mwanamke hatakiwi kutumia njia ya sindano iwapo;

- Ananyonyesha mtoto mwenye umri chini ya wiki 6
- Ana ugonjwa wa ini
- Ana shinikizo la damu
- Ana kisukari zaidi ya miaka 20
- Ana kiharusi, mgando wa damu kwenye miguu, shambulio la moyo au matatizo mengine ya moyo
- Anamatatizo ya kutokwa damu ukeni kusiko kwa kawaida. Asipatiwe kipandikizi au lupu ya aina yoyote, . Baada ya matibabu afanyiwe uchunguzi kwa ajili ya uwezekano wa kupata sindano
- Ana au aliwahi kuwa na kansa ya matiti
- Ana hali ambayo inaweza kuongeza uwezekano wa kupata magonjwa ya moyo, kiharusi, shinikizo la damu na kisukari

Jinsi ya kutumia sindano

- Mtoa huduma atatoa sindano kwenye msuli wa mkono au makalio.
- Mwanamke anatakiwa kurudi baada ya miezi mitatu kwa kupata sindano nyingine. Jitahidi kurudi kwenye kituo cha kutolea huduma kwa wakati, ila ni muhimu kurudi hata kama umechelewa.

Sindano na VVU

- Mwanamke mwenye VVU, UKIMWI au anaetumia dawa za kupunguza makali ya VVU anaweza kutumia njia hii ya sindano.
- Mwanamke mwenye VVU anatakiwa kutumia kondomu ili kuzuia maambukizi mapya ya VVU au magonjwa ya ngono.
- Njia ya sindano haitamkinga mwanamke na magonjwa ya ngono na VVU.
- Tumia Kondomu kila wakati unapofanya ngono.

KUSAHIHISHA DHANA POTOFU

Je sindano inaweza kusababisha saratani?

- Tafiti nyingi zimeonyesha kuwa sindano haiwezi kusababisha saratani ila inazuia uwezekano wa kupata saratani ya kizazi.
- Saratani ya shingo ya kizazi inasababishwa na virusi vya human papilloma virus (HPV) na siyo sindano. Ni muhimu kwa wanawake kufanya uchunguzi wa mara kwa mara ya HPV.
- Hakuna uthibitisho katika matumizi ya sindano na saratani ya matiti. Ni muhimu kwa kila mwanamke kufanya uchunguzi wa matiti na kwenda katika kituo cha kutolea huduma ya afya iwapo atahisi tofauti, bila kujali kama anatumia au hatumii njia za uzazi wa mpango.

Je sindano inaweza kusababisha athari za kimaumbile kwa mtoto aliye tumboni?

Hapana. Tafiti zinaonyesha kuwa sindano haisababishi athari yeyote za kimaumbile kwa mtoto aliye tumboni endapo mwanamke anatumia kwa bahati mbaya akiwa mjamzito.

Je sindano inaweza kuharibu mimba?

Hapana, tafiti zinaonyesha sindano haiharibu mimba.

Hakuna uthibitisho katika matumizi ya sinadano na saratani ya matiti. Ni muhimu kwa kila mwanamke kufanya uchunguzi wa matiti na kwenda katika kituo cha kutolea huduma ya afya iwapo atahisi tofauti, bila kujali kama anatumia au hatumii njia za uzazi wa mpango.

Saratani ya shingo ya kizazi husababishwa na maambukizi ya muda mrefu ya virusi vya ***"human papilloma"*** (HPV), na siyo sindano vya uzazi wa mpango. Kondomu inasaidia kupunguza uwezekano wa kupata HPV na ni muhimu kwa kila mwanamke kufanya ngono iliyo salama na kufanyiwa uchunguzi wa HPV mara kwa mara bila kujali kama anatumia au hatumii njia za uzazi wa mpango.

Tafiti hazijathibitisha kama kuna uwezekano wowote wa ongezeko la saratani kwa wanawake wanaotumia sindano.

Je sindano inaweza kusababisha utasa?

Hapana. Mwanamke anaweza kuchelewa kwa miezi 5 – 12 kupata ujauzito lakini hawezi kuwa tasa/ugumba kwa sababu ya kutumia sindano.

Je sindano inaweza kusababisha kuongezeka kwa uzito wa mwili?

Baadhi ya wanawake huongezeka uzito wanapotumia sindano na wengine hupungua au hubaki kama walivyo. Ingawa wanawake wengine huongezeka tu kwa sababu ya umri.

KONDOMU

Kondomu ni njia pekee ya uzazi wa mpango inayoweza kukinga mimba, VVU na magonjwa yatokanayo na ngono. Kuna aina mbili za kondomu: kondomu ya kiume na kondomu ya kike.

Inavyofanya kazi

Kondomu za aina zote mbili ya kiume na ya kike zinafanya kazi kwa kuzuia mbegu za mwanaume zisifike katika uke na kuzuia mimba. Pia zinakinga maambukizo kutoka mwanamume au mwanamke.

Kondomu na VVU

- Kondomu ni njia pekee ya uzazi wa mpango ambayo inatoa kinga ya uambukizo ya VVU na magonjwa yatokanayo na kujamiiana kama itatumika kwa usahihi kwa kila tendo.

KONDOMU YA KIUME

Kondomu ya kiume ni mpira laini ambao huvishwa kwenye uume uliosimama.

Ufanisi

- Kondomu ya kiume inakinga mimba kwa wanawake 98 kati 100 wanaotumia kondomu na wenzi wao kwa usahihi kwa kila tendo la kujaamiana.
- Endapo kondomu haitatumika kwa usahihi, wanawake 85 tu kati ya 100 ambao wenzi wao wanatumia kondomu ndio ambao hawatapata ujauzito.
- Kondomu ya kiume inakinga maambukizi ya VVU kwa 80% -90% kama ikitumika kwa usahihi kila wakati.
- Mara chache mimba au maambukizi hutokea kwa sababu ya matumizi yasiyo sahihi, kuchomoka au kupasuka.
- Ufanisi unategemea mtumiaji. Kondomu inatakiwa itumike kwa usahihi kwa kila tendo la kujaamiiana ili kupata ufanisi mkubwa.

Faida

- Ni njia pekee inayokinga mimba, maambukizi ya VVU, na magonjwa yatokanayo na kujamiiana
- Ni salama
- Inapatikana kwa urahisi
- Hakuna madhara yatokanayo na vichocheo
- Ni rahisi kutumia
- Inaweza kutumika bila kumuona muhudumu wa afya
- Inaweza kutumika kama njia ya muda mfupi au njia ya ziada

Maudhi madogo madogo yanayoweza kutokea

- Baadhi ya watu wana mzio na mpira unaotumika kutengeneza kondomu (latex).

Kurudia katika uwezo wa kupata ujauzito

- Mara tu kondomu inapoacha kutumika.

Nani anaweza kutumia

Wanaume na wanawake wote wanaweza kutumia kondomu ya kiume kwa usalama.

Nani asitumie

- Mwanamke anatumia dawa aina ya ***"miconazole au econazole"*** kutibu ugonjwa wa fangasi katika uke.
- Mtu anaweza kuwa na mzio wa kondomu: Mzio unaweza kuwa, vipele vidogovidogo, muwasho, kizunguzungu, kupumua kwa tabu, kupoteza ufahamu.

Jinsi ya kutumia

- Tumia kondomu mpya kwa kila tendo la kujaamiana.
- Angalia pakiti ya kondomu; Usitumie iwapo imepasuka/ kuharibika
- Usitumie Kondomu iliyopita muda wake.
- Fungua pakiti ya kondomu kwa uangalifu, Usitumie kucha, meno au kitu chochote kinachoweza kuharibu kondomu. Angalia alama ya sehemu ya kufungulia katika paketi
- Kabla ya kuanza kujaamiiana, vaa kondomu kwenye uume uliosimama, shikilia kwenye chuchu ya kondom.
- Endelea kuminya chuchu ya kondom ili kutoa hewa na anza kuviringisha taratibu kuelekea sehemu ya chini ya uume uliosimama.
- Baada kufikia mshindo, vua kondomu kwa kushikilia chini kwenye shina la uume wakati uume ukiwa umesimama. Vua kondomu ukihakikisha mbegu za mwanaume hazimwagiki.
- Ifunge kondom iliyotumika kwenye pakiti na uitupe kwenye chombo cha takataka au choo cha shimo. Usiitupe kondom kwenye choo cha kuvuta kwa sababu inaweza kusababisha choo kuziba.
- Tumia kondomu mpya kwa kila tendo la kujaamiana.

Dondoo za Kutumia Kondomu

- Kondomu zinahitaji ushirikiano wa wote mwanaume na mwanamke. Kuzungumza kuhusu kondomu kabla ya kujaamiiana kunaongeza uwezekano wa matumizi yenye ufanisi zaidi.

- Baadhi ya watu hudhani kondomu inaweza kupoteza hamu ya kujaamiiana. Mazungumzo baina ya wenzi yanaweza kusaidia kutatua tatizo hilo.

- Mzio wa kondomu siyo jambo la kawaida, hutokea mara chache.

KUSAHIHISHA DHANA POTOFU

Kondomu inaweza kupotelea mwilini?

Hapana. Mara chache sana kondomu inaweza kuvuka wakati wa kujaamiana, lakini haiwezi kupotelea mwilini. Itabaki katika uke na ni rahisi kuitoa. Iwapo kondomu itavuka, acha kujamiiana mara moja, toa kondomu na utumie kondomu nyingine mpya.

Je mwanaume anaweza kuvaa kondomu zaidi ya moja kwa wakati mmoja ili kujikinga zaidi?

Hapana. Mara chache sana kondomu inaweza kuvuka wakati wa kujaamiana, lakini haiwezi kupotelea mwilini. Itabaki katika uke na ni rahisi kuitoa. Iwapo kondomu itavuka, acha kujamiiana mara moja, toa kondomu na utumie kondomu nyingine mpya.

Kondomu inaweza kusababisha mwanaume kushindwa kusimamisha uume?

Hapana. Kushindwa kusimamisha uume kuna sababu nyingi. Baadhi ya sababu ni za maumbile na zingine ni za hisia, lakini kondomu zenyewe hazisababishi kushindwa mwanaume kusimamisha uume. Matumizi ya kilainishi maalumu kunaweza kuongeza hamu ya kujaamiana. Usitumie kitu kinachotengezezwa na mafuta kwa sababu yanaweza kuharibu kondomu.

Kondomu ina matundu yanayoweza kupitisha VVU?

Hapana. Kondomu haina matundu. Kondomu ina ufanisi mkubwa katika kukinga maambukizi ya VVU.

KONDOMU YA KIKE

Utangulizi

Kondom ya kike ni plastiki nyembamba na laini inayorusu kupenya kwa mwanga. Inaenea katika kuta za uke wa mwanamke. Upande moja umeziba na upande mwingine upo wazi ambao una bangili iliyo laini ni rahisi kukunjika.

Ufanisi

- Kondom ya kike ikitumika kwa usahihi na kila tendo la kujamiiana, inakinga mimba wanawake 95 kati ya 100. Inakinga mimba 79 kwa kila wanawake 100 Isipotumika vizuri.
- Kondom za kike inakinga maambukizi ya virusi vya UKIMWI pamoja na magonjwa ya ngono inapotumika kwa usahihi na kila wakati unapojamiana.
- Mara chache mimba au maambukizi hutokea kwa sababu ya matumizi yasiyo sahihi, kuchomoka au kupasuka.
- Ufanisi unategemea mtumiaji. Kondomu inatakiwa itumike kwa usahihi kwa kila tendo la kujaamiiana ili kupata ufanisi mkubwa.

Faida

- Ni njia pekee inayokinga mimba, maambukizi ya VVU, na magonjwa yatokanayo na kujamiiana
- Ni salama
- Inapatikana kwa urahisi
- Hakuna madhara yatokanayo na vichocheo
- Ni rahisi kutumia
- Inaweza kutumika bila kumuona muhudumu wa afya
- Inaweza kutumika kama njia ya muda mfupi au njia ya ziada
- Kondom ya kike inaleta raha zaidi kuliko kondom ya kiume, sababu imelainishwa kwa mafuta.
- Bangili ya ndani huongeza msisimko zaidi kwa wanawake wengine
- Inaweza kuvaliwa masaa 8 kabla ya kujamiiana
- Haibani wala haikunjiki
- Sio lazima kuivua mara tu baada kufikia mshindo

Maudhi madogo madogo

Kondom ya kike haina madahara ya aina yoyote ya kiafya

Kurudia hali ya uzazi

Mara unapoacha kutumia kondom ya kike unaweza kupata mimba

Nani anaweza kutumia kondomya kike

Wanawake wote wanaweza kutumia kondom za plastic kike kwa usalama

Jinsi ya kutumia

- Tumia kondom mpya kila tendo la kujamiiana
  - o Angalia paketi ya kondom, usitumie iwapo imepasuka au kuharibiki
  - o Usitumie kondom iliopita muda wake
  - o Nawa mikono kwa sabuni na maji safi kabla ya kuingiza kondom
- Fungua pakiti ya kondomu kwa uangalifu, Usitumie kucha, meno au kitu chochote kinachoweza kuharibu kondomu.
- Angalia alama ya sehemu ya kufungulia katika paketi

  Kabla ya kukutana kimwili ingiza kondom ya kike ukeni.
  - o Inaweza kuvaliwa masaa 8 kabla ya kujamiana
  - o Chagua mkao unaokufaa wakati wa kuingiza, unaweza kuchuchumaa, inua mguu mmoja kaa chini au lala chali
  - o Shika bangili na ikunje katikat kufanya umbo la namba 8
  - o Taratibu ingiza ringi ya ndani ukeni kadiri unavyoweza mpaka mwisho.
  - o Ingiza kidole katikati ya kondom isukume bangili hadi ikae vizuri 2-3 cmya kondom inakuwa nje ya mashavu ya ukeni

  Hakikisha uume umeingia katikati ya kondom na upo ndani
  - o Kwa uangalifu uongeze uume uingie ndani ya kondom- sio kati ya kuta za uke na kondom.
  - o Iwapo kondom kwa bahati mbaya imetoka nje au imesukumwa ndani wakati wa kujamiana, irudishie tena kwenye eneo lake.
- Mwanaume akimaliza na kutoa uume wake nje, shika bangili za nje na uzungushe kuzuia kumwagika maji maji vuta taratibu nje ya uke.
- Ifunge kondom ndani ya paketi tupa kwenye ndoo ya taka au tupa kwenye choo cha shimo. Usitupe kondom kwenye choo cha maji kitasababisha kuziba.
- Tumia kondom mpya kama unataka kurudia tena tendo ya kujamiiana.

Dondoo za kutumia kondom za kike

- Matumizi sahihi pamojana mazoezi hurahisha matuimizi ya kondom ya kike. Fanya zoezi la kuingiza na kutoa kondom kablaya kujamiiana

- Kondom ya kike inaweza kuteleza, jaribu kuingiza taratibu kwa mitindo tofauti ili ujue ni mtindo upe ni rahisi kwako kuingiza kondom

- Iwapo kondom itapiga kelele wakati wa kujamiiana ongeza kilainisho (lumbicant) kondom ya kike inaweza kuongezewa kilainisho cha aina yoyote kama vile maji, mate au mafuta ya maji,lotion au kilainisho chenyemchanganyikoo wa glycerine au silicone

DHANA POTOFU

Je Kondom ya kiume na kondom ya kike zinaweza kutumika wakati mmoja?

Hapana, kondom ya kiume na ya kike haziwezi kutumika pamoja. Hii italeta msuguano na kusababisha kwa kondom kuvuka au kupasuka.

Je kondom ya kike inaweza kutumika zaidi ya mara moja?

Haishauriwi kurudia kutumia kondom ya kike.

Je kondom ya kike inaweza kupotelea mwilini wakati wa kujamiiana ?

- Hapana, kondom ya kike hubakia ndani ya uke wa mwanamke mpaka itakapotolewa nje.
- Haiwezi kupita shingo ya mji wa mimba kwenda kwenye kizazi kwa sababu ni kubwa.

NJIA ZA ASILI ZA UZAZI WA MPANGO

Hizi ni njia za asili za uzazi wa mpango ambazo zinamkinga mwanamke kupata ujauzito, njia hizi ni pamoja na kufahamu siku za rutuba, kunyonyesha, kuchomoa uume wakati wa kujamiiana na kuacha kabisa kujamiiana.

Njia ya kufahamu siku za rutuba

- Hii ni njia inayomsaidia mwanamke kufahamu ni siku gani katika mzunguko wa hedhi hua na uwezekano wa kupata ujauzito. Wenza hujizuia kujamiiana katika siku hizi ili kujikinga na ujauzito.
- Mwanamke anaweza kutumia njia mbalimbali zitakazomwezesha kufahamu siku za rutuba.
- Kuna njia kuu mbili za kufahamu siku za rutuba. Njia ya kalenda na njia ya kusoma dalili za siku za rutuba.

NJIA YA KALENDA

Utangulizi

Njia ya kalenda ni njia ya kufuatilia mzunguko wa hedhi ili kugundua kuanza na kuisha siku za rutuba.

Ufanisi

- Wanawake 75 kati ya 100 ambao wanafuata njia hii na kuacha kujamiana siku za rutuba hawawezi kupata ujauzito.
- Uwezekano ya kupata ujauzito huongezeka iwapo wenza watajamiiana siku za rutuba bila kinga.

Faida

- Haina maudhi madogo madogo.
- Haihitaji dawa na vifaa vyovyote katika utumiaji.
- Inawasaidia wanawake kuelewa maumbile yao na kufahamu siku za rutuba, hali itakayowasaidia wenza pindi wanapohitaji ujauzito au kujiepusha kupata ujauzito.

Maudhi madogo madogo yanayoweza kujitokeza wakati wa kuitumia

- Inamlazimu watumiaji wawe muangalifu sana kwasababu uwezekano wa kupata ujauzito ni mkubwa sana.

Kurudia katika uwezo wa kupata ujauzito

- Hakuna kuchelewa kupata ujauzito pindi wenza watakapoacha kuitumia.

Jinsi ya kutumia

- Fuatilia mzunguko wako wa hedhi. Siku ya kwanza ya kuona damu ya hedhi ndio siku ya kwanza katika mzunguko wa mwezi wa hedhi.
- Hakikisha kama siku 26-32 ndio siku ya kwanza ya kila mwezi kupata hedhi yako.
- Epuka kujamiiana au kutumia kondomu katika siku ya 8-19 ambapo kuna uwezekano mkubwa wa kupata ujauzito.
- Unaweza kujamiiana siku 1-7 na siku ya 20 na kuendelea mpaka siku ya kupata hedhi nyingine, hizi ni siku salama.
- Mwanamke anaweza kutumia njia ya kalenda kwa usalama zaidi iwapo mzunguko wake wa hedhi ni siku 26 – 32. Kama mwanamke amepata mizunguko zaidi ya miwili mirefu au mifupi katika mwaka , njia hii haitakuwa na ufanisi mzuri kwake inampasa atumie njia nyingine ya uzazi wa mpango.

Njia ya uzazi wa mpango ya shanga (Cycle beads)

"CycleBeads " ni shanga zilizopakwa rangi ambazo humsaidia mwanamke kutambua siku za rutuba na siku zisizo za rutuba.

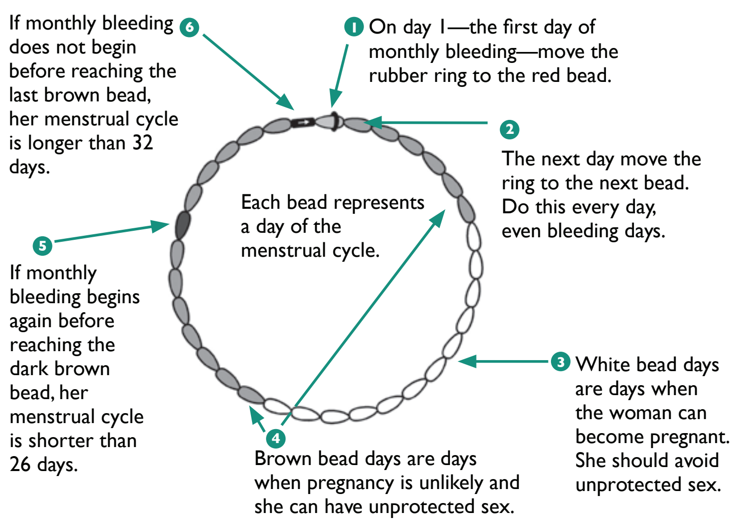
- Kila shanga moja inawakilisha siku moja katika mzunguko wa hedhi.
- Siku ya kwanza kupata hedhi ndio siku ya kwanza katika mzunguko wa hedhi. Sogeza kipira kwenye shanga nyekundu.
- Sogeza kipira kila siku kwa kufuata shanga hata kama uko au huko kwenye hedhi.
- **Siku za shanga nyeupe** (siku ya 8-19) ni siku ambazo mwanamke anaweza kupata ujauzito. Mwanamke anatakiwa kujiepusha kufanya kujamiiana bila kinga katika siku hizi.
- **Siku za shanga za kahawia** (siku 1-7 na siku 20 – mpaka siku ya hedhi nyingine kuanza) Siku hizi mwanamke ni vigumu kupata ujauzito na anaweza kujamiiana bila kinga na asipate ujauzito.
- Wakati mwanamke atakapopata hedhi yake kwa mara nyingine, sogeza kipira kwenye shanga nyekundu tena hata kama kuna shanga ambazo zimebaki hazijapitiwa na kipira.
    - o Kama hedhi itaanza tena kabla ya kufikia shanga za kahawia basi mzunguko wake wa hedhi ni mfupi kuliko siku 26 hivyo njia hii si ya ufanisi na mwanamke anatakiwa kutumia njia nyingine ya uzazi wa mpango.
    - o Kama hedhi haijaanza kabla kufikia shanga ya mwisho za kahawia, basi mzunguko wake wa hedhi ni mrefu zaidi ya siku 32 hivyo njia hii haina ufanisi. Mwanamke anatakiwa kutumia njia nyingine ya uzazi wa mpango.

Explaining How to Use Calendar-Based Methods

Standard Days Method

IMPORTANT: A woman can use the Standard Days Method if most of her menstrual cycles are 26 to 32 days long. If she has more than 2 longer or shorter cycles within a year, the Standard Days Method will be less effective and she may want to choose another method.

Keep track of the days of the menstrual cycle	• A woman keeps track of the days of her menstrual cycle, counting the first day of monthly bleeding as day 1.
Avoid unprotected sex on days 8–19	• Days 8 through 19 of every cycle are considered fertile days for all users of the Standard Days Method. • The couple avoids vaginal sex or uses condoms or a diaphragm during days 8 through 19. They can also use withdrawal or spermicides, but these are less effective. • The couple can have unprotected sex on all the other days of the cycle—days 1 through 7 at the beginning of the cycle and from day 20 until her next monthly bleeding begins.
Use memory aids if needed	• The couple can use CycleBeads, a color-coded string of beads that indicates fertile and nonfertile days of a cycle, or they can mark a calendar or use some other memory aid.



Njia ya uzazi wa mpango kwa kuangalia dalili za siku za rutuba

Hii ni njia inayochunguza dalili za siku za rutuba. Njia hii ni kama kuangalia ute ukeni au joto la mwili la mwanamke.

Njia ya kuchunguza ute wa ukeni

- Angalia ute unaotoka ukeni kila siku mchana na/au jioni kwa kutumia vidole, chupi au karatasi laini.
- Mara utakapoona ute mwepesi usio na rangi ujue ni siku za rutuba.
- Epuka kujamiiana au tumia kondomu kila utakapoona ute huo na siku moja inayofuata baada ya kuona ute.
- Unaweza kujamiiana baada ya siku mbili za ukavu.

Angalizo: ***Iwapo mwanamke ana maambukizo ya ukeni inaweza kusababisha ute wa ukeni kubadilika na kusababisha njia hii kuwa ngumu kutumika.***

Njia ya kufuata joto la mwili la mwanamke

- Pima na rekodi joto la mwili kila siku asubuhi kwa muda ule ule kabla hujatoka kitandani au kula chochote.
- Angalia kupanda kwa joto kwa 0.2-0.5 digrii C.
- Epuka kujamiiana au tumia kondomu siku ya kwanza ya hedhi mpaka siku ya 3 baada ya kupanda kwa joto kulingana na joto lako la kawaida.
- Unaweza kujamiiana bila kinga kuanzia siku ya 4 baada ya joto la mwili kupanda na kubakia kuwa juu.
- NB: Kama mwanamke atakuwa na homa au mabadiliko yoyote ya joto la mwili njia hii itakuwa ngumu kuitumia.

Dondoo za kutumia njia ya uzazi wa mpango kwa kuangalia dalili za siku za rutuba

- Njia ya uzazi wa mpango kwa kuangalia dalili za siku za rutuba inahitaji ushirikiano wa wenza ili iweze kufanya kazi vizuri.
- Wenza wanahitajika kutumia njia nyingine kama kondomu wakati wa siku za rutuba.
- Wanawake/wenza wanatakiwa kufahamu mabadiliko ya mwili ili kufuata taratibu za utumiaji wa aina Fulani ya njia ya uzazi wa mpango.
- Njia hii haiwezi kufanya kazi vizuri iwapo wenza hawataweza kufahamu siku za rutuba.
- Muone mtoa huduma kwa msaada wa nama ya kutumia njia hii kwa usahihi.

Njia ya uzazi wa mpango ya unyonyeshaji - LAM

Njia ya uzazi wa mpango ya unyonyeshaji ni njia ya muda mfupi ambayo husababisha kutolewa kwa kichocheo kinachozuia kupevuka kwa yai.

Ili njia hii iweze kufanya kazi, vigezo vitatu ni muhimu kuwepo:

- o Mwanamke awe bado hajaanza kuona hedhi yake tangu ajifungue
- o Mtoto awe chini ya miezi sita
- o Mtoto awe ananyonya maziwa ya mama pekee mara 10 – 12 kwa siku, usiku na mchana

Kama vigezo hivi havipo njia hii haitafanya kazi.

- Kama itatumika kwa usahihi inamkinga mwanamke kupata ujauzito wanawake 99 kati ya 100 katika miezi sita ya mwanzo tangu kujifungua. Na kama inatumika isivyo sahihi itawakinga wanawake 98 kati ya 100 katika miezi sita ya mwanzo baada ya kujifungua.
- Ufanisi wake unategemea mtumiaji mwenyewe. Uwezekano wa kupata ujauzito ni mkubwa pindi utakapokuwa hunyonyeshi mara kwa mara.
- Mwanamke mwenye VVU, mwenye UKIMWI na anatumia dawa za kupunguza makali ya VVU anaweza kutumia njia hii ya LAM. Kuna uwezekano wa mwanamke mwenye VVU kumuambukiza mtoto wake kupitia maziwa. Mtoto anyonye maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ili kupunguza uwezekano wa maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto.
- Mwanamke anaweza kumudu kutumia njia ya uzazi ya unyonyeshaji hata kama anafanya kazi mbali na nyumbani ilimradi anaweza kunyonyesha mara kwa mara si chini ya saa nne .
- Mwanamke anatakiwa kuchukua tahadhari wakati wa kutumia njia hii kama: Anaishi na VVU au UKIMWI, au mtoto ana hali inayomsababisha asiweze kunyonya vizuri.

Njia ya kumwaga nje shahawa

- Njia hii inatumika kwa mwanaume kuchomoa uume wake nje ya uke wakati wa kufikia mshindo. Hii inasaidia kumkinga mama na ujauzito kwa kumwaga mbegu za kiume nje ya uke.
- Kama itatumika kwa kila tendo la kujamiiana kwa usahihi wanawake 96 kati ya 100 hawatapata ujauzito. Na kama haitatumika kwa usahihi itawakinga wanawake 73 kati ya 100.
- Njia hii haina maudhi madogo madogo.
- Baadhi ya wenza huwawia vigumu kutumia njia hii. Hivyo ni njia yenye ufanisi mdogo ukilinganisha na nyingine, lakini ni bora kuitumia kuliko kutotumia njia yeyote ya uzazi wa mpango.

NJIA YA DHARURA YA UZAZI WA MPANGO

Utangulizi

Njia ya uzazi wa mpango ya dharura ni njia inayotumiwa na wanawake kuzuia mimba kufuatia kujamiiana bila kinga. Njia hii inaweza kufanyika kwa kutumia vidonge vya dharura au lupu ndani ya siku tano baada ya kujamiiana bila kinga. Njia ya dharura ya kukinga mimba inapofanyika haraka inakua na uhakika zaidi.

Jinsi inavyofanya kazi

- Njia hii ya dharura kwa kutumia vidonge inachelewesha mayai ya uzazi kutoka kwenye mfuko wake . Njia hii haifanyi kazi kwa mwanamke ambaye ni mjamzito.
- Lupu inafanyakazi kwa kuzuia mbegu za kiume zisikutane na yai la mwanamke au yai lililorutubishwa lisijishikize kwenye mji wa mimba.

Ufanisi

Njia zote, vidonge na lupu itawakinga wanawake 98-99 katika kila wanawake 100 zikitumika kwa wakati na usahihi.

Faida

- Ni salama
- Inatoa nafasi ya pili ya kuzuia mimba
- Wanawake wanajisimamia wenyewe katika kutumia njia hizi

Maudhi madogo madogo

Njia ya dharura ya vidonge

- o Mabadiliko ya mzunguko wa hedhi katika siku ya kwanza au ya pili baada ya kutumia vidonge vya dharura.
- o Katika kipindi cha baada ya wiki moja tangu kutumia njia ya dharura
    - Kichefuchefu
    - Maumivu ya tumbo
- o Uchovu
- o Maumivu ya kicha na kizunguzungu
- o Maumivu ya titi
- o Kutapika

Lupu kama njia ya dharura:

- o Lupu ikitumiwa kama njia ya dharura ya uzazi wa mpango kina maudhi madogo madogo sawa sawa na lupu ikitumiwa kama njia ya uzazi wa mpango ya kawaida.
- o Kama Lupu ikishindwa kuzuia mimba na mwanamke anataka kupata mtoto, Lupu ni lazima kiondolewe.

Kurudia kupata ujauzito

- Hakuna kuchelewa. Mwanamke anaweza kupata ujauzito iwapo atajamiiana baada ya kutumia vidonge vya dharura vya uzazi wa mpango. Vidonge vya dharura vya uzazi wa mpango vinazuia mimba kwa mwanamke aliyejamiiana katika kipindi cha siku 5 zilizopita. Haizuii mimba kwa mwanamke aliyejamiina baada ya kumeza vidonge vya dharura vya uzazi wa mpango.
- Lupu inazuia mimba endapo mwanamke ataamua kuendelea nayo kama njia za uzazi wa mpango. Ina uwezo wa kukaa kwa muda wa miaka 12 na mara tu mwanamke atakapoiondoa ataweza kupata ujauzito.

Nani atumie

Wanawake wote wanaweza kutumia vidonge vya dharura vya uzazi wa mpango na lupu kwa usalama na ufanisi ikiwa ni pamoja na;

- Wanawake wenye VVU, UKIMWI na wanatumia dawa za kupunguza makali ya VVU.
- Vijana wa kike walio kwenye umri wa kuzaa
- Wote ambao hawawezi kutumia njia za uzazi wa mpango zenye vichocheo

Utumiaji wa njia za dharura

- Vidonge vya dharura vya uzazi wa mpango na lupu vinaweza kutumika katika kipindi cha siku 5 baada ya kujamiiana bila kinga. Njia hizi zikitumika mapema ufanisi unakuwa mkubwa zaidi.
- Vidonge vya dharura vya uzazi wa mpango na lupu vinaweza kutumika wakati wowote mwanamke anapohisi kuwa anaweza kupata ujauzito. Baadhi ya mifano ni baada ya:
    - o Kubakwa au kulazimishwa
    - o Kujaamiana bila kutumia kinga
    - o Kufanya makosa katika matumizi ya njia za uzazi wa mpango kama:
        - Kutotumia kwa usahihi, kuvuka au kupasuka kwa kondomu
        - Mwanamke kukosa kutumia vidonge vyenye vichocheo viwili kwa siku 3 au zaidi, au kuchelewa kuanza kutumia pakiti mpya kwa muda wa siku 3 au zaidi.
        - Mwanamke aliyechelewa kupata sindano ya uzazi wa mpango ya marudio kwa kipindi cha zaidi ya wiki 4.
        - Mwanaume alieshindwa kuchomoa uume kabla ya kumwaga mbegu wakati wa kujamiiana.
        - Iwapo wenzi wanaotumia njia ya uzazi mpango ya kuangalia dalili za siku za rutuba wamejamiina katika siku za rutuba bila ya kutumia kinga.

Njia ya vidonge vya uzazi wa mpango vya dharura na VVU

Wanawake wenye VVU na UKIMWI na wanaotumia vidonge vya kupunguza makali ya VVU wanaweza kutumia vidonge vya dharura vya uzazi wa mpango na lupu kwa usalama.

Maelezo Muhimu

- Njia ya vidonge vya dharura vya uzazi wa mpango hazikukingi kupata ujauzito iwapo utajamiina kwa siku za baadae.
- Njia za dharura za kuzuia mimba zisitumike kama njia za kawaida za uzazi wa mpango
- Ili kuweza kujikinga kupata ujauzito ongea na mtoa huduma wa afya kuhusu njia za uzazi wa mpango na uanze kutumia

KUSAHIHISHA DHANA POTOFU

Je njia ya dharura za uzazi wa mpango zinaweza kuharibu mimba?

Hapana, njia za dharura vya uzazi wa mpango havifanyi kazi kama mwanamke ana mimba tayari. Vidonge vya dharura vya uzazi wa mpango vinazuia au kuchelewesha kupevuka kwa yai kwa siku 5-7. Kwa muda huo mbegu za kiume zilizopo kwenye njia za uzazi zinakua zimekufa kwa sababu zina uwezo wa kuishi kwa siku 5. Lupu inazuia mbegu za kiume kulifikia yai na kuweza kutunga mimba.

Je vidonge vya dharura vya uzazi wa mpango vinasababisha mtoto azaliwe akiwa na kasoro za maumbile?

Hapana. Tafiti zinaonyesha kwamba njia ya dharura za kuzuia mimba hazisababishi mtoto azaliwe na matatizo ya kimaumbile.

Vidonge vya dharura vya uzazi wa mpango ni hatari kwa afya ya mwanamke?

Hapana, vidonge vya dharura vya uzazi wa mpango ni salama kwa mwanamke. Mwanamke asitumie lupu iwapo tayari ana ugonjwa au yupo kwenye uwezekano wa kupata ugonjwa wa kisonono au pangusa. Wanawake ambao ni dhaifu, wana UKIMWI na hawatumii vidonge vya kupunguza makali ya VVU wasitumie lupu.

Njia za dharura za uzazi wa mpango zinahamasisha tabia ya kufanya ngono isiyo salama?

Hakuna uthibitisho kuwa njia za uzazi wa mpango wa dharura zinahamasisha tabia ya kufanya ngono isiyo salama.

Tafiti zinaonyesha kuwa wanawake wengi wanaotumia njia ya uzazi wa mpango za dharura tayari wanatumia njia nyingine za uzazi wa mpango, hivyo wanatumia njia hizo iwapo njia zao ya kawaida zimeshindwa kufanya kazi (kwa mfano kondomu imepasuka).

NJIA ZA UZAZI WA MPANGO ZA MUDA MREFU

Utangulizi

Hizi ni njia za uzazi wa mpango zanazodumu kati ya miaka 3 hadi 12. Njia hizo ni vipandikizi na lupu.

Vipandikizi (Jadelle, Implanon)

Kipandikizi ni kifaa kidogo cha plastiki mfano wa njiti za kiberiti, huwekwa chini ya ngozi sehemu ya juu ya mkono na mtoa huduma mwenye ujuzi. Hutoa kichocheo cha aina ya projestini ambacho hufanana na kichocheo cha asili cha mwili wa mwanamke. Hapa Tanzania kuna aina mbili za vipandikizi:

- **Kipandikizi aina ya implanon:** hiki ni kipandikizi chenye kijiti kimoja ambacho kinafanya kazi kwa miaka mitatu
- **Kipandikizi aina ya Jadelle:** hiki ni kipandikizi chenye vijiti viwili ambavyo vinafanya kazi kwa miaka mitano

Jinsi zinavyofanya kazi

Vipandikizi vinasababisha ute mzito kwenye shingo ya kizazi na kuzuia mbegu za kiume zisikutane na kurutubisha yai. Pia inazuia yai kupevuka

Ufanisi

Ni njia ya uhakika na ya muda mrefu ya uzazi wa mpango. Wanawake 99 kati ya 100 wanaotumia vipandikizi hawawezi kupata ujauzito.

Faida

- Ina ufanisi mkubwa na salama
- Inayo kinga ya miaka mingi ya kuzuia ujauzito
- Mtumiaji haihitaji kufanya chochote baada ya kuekewa
- Ni nzuri na yenye usiri
- Haingiliani na kujamiiana
- Inaweza kutumiwa na mwanamke anayenyonyesha wiki sita baada ya kujifungua
- Inasaidia kuzuia magonjwa ya nyonga na upungufu wa damu wa aina ya madini chuma
- Inapunguza matatizo ya utungaji mimba nje ya kizazi
- Inafaa kutumiwa na wanawake wote pamoja na akina mama wenye maambukizi ya virusi vya ukimwi.

Maudhi madogo madogo yanayoweza kujitokeza
Baadhi ya wanawake hupata maudhi madogo kama yafuatayo

- Mabadiliko ya mzunguko wa hedhi kama:
    - o Damu kutoka kwa muda mrefu, bila mpangilio katika kipindi cha mwanzo wa mwaka wa kwanza. Kupata hedhi isiyo ya mpangilio au kupata hedhi kwa muda mrefu katika mwaka wa kwanza.
    - o Kupata hedhi isiyo ya mpangilio, na matone matone ya damu au kutopata hedhi kabisa.
- Maumivu ya kichwa, maumivu ya tumbo, kutokwa na chunusi, kuongezeka uzito wa mwili, maumivu ya matiti , kizunguzungu, mabadiliko ya hisia na kichefu chefu

Kurudi katika hali ya kuweza kupata ujauzito
Mwanamke anaweza kupata ujauzito mara tu anapotoa vipandikizi.

Ni nani anaweza kutumia vipandikizi
Vipandikizi ni njia salama na inayofaa kutumiwa karibia na wanawake wote.
Mwanamke asitumie kipandikizi endapo:

- Ananyonyesha mtoto mwenye umri chini ya wiki sita
- Matatizo makubwa ya ugonjwa wa ini au saratani ya ini
    - o Hatakiwi kutumia njia iliyo na vichocheo
- Mwanamke anayetokwa na damu ukeni isiyo ya kawaida na ambaye tatizo lake halijabainishwa kitaalam
- Hatakiwi kutumia njia iliyo na vichocheo projestin au lupu wakati wa uchunguzi
    - o Baada ya matibabu anaweza kutumia vipandikizi
- Ana au aliwahi kuwa na saratani ya matiti
    - o Hatakiwi kutumia njia iliyo na vichocheo

Jinsi ya kuweka na kutoa vipandikizi

Vipandikizi vinatakiwa kuwekwa au kutolewa na mtoa huduma aliyepatiwa mafunzo.

Uwekaji
Utakuwa katika hali ya ufahamu wakati wote wa kuweka vipandikizi. Mtoa huduma wa afya atafanya yafuatayo:

- o Atakuchoma sindano ya ganzi chini ya ngozi ya mkono wako ili kuzuia maumivu. Hii inaweza kusababisha maumivu kidogo
- o Atakata kidogo sehemu ya ndani ya mkono kwa juu na kuingiza kipandikizi chini ya ngozi
- o Mhudumu atafunga sehemu iliyowekwa vipandikizi kwa bandeji. Haihitaji kushonwa

Baada ya kuweka kipandikizi

- Unaweza kuwa na maumivu kidogo, michubuko sehemu iliyowekwa vipandikizi kwa muda. Hii ni hali ya kawaida na hupotea bila ya matibabu
- Acha sehemu iliyokatwa katika hali ya ukavu kwa siku 4

Utoaji

Unaweza kutoa vipandikizi wakati wowote. Pia katika utoaji utakuwa katika hali ya ufahamu. Mtoa huduma wa afya atafanya yafuatayo;

- Atakuchoma sindano ya ganzi chini ya mkono ili kuzuia maumivu. Hii inaweza kusababisha maumivu kidogo.
- Atakata kidogo sehemu ndogo ya eneo lililowekwa kipandikizi na kutoa vipandikizi kwa kutumia kifaa maalumu. Utaweza kusikia maumivu kidogo wakati wa kutoa yataisha baada ya siku chache.
- Atafunga sehemu iliyotolewa vipandikizi kwa bandeji ya mpira ambayo itakusaidia kupunguza maumivu na uvimbe.

Rudi kwa mtoa huduma wa afya endapo:

- Utajisikia maumivu makali ya muda mrefu au joto au kuona usaha au wekundu katika sehemu iliyowekwa kipandikizi/vipandikizi
- Utaona kipandikizi kinatoka
- Utaongezeka uzito wa mwili. Hii inaweza kusababisha kupungua kwa uwezo wa vipandikizi kufanya kazi kwa ufanisi

VIPANDIKIZI NA VVU

Wanawake wanaoishi na maambukizi ya VVU na wenye UKIMWI au wanaotumia dawa za kupunguza makali ya VVU wanaweza kutumia vipandikizi. Vipandikizi havizuii maambukizi ya VVU na magonjwa mengine yatokanayo na kujamiiana. Matumizi sahihi ya kondomu ya kike/kiume pamoja na vipandikizi husaidia kuzuia maambukizi ya magonjwa ya ngono.

KUSAHIHISHA DHANA POTOFU

Je vipandikizi vinasababisha saratani?

Hapana. Tafiti hazijaonyesha kuongezeka kwa saratani kutokana na matumizi ya vipandikizi.

Je vipandikizi vinasababisha ulemavu wa kuzaliwa?

Hapana. Hakuna ushahidi wa kutosha kuthibitisha kuwa vipandikizi vinasababisha ulemavu wa kuzaliwa au kumdhuru mtoto aliye tumboni endapo mwanamke atapata ujauzito wakati anatumia vipandikizi, au kwa bahati mbaya aliwekewa vipandikizi wakati tayari anaujauzito.

Je vipandikizi huzunguka ndani ya mwili wa mwanamke au hutoka?

Vipandikizi havizunguki ndani ya mwili wa mwanamke. Hukaa mahali vilipowekwa hadi siku vitakapotolewa. Mara chache sana kipandikizi kinaweza kutoka kilipowekwa. Ukigundua kipandikizi kimetoka nje, tumia njia ya ziada na urudi katika kituo cha kutolea huduma ya afya mara moja.

NJIA YA LUPU

Lupu ni kifaa kidogo cha plastiki chenye madini ya shaba ambacho huwekwa kwenye mji wa mimba na mtoa huduma wa afya aliyepatiwa mafunzo.

Jinsi inavyofanya kazi

Hupunguza kasi ya mwendo wa mbegu za kiume ili zisikutane na yai na kutunga mimba pia hufanya mazingira ya mji wa mimba kutoruhusu kupandikizwa kwa yai lililo rutubishwa.

Ufanisi

Lupu ni njia mojawapo ya uzazi wa mpango yenye uwezo mkubwa. lupu yenye madini ya shaba ina uwezo mkubwa wa kuzuia mimba na hudumu kwa miaka 12. Kwa kila wanawake 99 kati ya 100 wanaotumia lupu hawatopata ujauzito

Faida

- Ni salama na yenye ufanisi mkubwa
- Ni njia ya muda mrefu
- Rahisi kutumia, haihitaji mtumiaji kufanya chochote baada ya kuwekewa
- Inaweza kuwekwa mara tu baada ya kujifungua kabla mwanamke hajaondoka katika kituo cha afya
- Haisumbui wakati wa kujamiiana
- Ni njia ya siri
- Inaweza kutumiwa na mwanamke anayenyonyesha
- Hakuna gharama za ziada baada ya kuwekewa lupu
- Inaweza kutolewa muda wowote, si lazima kikae kwa miaka 12
- Inaweza kuwakinga watumiaji kupata kansa ya mfuko wa uzazi

Maudhi madogo madogo

Baadhi ya wanawake wanaweza kupata maudhi madogomadogo kama yafuatayo

- Mabadiliko ya kupata hedhi katika miezi 3 hadi 6 ya mwanzo ikiwa ni pamoja na
    - Kuongezeka kidogo kwa damu ya hedhi na siku
    - Maumivu kidogo ya tumbo wakati wa hedhi
    - Kutokwa damu bila mpangilio

Kurudi katika hali ya kuweza kupata ujauzito

Mwanamke anaweza kupata ujauzito mara baada ya kutolewa lupu

Nani anaweza kutumia lupu?

Lupu ni njia ya uzazi wa mpango iliyo salama na inafaa kutumiwa na wanawake walio wengi.

Nani asitumie lupu

Mwanamke asitumie lupu iwapo:

- Amejifungua zaidi ya masaa 48 yaliyopita na hajawekewa lupu inabidi asubiri wiki 4 ndipo awekewe
- Amepatwa na maambukizi baada ya kujifungua au mimba kuharibika
    - Kama mwanamke ana maambukizi katika viungo vya uzazi katika wiki sita za kwanza baada ya kujifungua au mimba kuharibika, asiwekewe lupu, badala yake atumie njia nyingine
    - Baada ya matibabu, mwanamke anaweza kutumia lupu

- Anatokwa na damu ukeni isiyo ya kawaida
    - o Anashauriwa asitumie lupu au vidonge vyenye kichocheo kimoja au sindano au vipandikizi
    - o Baada ya matibabu afanyiwe uchunguzi endapo ataweza kuwekewa lupu

Mwanamke akiwa na matatizo ya uzazi kama vile saratani ya via vya uzazi au TB ya nyonga

- o Mwanamke mwenye saratani katika viungo na via vya uzazi hawaruhusiwi kutumia njia ya lupu
- o Mwanamke mwenye TB ya nyonga anaweza kutumia njia ya lupu baada ya matibabu na kuchunguzwa

Mwanamke mwenye UKIMWI

- o Mwanamke mwenye UKIMWI na ambaye hatumii dawa za kupunguza makali ya VVU anashauriwa asitumie njia hii
- o Kama mwanamke ana maambukizi ya virusi vya ukimwi lakini hana UKIMWI, anaweza kutumia lupu
- o Kuwa katika uwezekano mkubwa wa kupata maambukizi ya kisonono au pangusa

KUWEKA NA KUTOA LUPU

Kuweka lupu

Mtoa huduma anatakiwa afanye yafuatayo wakati wa kuweka kitanzi:

- Fanya uchunguzi wa nyonga halafu safisha shingo ya kizazi na uuke kwa vitambukwa.
- Tumia vifaa vidogo kunyanyua shingo ya kizazi na mji wa mimba halafu pima urefu na uelekeo wa mimba.
- Weka lupu taratibu na kwa upole weka kitanzi na toa chombo cha kuwekea.
- Kata uzi wa lupu acha sentimita tatu zininginie nje ya shingo ya kizazi.

Baada kuwekewa

- Anaweza kupata maumivu kwa siku chache.
- Anaweza kutokwa damu au matone matone ya damu na hii inaweza kuendelea miezi mitatu mpaka sita.
- Anatakiwa kuangalia uzi wa lupu mara kwa mara kuhakikisha kama lupu ipo sehemu yake.
- Inashauriwa kurudi kwa uchungunzi baada ya wiki 6 ya kuwekewa lupu

Kutolewa kwa lupu

Mhudumu anatakiwa

- Kuweka spekulamu kuangalia uzi wa lupu
- kusafisha shingo ya kizazi na uke kwa viambukwa
- kutumia kifaa cha kutolea kwa taratibu vuta uzi mpaka lupu itoke nje ya shingo ya uzazi.

Rudi kwa mtoa hudumu kama:

- Unafikiri uzi hauonekani au lupu hakipo sehemu yake.
- Unahisi kuongezeka kwa maumivu chini ya tumbo, maumivu wakati wa kujamiiana, uchafu ukeni ambao si wa kawaida, homa, kichefuchefu au kutapika hasa masaa ya kwanza katika siku 20 baada ya kuweka lupu.
- Unahisi una mimba.

LUPU na VVU

- Wanawake wanaoishi na VVU/UKIMWI na wapo kwenye matibabu wanaweza kutumia lupu.
- Wanawake wenye UKIMWI na hawapo kwenye dawa hawatakiwi kutumia lupu.
- Kama mwanamke mwenye lupu akipata UKIMWI anaweza kubaki na lupu tu.
- Watumiaji wa lupu wenye UKIMWI wanatakiwa kuchunguzwa kwa magonjwa ya via vya uzazi.
- Njia hii ya lupu haizuii dhidi ya maambukizi yatokanayo na kujamiana na VVU.
- Matumizi mazuri na ya mara kwa mara ya kondomu husaidia kuzuia maambukizi ya VVU na magonjwa ya kujamiiana.

KUSAHIHISHA DHANA POTOFU

Lupu inaweza kusambaa kwenye sehemu nyingine ya mwili?

Hapana, kamwe lupu haiwezi kusambaa kwenye sehemu nyingine ya mwili inabaki kwenye mji wa mimba.

Lupu inaweza kusababisha saratani?

Hapana, Lupu haisababishi saratani

Hakuna uthibitisho kama lupu inahusiana na kuongeza madhara ya saratani .Tafiti zinanonyesha kuwa lupu hupunguza uwezekano wa kupata saratani ya shingo ya kizazi.

Lupu inasababababisha maumivu na kujisikia vibaya wakati kujamiana?

Hapana, lupu haisababishi maumivu wala kujisikia vibaya wakati wa tendo la kujamiiana. Endapo mwanamke atajisikia hivyo, aka mwone mtoa huduma

Mwanaume anaweza kugusa nyuzi za lupu wakati wa kujamiana?

Hapana, mwanaume hawezi kugusa nyuzi za lupu wakati wa kujamiiana, endapo atazigusa mwanamke arudi haraka kwenye kituo cha kutolea huduma.

Lupu inasababisha kasoro za kimaumbile ya kiumbe tumboni?

Hapana. Hakuna ushahidi wa kutosha kuthibitisha kuwa lupu vinasababisha ulemavu wa kuzaliwa au kumdhuru mtoto aliye tumboni endapo mwanamke atapata ujauzito wakati anatumia lupu, au kwa bahati mbaya aliwekewa lupu wakati tayari anaujauzito

NJIA ZA KUDUMU ZA UZAZI WA MPANGO

Utangulizi

Hizi ni njia za uzazi wa mpango za kudumu zinazotumiwa na mtubinafsi au wenza ambao hawatarajii kupata mtoto tena. Njia hizi ni kufunga uzazi kwa hiari kwa mwanamke au mwanaume. Njia hizi hufanywa kwa njia ya upasuaji mdogo kwa mwanamke au mwanaume.

KUFUNGA UZAZI KWA MWANAUME

Ni njia ya upasuaji mdogo anayofanyiwa mwanaume kwa kufunga na kukata mirija inayosafirisha mbegu kutoka kwenye kokwa kwenda kwenye uume.

Jinsi ina Vyofanya Kazi

Manii yanakuwa hayana mbegu za kiume hivyo hayawezi kurutubisha yai la mwanamke.

Ufanisi

Njia hii huwa timilifu baada ya miezi mitatu. Inashauriwa katika kipindi hicho cha miezi mitatu mwanaume au wenzi watumie kondomu au njia nyingine ya uzazi wa mpango.

Baada ya miezi mitatu wanawake 97-98 kati ya 100 ambao wenzi wao wamefunga uzazi hawatapata ujauzito.

Faida ya Kufunga uzazi kwa mwanaume

- Ni njia rahisi, salama na ya kudumu
- Maudhi madogo madogo ni machache
- Mwanaume hushiriki kikamilifu.
- Huongeza hamasa uraha na ushiriki wa kujamiiana

Maudhi madogo madogo

Mteja anaweza kupata maudhi madogo madogo kama;

- Maumivu kidogo au uvimbe kwenye sehemu iliyofanyiwa upasuaji mdogo

Matatizo yafuatayo yanaweza kujitokeza kwa nadra

- Uambukizo katika eneo la upasuaji
- Maumivu katika korodani

Kuwa na uwezo wa kusababisha ujauzito

Kufunga uzazi kwa mwanaume ni njia ya kudumu. Mwanaume akifunga uzazi hawezi kupata watoto tena.

Nani anastahili kutumia njia hii?

Mwanaume ambae amepata ushauri nasaha na kuchagua kwa hiari yake kwamba hatarajii kupata watoto tena anaweza kufunga uzazi.

Nani hastahili

- Mwenye magonjwa ya ngono
- Mwenye uvimbe katika uume, mirija au korodani
- Mwenye uambukizo kwenye korodani
- Mwenye uambukizo kwenye damu au kwenye tumbo
- Mwenye matende

Mwanaume anatakiwa awe mwangalifu endapo amechagua kufunga uzazi kama;

- Amepata kuumia au ana uvimbe au kutokushuka kwa korodani
- Ana kisukari au msongo wa mawazo au ni kijana mdogo
- Magonjwa yanayosababisha upungufu wa kinga mwilini

Jinsi ya kufunga uzazi kwa mwanaume

Kufunga uzazi kwa mwanaume kunafanywa na mtaalamu aliyepata mafunzo ya huduma hii. Mteja hahitaji kupewa dawa ya usingizi/hahitaji kulazwa /huwa anajielewa muda wote wa huduma. Mtaalamu atafanya yafuatayo:

- Atamchoma sindano ya ganzi katika ngozi ya kokwa za kiume ili kupunguza maumivu
- Hakikisha unaweza kupata mirija yote miwili ya kupitisha mbegu za kiume
- Weka mkato mdogo katika ngozi
- Inua kila mrija peke yake na ufunge upande moja au kote kwa uzi
- Baada ya hapo funika sehemu ya upasuaji mdogo na bendeji au tumia uzi kushona

Baada ya upasuaji;

- Pumzika kwa dakika 15 mpaka 30.Kuwepo na mtu ambae atakusaidia shughuli/ Pumzika kufanya kazi siku za mwanzo. Unaweza kuondoka baada ya muda wa saa moja.
- Utaweza kupata maumivu kidogo, uvimbe, kutokwa na damu. Maudhi haya huweza kuisha baada ya siku mbili au tatu. Unaweza kuondokana na hili kwa kufanya yafuatayo;
    - o Weka ubaridi katika ngozi ya kokwa za kiume masaa manne ya kwanza.
    - o Ikiwezekana pumzika kwa siku mbili.
    - o Vaa nguo ya ndani yenye Wear snug underwear or pants kwa siku 2 mpaka 3 ili days to help support the scrotum.
- Hakikisha sehemu ya iliyofungwa safi na kavu kwa kipindi cha siku 2 hadi 3. Usiweke maji.
- Usijamiane kwa muda wa siku 2 hadi 3 .
- Kufunga uzazi kwa mwanaume haina ufanisi katika kipindi cha miezi 3 ya mwanzoni baada ya huduma hii. Unashauriwa kutumia kondomu au mwenzi atumie njia ya uzazi wa mpango ambayo ni ya uhakika kwa kipindi cha miezi 3.

KUFUNGA UZAZI KWA MWANAUME NA VVU

- Mwanaume aliye na VVU/UKIMWI au anatumia dawa za kupunguza makali ya VVU anaweza kufunga uzazi.
- Maandalizi maalum yafanyike kwa mwanaume ambae ana UKIMWI kwa huduma hii.
- Njia hii haikuzuii kupata maambukizi yatokanayo na kujamiana ikiwemo VVU. Matumizi ya kondomu kwa usahihi na mara kwa mara yaweza kuzuia maambukizi ya VVU na magonjwa ya ngono.

KUSAHIHISHA DHANA POTOFU

Je njia hii inaweza kuathiri uwezo na hamu ya kujamiiana kwa mwanaume?
Hapana. Mwanaume hubakia katika hali yake ya kawaida, huweza kusimamisha uume na kufikia mshindo kama kawaida. Njia hii haiondoi korodani wala haipunguzi hamu ya kujamiana, haisababishi mwanaume kunenepa, kuwa dhaifu, nguvu kupungua au kuwa na uwezo mdogo wa uzalishaji mali.

KUFUNGA UZAZI KWA MWANAMKE

Ni njia ya upasuaji mdogo anayofanyiwa mwanamke kwa kufunga na kukata mirija inayosafirisha yai kutoka kwenye kokwa kwenda kwenye mjia wa mimba.

Jinsi inavyofanya kazi

Yai la mwanamke kutoka kwenye kokwa haliwezi kupita katika mirija na kukutana na mbegu za mwanaume hivyo mimba haiwezi kutungwa.

Ufanisi

Kufunga uzazi kwa hiari kwa mwanamke ina ufanisi mkubwa. Wanawake 99 kati ya 100 waliofunga uzazi hawawezi kupata mimba.

Faida

- Ni njia rahisi, salama na ya kudumu
- Haina madhara
- Huhitaji kufikiria tena kuhusu uzazi wa mpango
- Inaweza kusaidia kuzuia maambukizi ya via vya uzazi na saratani ya kokwa

Maudhi madogo madogo yanayoweza kutokea

Maumivu katika sehemu ya upasuaji mdogo kwa siku chache za mwanzo

Kuwa na uwezo wa kupata ujauzito

Kufunga uzazi kwa mwanamke ni njia ya uzazi wa mpango ya kudumu. Mwanamke aliefunga uzazi hawezi kupata watoto tena.

Nani anastahili kutumia njia hii
Mwanamke yeyote ambae hataki kupata watoto tena anaweza kufunga uzazi baada ya kupata ushauri nasaha.

Nani hastahili kutumia
- Mama mjamzito
- Mama aliyetoka kujifungua kati ya siku 7 mpaka 42 baada ya kujifungua
- Baada ya kujifungua katika ujauzito uliokuwa na kifafa cha mimba
- Amepatwa uambukizo baada ya kujifungua au mimba kuharibika
- Kutokwa damu ukeni kusikokuwa kwa kwaida
- Uambukizo katika via vya uzazi
- Kutokwa usaha katika shingo ya kizazi, pangusa na kisonono
- Saratani ya via vya uzazi

Kufunga uzazi kwa mwanamke ifanyike kwa tahadhari kama;
- Alipata uambukizo wa via vya uzazi katika mimba iliyopita
- Ana saratani ya matiti
- Ana uvimbe katika mfuko wa uzazi
- Ana upasuaji katika tumbo au nyonga

Jinsi ya kufunga uzazi kwa mwanamke
Kabla ya kufunga uzazi:
- Unatakiwa usile kitu chochote masaa 8 kabla ya huduma hii. Unaweza kunywa vitu vya maji maji hadi masaa 2 kabla ya upasuaji mdogo.
- Hauruhusiwi kunywa dawa yoyote masaa 24 kabla ya upasuaji labda kama umeambiwa kabla.
- Unahitaji kuvaa nguo safi, siyobana wakati unaenda kituo cha afya.
- Usitumie rangi katika kucha au kuvaa urembo wowote(shanga,herein n.k)
- Uje na rafiki au ndugu ambae ataweza kukusindikiza nyumbani kama inawezekana.

Jinsi ya kufunga uzazi kwa mwanamke
Kufunga uzazi kwa mwanamke kunafanywa na mtaalamu aliyepata mafunzo ya huduma hii. Njia hii hahitaji kupewa dawa ya usingizi utakuwa unaelewa wakati wa huduma. Mtaalamu atafanya yafuatayo;
- Fanya uchunguzi wa nyonga
- Mpe dawa ya kupunguza maumivu na kumchoma dawa ya ganzi juu ya kinena
- Fanya upasuaji mdogo.
- Ingiza kifaa maalum katika uke, kupitia shingo ya uzazi mpaka kwenye mfuko wa uzazi ili kuweza kupata mirija ya uzazi karibu na eneo la upasuaji.
- Funga na kata mirija yote miwili
- Funga sehemu ya upasuaji kwa nyuzi na uweke bendeji
- Unaweza kupata maumivu kidogo au or discomfort wakati wa huduma hii.
- Unaweza kuondoka muda mfupi tu baada ya upasuaji huu mdogo.

Baada ya kufunga kizazi:

- Pumzika kwa siku 2 Rest for 2 days. Epuka kazi ngumu, kubeba vitu vizito kwa muda wa wiki moja baada ya kufunga uzazi.Avoid vigorous work and heavy lifting for one week.
- Hakaikisha sehemu iliyofungwa inakuwa safi na kavu.
- Usipanguse sehemu ya kidonda kwa muda wa wiki moja.
- Epuka kujamiana siku saba za mwanzo baada ya kufunga uzazi.
- Rudi kliniki kwa mtaalamu wa afya kati ya wiki 1 au 2 kwa ushauri na uchunguzi kama inahitajika.
- Kuna uwezekano wa kuwa na maumivu na uvimbe kwenye sehemu ya upasuaji baada ya huduma. Uvimbe huu hupungua baada ya siku chache tuu.

KUFUNGA UZAZI KWA MWANAMKE NA VVU

- Mwanamke anayeishi na VVU/UKIMWI au anatumia dawa za kupunguza makali ya VVU anaweza kufunga uzazi.
- Mwanamke ambae ana UKIMWI anahitaji maandalizi maalum wakati wa kufunga uzazi
- Njia hii haikuzuii kupata maambukizi yatokanayo na kujamiana ikiwemo VVU. Matumizi ya kondomu kwa usahihi na muda wote yanaweza kuzuia maambukizi ya VVU na magonjwa ya ngono.

KUSAHIHISHA DHANA POTOFU

Kufunga uzazi kwa mwanamke kunaweza kuathiri uwezo na hamu ya kujamiana kwa mwanamke?

Hapana. Mwanamke hubakia na hamu ya kujamiana kama kawaida

kufunga uzazi kwa mwanamke kunaweza kuathiri mzunguko wa hedhi au kukosa kabisa?

Hapana. Hakuna mabadiliko makubwa katika mzunguko wa hedhi baada ya mwanamke kufunga uzazi. Kufunga uzazi kwa mwanamke hakusababishi kukoma kwa hedhi.

UFANISI WA NJIA ZA UZAZI WA MPANGO

- Njia za muda mrefu na za kudumu za uzazi wa mpango zinahusisha kufunga uzazi kwa mwanamke na mwanaume, lupu na kipandiki zina ufanisi mkubwa katika kuzuia mimba. Mtumiaji hahitaji kukumbuka au kuhitaji kufikiria tena jambo lolote.
- Sindano, vidonge,na kunyonyesha mtoto bila kumuanzishia chochote ni njia bora zaidi. Na njia hizi zinahitaji jitihada za mtumiaji.
  - o Ufanisi wa sindano unategemea mtumiaji kwa kuchoma sindano kila baada ya miezi mitatu.
  - o LAM Ufanisi unategemea kunyonyesha mtoto wakati wote mchana na usiku.
  - o Ufanisi wa vidonge unategemea mtumiaji kunywa vidonge kila siku.
- Mpira wa kike au kiume na njia za kufahamu siku za uwezekano wa kupata mimba zina ufanisi hafifu
  - o Mipira inahitaji mtumiaji kutumia kwa usahihi na wakati wote anapojamiana
  - o Njia ya uzazi wa mpango kwa kuangalia dalili za siku za rutuba lazima mipira itumike au kuacha kujamiana
- Kumwaga mbegu nje ni njia yay a uzazi wa mpango yenye ufanisi mdogo. Lakini ni bora kutumia kuliko kuacha kutumia njia yoyote ile ya uzazi wa mpango.

MAUDHI MADOGO MADOGO

- Njia za uzazi wa mpango ni bora na salama kama utatumia ipasavyo.
- Wanawake wengine wanaweza kupata madhara madogo madogo baada ya kutumia njia hii ya uzazi wa mpango lakini haidhuru
- Madhara haya madogo madogo ni kama mvurugiko wa hedhi, kuumwa kichwa, maumivu ya titi au mabadiliko ya uzito.
- Madhara haya yanaweza kuisha au kupungua baada ya miezi michache, wanawake wengine huwa hawapati madhara hayo.
- Kama madhara haya yataendelea kutokea mama aende kupata ushauri kwa mtoa huduma.

KURUDIA KATIKA UWEZO WA KUPATA MTOTO

- Katika njia nyingi za uzazi wa mpango mara tu mwanamke au mwenzi anapoacha kutumia ni rahisi kupata mtoto.
- Wanawake wanaotumia sindano wana uwezekano wa kuchelewa kupata mimba.
- Wenzi au mtu anaweza kuchagua njia nyingi za uzazi wa mpango ambazo zitampelekea kuchelewa kupata mimba.
- Tukumbuke kwamba uwezo wa mwanamke kupata mimba kunapungua wakati umri unapokuwa mkubwa.

MAWASILIANO NA MSAADA WA WENZA

Nani mhusika katika kutoa uamuzi kuhusu uzazi wa mpango?

- Uzazi wa mpango ni jukumu la wanawake na wanaume. Ni jukumu la mtu binafsi au wenza kuchagua njia sahihi ya kutumia.
- Ukiwashirikisha wenza katika kuchagua njia, watakuwa na furaha na wataitumia njia hiyo vizuri na wakati wote.
- Wenza wanatakiwa kuamua ni wakati gani wazae, baada ya muda gani na idadi ya watoto na pia kupanga lini wazae.

Ni jinsi gani wanaume wanasaidia katika matumizi ya uzazi wa mpango kwenye mahusiano yao?

- Ni kwa kujadili na kuamua kwa pamoja lini wataanza kupata watoto, wangapi, wafuatane kwa muda gani na lini wataamua kuacha kuzaa.
- Kujifunza zaidi kuhusu uzazi wa mpango, kwenda pamoja na mwenzi wake kupata ushauri nasaha wa njia za uzazi wa mpango na kuweza kuchagua njia inayowafaa.
- Kwa kutoa msaada wa kifedha kugharamia huduma za uzazi wa mpango kwa mfano usafiri kwenda kituo cha afya, au malipo ya njia ya uzazi wa mpango kama itahitajika.
- Kutumia njia ya ziada kama kuna ulazima.

UZAZI WA MPANGO BAADA YA KUJIFUNGUA

Uzazi wa mpango baada ya kujifungua ni matumizi ya njia za uzazi wa mpango katika kipindi cha mwaka wa kwanza baada ya kujifungua ili kuhakikisha kupanga muda bora wa kupata ujauzito mwingine.

Ni kwanini ni vema kusubiri kidogo kabla ya kupata mimba nyingine?

- Muda kati ya mimba nyingine unaruhusu mama kupata nguvu. Hii inasaidia kuhakikisha kwamba mama na mtoto wake kuwa na afya na kuongeza nafasi kubwa ya kuishi.
- Kuzaa kwa mpangilio hutoa nafasi ya afya bora kwa mtoto aliyepo kabla ya mtoto mwingine kuzaliwa. Mama nae hupata muda mrefu wa kumnyonyesha mtoto ambae hupata afya bora kabla ya mtoto mwingine kuzaliwa.
- Kuzaa kwa mpangilio husaidia wenza kuwa na uwezo wa kuwapatia watoto chakula, elimu, huduma ya afya na kulea kwa uhakika.
- Kwa kusubiri angalau miaka miwili kabla ya kupata mimba nyingine, itapunguza uwezekano wakujifungua mtoto mwenye uzito pungufu, dhaifu, na itaongeza uwezekano mkubwa wa kuishi na kuwa na mtoto mwenye afya njema.

UZAZI WA MPANGO

TANZANIA

Njia zipi za uzazi wa mpango zinaweza kutumika baada ya kujifungua?

- Wakati wa ujauzito mama na mwenzi wake wanaweza kuamua ni njia gani ya uzazi wa mpango watatumia mara mtoto atakapozaliwa ili kuweza kuzuia na kutoa nafasi kwa mimba inayofuata.
- Baada ya kujifungua, mama anaweza kuzuia mimba kwa kunyonyesha mtoto mfululizo kwa miezi sita bila kuchanganya vyakula vingine na pia awe hajaona hedhi.
- Kama mama hatonyonyesha mtoto maziwa yake pekee, kutakuwa na uwezekano wa kupata mimba mapema kuanzia wiki nne baada ya kujifungua.
- Kuweka nafasi au kuzuia mimba nyingine, wenzi lazima waanze kutumia uzazi wa mpango.
- Baadhi ya njia za uzazi wa mpango zinaweza kutolewa mara tu baada ya kujifungua. Njia hizi ni lupu au kufunga uzazi kwa mwanamke.
- Ufanisi wa kufunga uzazi kwa mwanaume huchukua miezi mitatu hivyo inashauriwa mwanaume afunge uzazi wakati mwenzi wake akiwa mjamzito.
- Wanawake ambao hawanyonyeshi wanaweza kutumia njia yeyote ya uzazi wa mpango mara baada ya kujifungua.
- Wanawake wanaonyonyesha mara chache wanatakiwa kupewa mwongozo wa njia za uzazi wa mpango ambazo hazitaingiliana na unyonyeshaji.

Kuchagua njia ya uzazi wa mpango baaada ya kujifungua		
Muda	**Mama anayenyonyesha**	**Mama asiyenyonyesha**
Kujifungua-wiki 6	Kunyonyesha mziwa ya mama pekee Kondomu za aina zote Kufunga uzazi kwa mwanaume kwa hiari Kufunga uzazi kwa mwanamke kwa hiari katika kipindi cha siku saba	Vidonge vyenye kichocheo kimoja (POP) Vidonge vyenye vichocheo viwili (COC) kuanzia wiki 3 Sindano (Depo) Kondomu za aina zote Kufunga uzazi kwa mwanaume kwa hiari Kufunga uzazi kwa mwanamke kwa hiari katika kipindi cha siku saba
Wiki 6 hadi miezi 6	Kunyonyesha maziwa ya mama pekee- LAM Vidonge vyenye kichocheo kimoja (POP) Sindano Kondomu za aina zote Kuweka lupu Kufunga uzazi kwa mwanamke na mwanaume kwa hiari	Vidonge vyenye kichocheo kimoja (POP) Vidonge Vichocheo viwili (COC) Sindano Kondomu za aina zote Kuweka Lupu Kufunga uzazi kwa wanaume na wanawake kwa hiari
Miezi 6-hadi mwaka na zaidi	Vidonge vyenye kichocheo kimoja (POP) Vidonge Vichocheo viwili (COC) Sindano (Depo) Kondomu za aina zote Kuweka Lupu Kufunga uzazi kwa wanaume na wanawake kwa hiari	Vidonge vyenye kichocheo kimoja (POP) Vidonge Vichocheo viwili (COC) kuanzia wiki 3 Sindano Kondomu za aina zote Kuweka Lupu Kufunga uzazi kwa wanaume na wanawake kwa hiari

ZINGATIA: *ILupu kinaweza kuwekwa ndani ya saa48 baada ya kujifungua*

Kufunga uzazi kwa mwanamke kwa hiari kunapaswa kufanyika ndani ya siku saba baada ya kujifungua

HUDUMA MSETO ZA UZAZI WA MPANGO NA VVU

MCHANGO WA HUDUMA ZA UZAZI WA MPANGO NA VVU

Matumizi sahihi ya uzazi wa mpango yanachangia katika:

- Kuzuia VVU miongoni mwa wanawake, hasa kwa wanawake vijana.
- Kuzuia mimba zisizotarajiwa kwa wanawake wanaoishi na virusi vya ukimwi
- Kuzuia maambukizi ya virusi vya ukimwi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto.
- Mwanamke hupata nafasi ya kupumzika na kuhudumia familia.

Wateja wa wanaotumia dawa za kupunguza makali ya VVU wanavyofaidika na matumizi ya huduma za uzazi wa mpango:

Kwakuwa:

- Hupunguza msongo wa mawazo utokanao na mimba zisizo tarajiwa.
- Huepusha matatizo yatokanayo na ujauzito.
- Inapunguza vikwazo kwa utumiaji wa dawa mbalimbali za kupunguza makali ya VVU kulinganisha kama atakuwa mjamzito.

Wateja wenye VVU wanapaswa kujua yafuatayo;

- Ujauzito haiongezi kasi ya maambukizi ya UKIMWI.
- Matumizi ya kondomu ya kike/kiume husaidia kuzuia maambukizi ya magonjwa yatokanayo na ngono na UKIMWI.
- Mahali pasipo na huduma yoyote ya kuzuia maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto, uwezekano wa kupata maambukizi ni kati ya asilimia 15-45. Athari hizo zinaweza kupungua hadi kufikia chini ya asilimia 5 endapo hatua madhubuti zitachukuliwa.
- Dawa za kupunguza makali ya VVU/UKIMWI huzuia maambukizi wakati wa mimba, kujifungua na wakati wa kunyonyesha.
- Malaria wakati wa ujauzito inaongeza uwezekano wa:

o Maambukizi ya VVU kwa watoto wachanga.

o Kuharibika kwa mimba.

- Kumlisha mtoto kwa njia mbadala au kumnyonyesha maziwa ya mama pekee kwa muda wa miezi sita baada ya kujifungua inapunguza maambukizi ya VVU.

Njia salama za kupata ujauzito:

Endapo mmoja kati ya wenza anaishi na VVU wanapanga kupata ujauzito, wanapaswa wazingatie yafuatayo;

  - o Epuka kupata ujauzito wakati kiwango cha VVU kiko juu (au hujaanza matibabu ya kupunguza makali ya VVU)

- Angalia uwezekano wakupandikiza mbegu za kiume endapo mwenza haja athirika
- Epuka kujamiana bila kondomu wakati mama yupo kwenye kipindi cha rutuba

Wateja waishio na VVU ni lazima wazingatie yafuatayo wakati wanapotumia njia za uzazi wa mpango:

- Uhalisia wa njia za uzazi wa mpango
- Maudhi madogomadogo
- Ufanisi na uwezo wa njia wa kuitumia kwa usahihi

Wateja waishio na VVU na wamechagua kutumia vidonge vyenye vichocheo, wanatumia dawa za kupunguza makali ya UKIMWI na dawa za kutibu kifua kikuu inahitaji kumaliziwa.

- Njia za kuzuia mimba na magonjwa yatokanayo na ngono.
- Faida za matumizi ya kondomu ya kike/kiume huzuia mimba na maambukizi ya ngono kwa wakati mmoja.
- Wenza wawe na utayari wa kujadiliana katika kupanga namna ya kutumia kondomu

lini na wapi unaweza kupata huduma.

VIAMBATANISHI A:

KUONDOA VIKWAZO KWENYE MATUMIZI YA NJIA ZA UZAZI WA MPANGO

Utangulizi

Wakati wengine watu huliza maswalijuu ya uzazi wa mpango kwa mfano"Nasikia wanawake wanaotumia njia za uzazi wa upango hutokwa na damu mfululizo"au,wanawake wanaotumia njia za uzazi wa mpango wanakuwa na wapenzi wengi."Hii viambatanishi ina malengo ya kutoa muongozo juu ya utata huuuliogawanyika katika maeneo mawili ambayo yanahusu afya na mila nadesturi katika jamii.

Ujumbe Muhimu

- Njia za uzazi wa mpango ni salama na zenye ufanisi mkubwa zikitumika ipasavyo.
- Baadhi ya wanawake hupatwa na maudhi madogo madogo kutokana nakutumia njia za uzazi wa mpango. Haya maudhi hayana madhara na siyo dalili ya maradhi.
- Maudhi madogo madogo hukoma ndani ya miezi michache toka kuanza kwa matumizi hayo.
- Wanawake wengine wanaotumia njia za uzazi wa mpango hawapatwi na maudhi madogo madogo
- Dhana walizonazo watu juu ya uzazi wa mpango si sahihi.

YANAYOHUSU AFYA

Mabadiliko ya mzunguko wa hedhi

- Mabadiliko ya hedhi ni jambo la kawaida utumiapo njia za uzazi wa mpango kama vile vidonge, sindano, lupu na vipandikizi.
- Mabadiliko ya hedhi hayana madhara.
- Mabadiliko ya hedhi huweza kuambatana na yafuatayo;
    - o Mzunguko wa hedhi unaobadilika badilika/ kupata hedhi kusiko kuwa utaratibu (kutopakupata hedhi, kupata hedhi kidogo na kwa siku chache au zaidi).
    - o Matone ya damu.
    - o Kutokwa damu nyingi na muda mrefu.
    - o Hedhi kuanza mapema au kuchelewa kuliko ilivyotarajiwa.
    - o Kutokupata hedhi.
    - o Kutokupata hedhi baada ya kuanza matumizi ya njia za uzazi wa mpango:
        - Haimaanishi kuwa mwanamke ni mjamzito au mgumba.
        - Ni vema kutembelea kituo cha afya na kufanya kipimo cha mimba kama unahisi ni mjamzito.

Mabadiliko ya uzito wa mwili

- Mabadiliko ya uzito wa mwili kwa baadhi ya wanawake hutokea baada ya matumizi ya njia za uzazi wampango wenye vichocheo kama vile vidonge, sindano na vipandikizi.
- Ni muhimu kukumbuka kuwa mabadiliko ya uzito wa mwili ni jambo la kawaida watu wanapokuwa na pia maisha yanapobadilika.
- Kama hufurahii mabadiliko hayo ya uzito wa mwili pata ushauri wa mtoa huduma katika kituo chochote cha afya kilicho karibu nawe.

Maumivu ya tumbo

- Maumivu ya tumbo huwapata baadhi ya wanawake watumiao njia kama vile za vitanzi, sindano kwa miezi michache ya mwanzo.
- Maumivu ya tumbo yakizidi zaidi muone mtoa huduma mwenye ujuzi.

Maumivu ya titi

Baadhi ya wanawake hupatwa na maumivu ya titi wanapotumia njia za uzazi wa mpango zenye vichocheo kama vidonge, sindano, vipandikizi na njia za dharura.

- Maumivu ya kizidi mwone mtoa huduma wa afya.

Kichefuchefu

- Kichefuchefu ni moja ya maudhi madogo madogo itokanayo na matumizi ya njia za uzazi wa mpango zenye vichocheo kama vidonge, sindano, vipandikizi na vidonge vya dharura.
- Utumiaji wa vidonge pamoja na chakula au wakati wakulala husaidia mwanamke kuepuka kichefuchefu.
- Kichefuchefu kikizidi mwone mtoa huduma wa afya.

Maumivu ya kichwa

Maumivu ya kichwa hutokea kwa baadhi ya wanawake watumiao njia za uzazi wa mpango zenye vichocheo kama vidonge, sindano, vipandikizi na vidonge vya dharura.

- Maumivu ya kichwa yakizidi mwone mtoa huduma wa afya.

Kutojisikia vizuri au kukosa hamu ya kujamiiana

- Baadhi ya wanawake watumiao njia za uzazi wa mpango wenye vichocheo (vidonge, sindano na vipandikizi) wanaripoti juu ya tabia ya mabadiliko ya kujamiana.
- Wengi wao wanaripoti kuwa njia hizi inaaboresha kujisikia vizuri pia inaongeza hamu ya kujamiana. Unaweza kufurahia tendo la kujamiana kwani hutokuwa na wasiwasi juu ya kupata mimba au kusababisha mimba kwa mwenzi wako.
- Muone tabibu kwa msaada zaidi kama hutojisikia vizuri.
  - Njia za kudumu za uzazi wa mpango kwa mwanamke na mwanamume hazibadilishi hamu ya kujamiiana au kukosa nguvu.

Kuganda kwa damu

- Wanake wenye magonjwa ya moyo,damu kuganda kwenye mishipa au kupooza hawatakiwi kutumia vidonge vyenye vichocheo viwili na sindano ya kichocheo kimoja.
- Wanake ambao wanamgando wa damu wanashauriwa kutumia njia ya uzazi wa mpango ambao hauna
- Njia za uzazi wa mpango za kisasa ni salama kwa wanawake wenye ("varicose veins")
- Moune mtoa huduma ya Afya kama utajisikia mwamivu ya miguu au ushida ya kupumua

Kizuguzugu

- Baadi ya njia za uzazi wa mpango zinaweza kusibabisha kizunguzungu kwa baadi ya watumiaji
- Moune mtoa huduma ya Afya kama kizunguzungu kitazidi

Shiniko la damu

Hatari ya kupata shinikizo la damu wakati unatumia njia ya uzazi wa mpango wenye vichocheo bado hazijatambulika, ingawa kuna visababishi vingi ambavyo vinaweza kuonyesha kuwa mwanamke anaweza kupata matatizo hayo.

Sababu hizo ni kama:

- o Historia katika familia ya shinikizo la damu hasa kwa wanawake
- o Historia ya shinikizo la damu katika mimba iliyopita
- o Historia ya matatizo ya moyo na mishipa ya damu
- o Wanawake ambao tayari wana shinikizo la damu hawarusiwi kutumia njia za uzazi wa mpango wenye vichocheo cha estrojeni

MABADILIKO UKENI

Majimaji wakati wa kujamiana

Majimaji wakati wa kujamiana siyo maudhi madogomadogo yatokanayo na njia za uzazi wa mpango katika utafiti ndani na nje ya nchi.Utafiti kuhusu swala unahitajika ndani ya nchi.

Unyevunyevu ukeni

- Unyevunyevu ukeni siyo maudhi madogo madogo ya njia za uzazi wa mpango,kama majimaji ni meupo na ni nzito inawezekana kuwa na maambukizo.
- Kama una majimaji yasiyo ya kawaida muone mtoa huduma wa afya kwa uchunguzi na matibabu

Ukavu ukeni

- Njia za uzazi wa mpango zenye vichocheo zinaweza kusababisha ukavu ukeeni kwa baadhi ya wanawake.
- Kabla ya kujamiana hakikisha mwili wako uko tayari ya kujamiana
- Ukavu ukeni wakati wa kujamiana unaweza kusababisha maambukizi ya VVU kwa mwanamke na mwezi wake, hakikisha una tumia kondom na vilainisho

Harufu mbaya sehemu za siri

Harufu mbaya sehemu za siri hazitokani na matumizi ya njia za uzazi wa mpango. Kama utakuwa na harufu mbaya sehemu za siri inawezekana una maambukizi ukeeni au ukosefu wa usafi, muone mtoa huduma kwa ushauri zaidi.

Kuwashwa sehemu za siri

- o Kuwashwa sehemu za siri hazitokani na matumizi ya njia za uzazi wa mpango. Kama utawashwa sehemu za siri inawezekana una maambukizi ukeeni au ukosefu wa usafi, muone mtoa huduma kwa uchunguzi na matibabu kwa wale wenye mzio na mpira wanaweza kupata muwasho.

Maumivu ya mgongo

- o Matumizi ya njia za uzazi wa mpango hayasababishi kuumwa mgomgo. Maumivu yakizidi muone mtoa huduma kwa ushauri zaidi.

VVU

- o Tafiti hazionyeshi kuwa njia za uzazi wa mpango zinzongeza maabukizi ya VVU.

MAMBO YANAYOHUSU MILA NA DESTURI KATIKA JAMII

Njia za uzazi wa mpango zinamfanya mwanamke awe huru kuwa na wapenzi wengi.

- Hapana, Kuwa na wapenzi wengi ni tabia na haina uhusiano na matumizi ya njia za uzazi wa mpango, zungumza na mwezi wako. Mazungumzo ya wazi kwa wapenzi ni muhimu kwa mahusiano ya afya yako.

Ikiwa nitapata hedhi siku zisizo za kawaida kwa kutumia njia za uzazi wa mpango, mwenzi wangu atatafuta mpenzi mwingine.

- Kupata hedhi kusiko kwa kawaida ni jambo ambalo linaweza kujitokeza kwa muda tu; hivyo isiwe sababu ya kuleta hofu au wasiwasi katika mahusiano ya kimapenzi, kwani kuna njia nyingine mbalimbali za wapenzi kuweza kufurahishana katika kipindi hiki.

Mwanamke ambaye hajaolewa anayetumia njia za uzazi wa mpango anakuwa na wapenzi wengi

- Hapana, kuwa na wapenzi wengi ni tabia ya mtu na haina mahusiano na matumizi ya njia za uzazi wa mpango.

Uzazi wa mpango ni kutoa mimba

- Uzazi wa mpango siyo kutoa mimba, bali ni kuzuia mimba zisizotarajiwa kwa kutumia njia mbalimbali.
- Njia nyingi za uzazi wa mpango zinafanya kazi kwa kutumia mojawapo ya njia mbili zifuatazo:
    1. Kwa kuzuia mbegu za kiume zisikutane na yai la mwanamke
    2. Kwa kuzuia kupevuka kwa yai la mwanamke

Utumiaji wa njia za uzazi wa mpango ni kinyume na matakwa ya Mwenyezi Mungu

- Mungu anapenda watu waishi maisha ya furaha na afya njema na matumizi ya njia za uzazi wa mpango yanasaidia kuzuia vifo vya kina mama vinavyotokana na uzazi, wakati wa kujifungua. Uwezekano wa mama na mtoto kuwa katika hatari ya kupata matatizo ya uzazi huwa mkubwa endapo mama atabeba mimba katika umri mdogo (kabla ya kufikia umri wa miaka 20), mimba kukaribiana sana (muda chini ya miaka 2 kati ya mimba moja na inayofuata), kama mama amezaa watoto wengi (wanne au zaidi), kubeba mimba kwa kuchelewa sana (Zaidi ya umri wa miaka 35).

Kumbuka:

Uzazi salama na wa mpangilio huokoa maisha ya watu wa Mungu.

- Mungu ametuamuru kutunza familia zetu na kutumia njia za uzazi wa mpango kunaokoa maisha ya akina mama na watoto wao. (Timoteo 5:8 anasema "Lakini kama mtu ye yote hatoi huduma kwa mtu yeyote wa nyumba yake amekataa uaminifu na ni mbaya kuliko mtu asiyeamini"). Wakati watu wengi wanamwona Mungu kama mponyaji na mlinzi tunapaswa kukumbuka kwamba Mungu ametupa watu na vitendea kazi kama vile mimea kwa ajili ya kutengenezea dawa. Tunalazimika kutumia zawadi hizi kikamilifu kwa ajili ya kuokoa maisha ya wake zetu, mama zetu na dada zetu.
- Katika imani ya Kikristo kuhusu hadithi ya mwana mpotevu, Mungu anasema kila kiumbe hai ni kitakatifu na kinastahili kuokolewa, pia katika mwongozo wa Sermon 38 katika kitabu cha Serach, Ben Sira anasema Mungu aliwaumba Matabibu (Physicians) kutibu wanadamu. Ni wajibu kuheshimu na kuthamini zawadi hii.
- Waislamu wanasema: Maandiko ya kuruan Takatifu yanaeleza kuwa kuzaa ni jambo gumu. Na inaendelea kusema kwamba tumemhusia mwanadamu awe na huruma kwa wazazi wake. Mama yake amepata uchungu na maumivu makali kumzaa na kumleta duniani. (Qur'an 46:15) Vile vile Qur'an inawataka wanaume kuwatunza wake na familia zao. Hudum za uzazi wa mpango ni sehemu ya matunzo haya.

Njia za uzazi wa mpango unanufaisha makampuni ya madawa na siyo familia.

- Hii sio kweli. Njia za uzazi wa mpango katika nchi nyingi zinatolewa bure au kwa bei nafuu.
- Hata hivyo siyo njia zote za uzazi wa mpango zina gharama, kwa mfano njia za asili za uzazi wa mpango.
- Katika Africa kampuni nyingi za madawa zimeshusha bei za dawa za uzazi wa mpango. Kampuni hizi hutengeneza faida ndogo sana au bila faida.

Umaskini hauna uhusiano na mtu kuzaa watoto wengi.

- Familia zenye watoto wengi zitakuwa na rasilimali chache kwa kila mtoto ukilinganisha na familia zenye watoto wachache.

Uzazi wa mpango ni mkakati wa kuwamaliza waafrika

- Serikali ya Tanzania inaunga mkono huduma za uzazi wa mpango kwa sababu inatambua ustawi na mafanikio ya watu wake.
- Uzazi wa mpango ni mkakati wa kimataifa au dunia nzima na sio Afrika pekee.
- Malengo ya uzazi wa mpango sio kupunguza idadi ya uzao wa mwanamke bali ni kumwezesha mwanamke kupata muda wakumpumzika, kukusanya nguvu na kuwa na afya njema.
- Uzazi wa mpango unaboresha wa afrika na familia za kiafrika kwa ujumla kwa kuwa na wanawake na watoto wenye afya njema.

Matumizi/unywaji wa pombe hupunguza ufanisi wa njia za uzazi wa mpango.

- Matumizi ya pombe hauna madhara kwa watumiaji wa njia za uzazi wa mpango ila unywaji wa pombe wa kupindukia au kupita kiasi unaweza kukusababisha kusahau kumeza vidonge, kusahau tarehe yakwenda kuchoma sindano na kushindwa kutumia mpira wa kike au wa kiume kwa usahihi.

- Unywaji wa pombe wa kupindukia ni hatari kwa afya yako, hutarisha mfumo mzima wa kinga mwilini mwako na kudhoofisha uwezo wa mwili kubeba ujauzito.

References

Ministry of Health and Social Welfare: Reproductive and Child Health Section. National Family Planning Procedure Manual. 2010. Dar es Salaam, Tanzania.

Ministry of Health and Social Welfare: Reproductive and Child Health Section. National Family Planning Training Curriculum. Module 1: Short Acting Family Planning Methods. 2011. Dar es Salaam, Tanzania.

Ministry of Health and Social Welfare: Reproductive and Child Health Section. National Family Planning Training Curriculum. Module 2: Long Term Family Planning Methods. 2010. Dar es Salaam, Tanzania.

Ministry of Health and Social Welfare: Reproductive and Child Health Section. National Family Planning Training Curriculum. Module 3: Voluntary Surgical Contraception. Volume 1. Trainers' Guide. 2010. Dar es Salaam, Tanzania.

Ministry of Health and Social Welfare: Reproductive and Child Health Section. The National Family Planning Costed Implementation Program: 2010-2015. 2010. Dar es Salaam, Tanzania.

Ministry of Health and Social Welfare: Reproductive and Child Health Section. The National Road Map Strategic Plan To Accelerate Reduction of Maternal, Newborn and Child Deaths in Tanzania 2008-2015. 2008. Dar es Salaam, Tanzania.

U.S. Agency for International Development (USAID), FHI 360. Facts for Family Planning. Washington, DC: USAID, 2012.

World Health Organization Department of Reproductive Health and Research (WHO/RHR) and Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Programs (CCP), Knowledge for Health Project. Family Planning: A Global Handbook for Providers (2011 Update). Baltimore and Geneva: CCP and WHO, 2011.

Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii