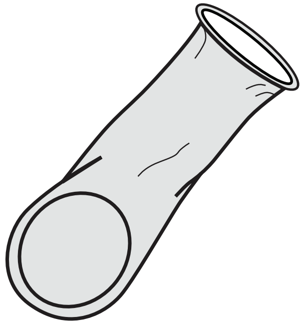
Hakikisha uume umeingia katikati ya kondomu na upo ndani

- Kwa uangalifu uongoze uume uingie ndani ya kondomu - sio kati ya kuta za uke na kondomu.
- Iwapo kondomu 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 kondomu ndani ya paketi tupa kwenye ndoo ya taka au tupa kwenye choo cha shimo. Usitupe kondomu kwenye choo cha maji kitasababisha kuziba.
  - Tumia kondomu mpya kama unataka kurudia tena tendo ya kujamiiana.



Kwa maelezo zaidi,
tuma **SMS** *yenye neno* **M4RH** *kwenda namba* **15014** *- bila malipo*
na tembelea kituo cha kutolea huduma za afya kilicho karibu nawe.

Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii

Kondomu ya Kike

Fuata nyota ya kijani upate mafanikio

KONDOMU YA KIKE
(MPIRA WA KIKE)

Utangulizi
Kondomu 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.

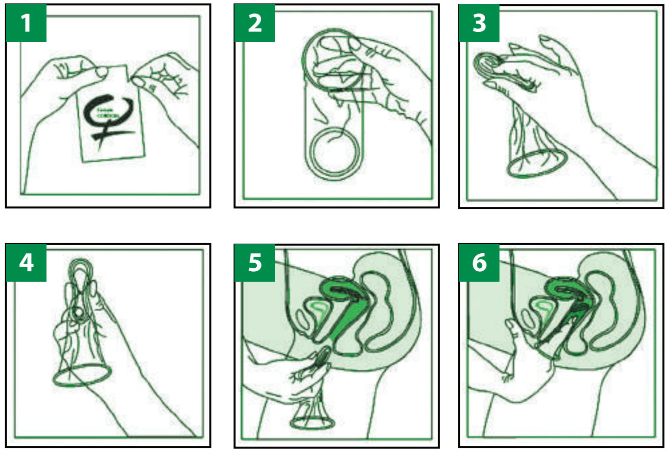
Faida
- Ni njia pekee inayokinga mimba, maambukizi ya VVU, na magonjwa yatokanayo na kujamiiana
- Ni salama
- Inapatikana kwa urahisi
- Hakuna madhara yatokanayo na vichocheo
- Ni rahisi kutumia
- Inaweza kutumika bila kumuona muhudumu wa afya
- Inaweza kutumika kama njia ya muda mfupi au njia ya ziada
- Kondomu ya kike inaleta raha zaidi kuliko kondomu 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 yanayoweza kutokea
Kondomu ya kike haina madahara ya aina yoyote ya kiafya

Nani anaweza kutumia kondomu ya kike
Wanawake wote wanaweza kutumia kondomu za plastic kike kwa usalama

Jinsi ya kutumia
- Tumia kondomu mpya kila tendo la kujamiiana.
  - o Angalia paketi ya kondomu, usitumie iwapo imepasuka au kuharibika
  - o Usitumie kondomu iliopita muda wake
  - o Nawa mikono kwa sabuni na maji safi kabla ya kuingiza kondomu.
- 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 kondomu 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 katikati kufanya umbo la namba 8
- o Taratibu ingiza ringi ya ndani ukeni kadiri unavyoweza mpaka mwisho.
- o Ingiza kidole katikati ya kondomu isukume bangili hadi ikae vizuri sentimita 2-3 ya kondomu inakuwa nje ya mashavu ya ukeni



Kwa maelezo zaidi, tuma neno **m4RH** kwenda **15014** **Bila Malipo**

9. KUMBUKA

1. Njia hii haikuzuii kupata maambukizi yatokanayo na kujamiiana ikiwemo VVU.
2. Tumia kondomu kwa usahihi kila mara unapohitaji kujamiiana.

UJUMBE MUHIMU

- Njia hii haikuzuii dhidi ya maambukizi yatokanayo na kujamiiana ikiwemo VVU.
- Tumia kondomu kwa usahihi mara zote unapohitaji kujamiana.

Kwa maelezo zaidi,
tuma **SMS** *yenye neno* **M4RH** *kwenda namba* **15014** *- bila malipo*
na tembelea kituo cha kutolea huduma za afya kilicho karibu nawe.

Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii

Kufunga Uzazi kwa Mwanamke

Photo credit: EngenderHealth/ Sala Lewis

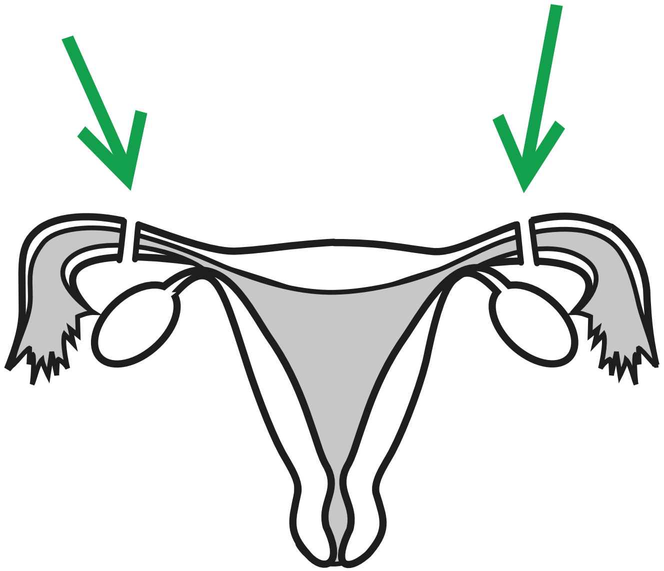
Fuata nyota ya kijani upate mafanikio

1. Kufunga uzazi kwa mwanamke ni nini?

Ni njia ya kudumu ya uzazi wa mpango ambapo mwanamke na mume au mwenzi kwa hiari yao wameridhika na idadi ya watoto walio nao.

2. Je njia hii inafanyaje kazi?

Njia hii hufanywa kwa upasuaji mdogo ambapo mirija ya uzazi ya mwanamke hufungwa na kukatwa na mtaalamu wa afya ili kuzuia yai la mwanamke lisikutane na mbegu za mwanaume na hivyo kuzuia mimba kutunga.



3. Je faida za kufunga uzazi kwa mwanamke ni zipi?

- Ufanisi wake ni mkubwa katika kuzuia mimba.
- Ni njia rahisi, salama na ya kudumu
- Ufungaji wa mirija huchukua muda mfupi.
- Njia hii haihitaji mtu kulazwa hospitali kabla na baada ya ufungaji
- Kwa mama unayenyonyesha njia hii haiathiri ubora na wingi wa maziwa yako.
- Utaendelea kupata hedhi kama kawaida.
- Haiathiri tendo la kujamiiana.
- Huduma hii hutolewa bila malipo kwenye vituo vya huduma za afya vya serikali.

4. Maudhi madogo madogo

Unaweza kupata maumivu kidogo kwenye sehemu iliyofungwa, kwa siku chache za mwanzo.

5. Je nani anayestahili kufunga uzazi?

- Mwanamke yeyote aliye kwenye umri wa kuzaa
- Wenzi mlioridhika na idadi ya watoto walio nao.
- Ukiwa na matatizo ya afya ambapo kupata mimba ni hatari kwa maisha yako na mtoto.

6. Nani asiyestahili kutumia njia hii

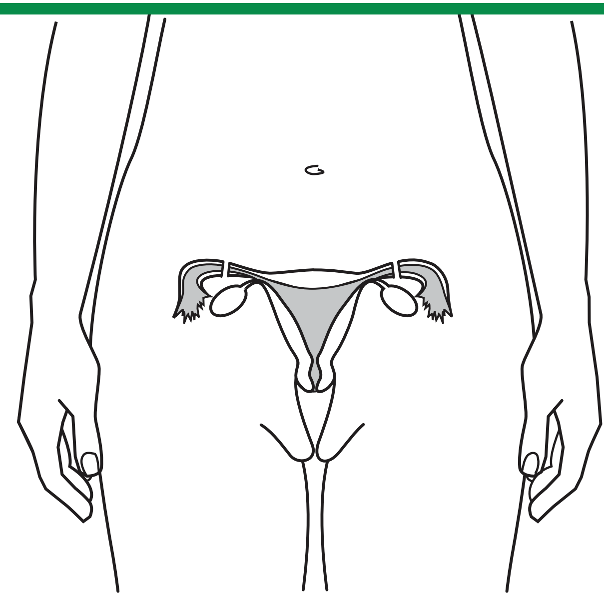
Mwanamke yeyote ambaye atahitaji kuendelea kupata watoto au kama atajihisi kuwa mjamzito.

7. Mambo ya kuzingatia

- Iwapo una uambukizo kwenye via vya uzazi utatibiwa kabla ya kufungwa uzazi.
- Epuka kazi ngumu kwa muda wa siku tatu (3) baada ya kufunga uzazi.
- Epuka kujamiiana siku saba za mwanzo baada ya kufunga uzazi.
- Hakikisha sehemu iliyofungwa ni safi na kavu.
- Rudi kliniki unapohitaji ushauri kuhusu njia hii.

8. Kufunga uzazi kwa mwanamke mwenye VVU au UKIMWI

Kama una VVU/UKIMWI au unatumia dawa za kupunguza makali ya VVU unaweza kufunga uzazi.



Kwa maelezo zaidi, tuma neno **m4RH** kwenda **15014** **Bila Malipo**

UZAZI WA MPANGO TANZANIA

8. Kufunga uzazi kwa mwanaume mwenye VVU au UKIMWI

Kama una VVU/UKIMWI au unatumia dawa za kupunguza makali ya VVU unaweza kufunga uzazi.

9. KUMBUKA

- Njia hii haikuzuii kupata maambukizi yatokanayo na kujamiiana ikiwemo VVU.
- Tumia kondomu kwa usahihi kila mara unapojamiiana.

UJUMBE MUHIMU:

1. Nguvu za kiume zitaendelea kubaki kama kawaida baada ya kufunga uzazi

Kwa maelezo zaidi,
tuma **SMS** *yenye neno* **M4RH** *kwenda namba* **15014** *- bila malipo*
na tembelea kituo cha kutolea huduma za afya kilicho karibu nawe.

Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii

Kufunga Uzazi kwa Mwanaume

Photo credit: EngenderHealth/ Sala Lewis

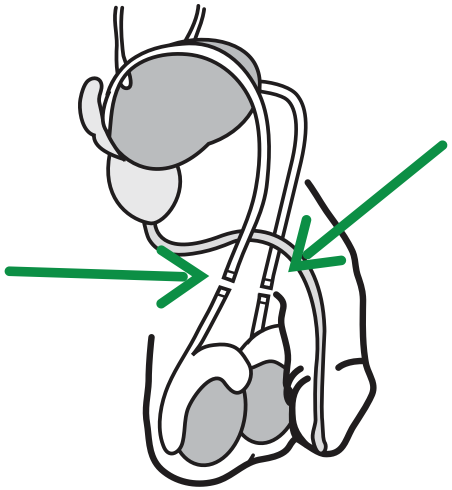
Fuata nyota ya kijani upate mafanikio

1. Kufunga uzazi kwa mwanaume ni nini?

Kufunga uzazi kwa mwanaume ni njia ya kudumu ya uzazi wa mpango ambapo mume na mke/mwenzi kwa hiari yao wameridhika na idadi ya watoto walio nao

2. Je njia hii inafanyaje kazi?

Mirija ya uzazi ya mwanaume hufungwa na kukatwa na mtaalamu wa afya. Njia hii hufanya kazi kwa kuzuia mbegu za kiume zisikutane na yai la mwanamke na kuzuia mimba kutunga.



3. Je faida za njia hii ni zipi?

- Njia hii ni ya kudumu, rahisi, salama na ufungaji wake huchukua muda mfupi.
- Ufanisi wake ni mkubwa.
- Haiathiri uwezo na hamu ya kujamiiana.
- Huduma hii hutolewa bila malipo kwenye vituo vya huduma za afya vya serikali.

4. Maudhi madogo madogo

Unaweza kupata maumivu kidogo kwenye sehemu iliyofungwa, kwa siku chache za mwanzo.

5. Je ni nani anayestahili kutumia njia hii?

Mwanaume ambaye:

- Umeridhika na idadi ya watoto ulionao;
- Mke au mwenzi ana matatizo ya kiafya na kwamba kubeba mimba kwake ni hatari kwa maisha yake na mtoto;
- Mke au mwenzi wako hawezi kutumia njia nyingine za uzazi wa mpango;

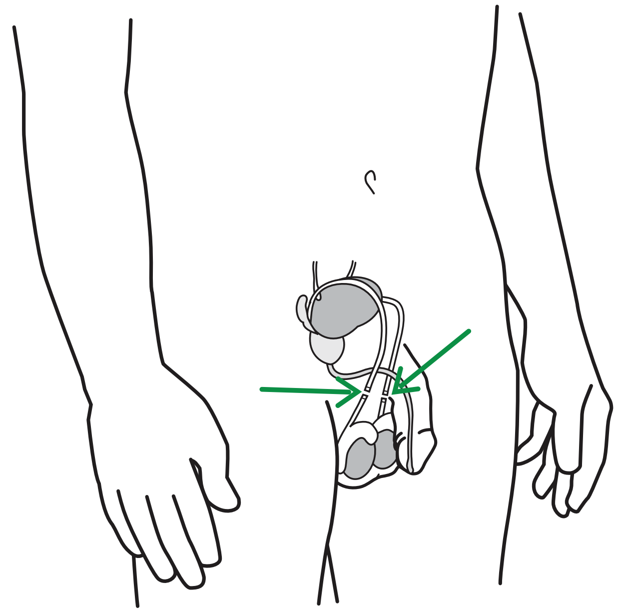
6. Je ni nani asiyestahili kutumia njia hii?

Mwanaume yeyote mwenye matatizo yafuatayo:

- Uvimbe katika uume, mirija au korodani
- Magonjwa ya ngono
- Uambukizo katika ngozi ya kokwa za kiume au uvimbe katika via vya uzazi
- Uambukizo kwenye damu au tumbo
- Ngirimaji

7. Mambo ya kuzingatia:

- Kama una maambukizi kwenye via vya uzazi utatibiwa kabla ya kupata huduma hii.
- Pumzika kufanya kazi ngumu kwa siku mbili baada ya ufungaji.
- Hakikisha sehemu iliyofungwa ni safi na kavu.
- Ndani ya miezi mitatu ya mwanzo baada ya kufunga unashauriwa kufanya yafuatayo:
  - Kuacha kujamiiana au tumia kondomu
  - Mke/mwenzi wako atumie njia nyingine ya uzazi wa mpango.
- Rudi kliniki au kituo cha huduma za afya baada ya siku saba kwa ajili ya kupata ushauri kuhusu njia hii.



Kwa maelezo zaidi, tuma neno **m4RH** kwenda **15014** **Bila Malipo**

UZAZI WA MPANGO TANZANIA

Lupu kwa mwanamke mwenye VVU/UKIMWI

- Mteja mwenye VVU/UKIMWI na unatumia dawa za kupunguza makali ya virusi vya UKIMWI na unaendelea vizuri uko salama kuwekewa lupu.
- Ikiwa umepata UKIMWI lupu haina haja kwenda kuitoa kabla ya muda wake.
- Mwenye UKIMWI na hutumii dawa za kupunguza makali ya VVU hutakiwi kuwekewa lupu.

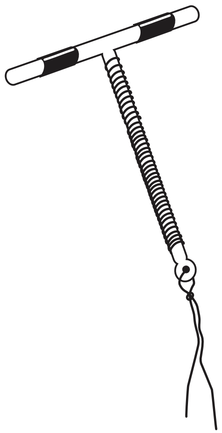
Mambo ya kuzingatia

Mteja unashauriwa kurudi kliniki:

- Wiki nne hadi sita baada ya kuwekewa lupu.
- Endapo utakosa hedhi.
- Unataka ushauri au unapokuwa na wasiwasi wowote.
- Unapaswa kujichunguza kila unapomaliza hedhi ili kuhakisha kama lupu ipo.

UJUMBE MUHIMU

- Njia hii haikuzuii dhidi ya maambukizi yatokanayo na kujamiiana ikiwemo VVU.
- Tumia kondomu kwa usahihi mara zote unapohitaji kujamiana.



Kwa maelezo zaidi,
tuma **SMS** *yenye neno* **M4RH** *kwenda namba* **15014** *- bila malipo na tembelea kituo cha kutolea huduma za afya kilicho karibu nawe.*

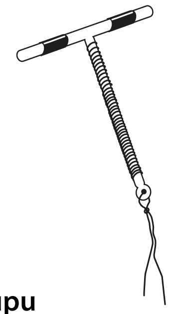
Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii

Lupu

Photo credit: JHU-CCP / Mark Bashagi

Fuata nyota ya kijani upate mafanikio

Je lupu ni nini?



Mchoro wa Lupu

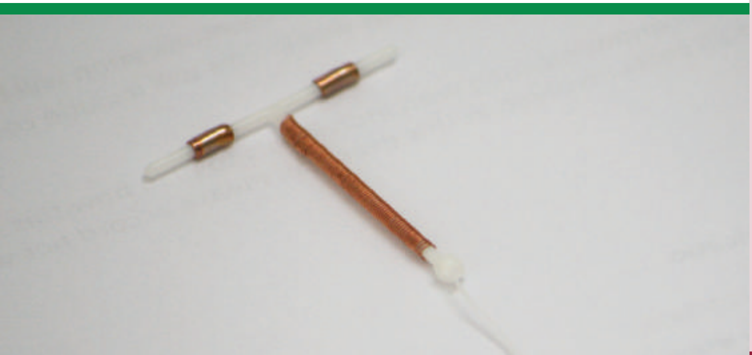
Ni kifaa kidogo cha plastiki chenye madini ya shaba ambacho huwekwa kwenye mji wa mimba na mtoa huduma wa afya aliyepatiwa mafunzo, ili kuzua mimba isitunge. Hii ni njia ya muda mrefu ya uzazi wa mpango.

Je njia hii inafanyaje 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 lililorutubishwa.

Je faida za kutumia lupu ni zipi?

- Ni njia rahisi, salama na yenye ufanisi mzuri.
- Ina uwezo wa kuzuia mimba kwa miaka 12 na inaweza kutolewa wakati wowote na mtaalamu wa afya
- Unaweza kupata mimba mara tu inapoondolewa.
- Haiathiri tendo la kujamiiana.



Maudhi madogo madogo

Ndani ya miezi mitatu ya awali, baadhi ya wanawake waliowekewa lupu wanaweza;

- Kuwa na maumivu kidogo ya tumbo chini ya kitovu.
- Kutokwa na matone ya damu ukeni katikati ya mzunguko wako wa hedhi.

Faida za Lupu

- Unaweza kupata mimba mara tu inapoondolewa.
- Inaweza kutolewa wakati wowote na mtaalamu wa huduma ya afya.
- Lupu haina usumbufu wa kurudi kliniki mara kwa mara.

Nani anastahili kutumia njia hii?

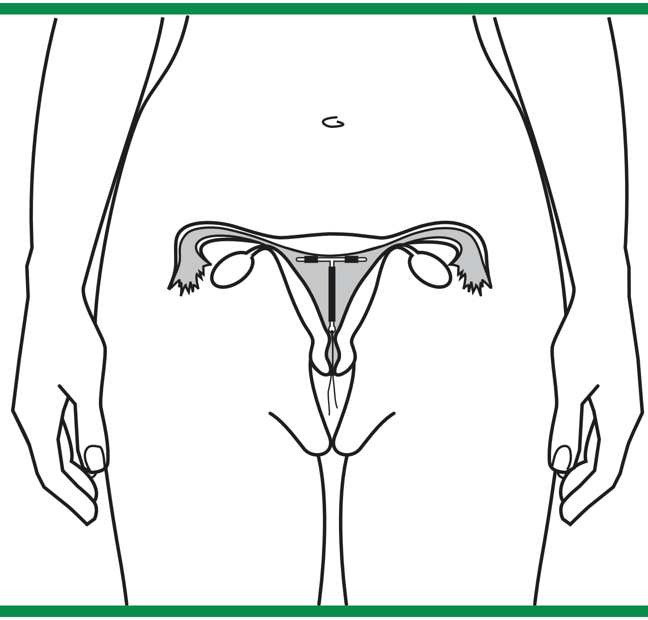
- Anayehitaji kupumzika kupata mimba kwa muda mrefu.
- Mama anayenyonyesha.
- Mteja asiyeweza kutumia njia za uzazi wa mpango zenye vichocheo.
- Mwenye VVU/UKIMWI.
- Ambaye amewahi au hajawahi kuzaa.
- Mama yeyote aliye kwenye umri wa kuzaa.

Nani hastahili kutumia njia hii?

- Mwenye maambukizi baada ya kujifungua au mimba kuharibika.
- Mjamzito.
- Mwenye historia ya kutokwa na damu nyingi wakati wa hedhi.
- Mwenye saratani ya kizazi.
- Mwenye maradhi yatokanayo na kujamiana atatibiwa kwanza kabla ya kuwekewa lupu.

Je lupu huwekwa wakati gani?

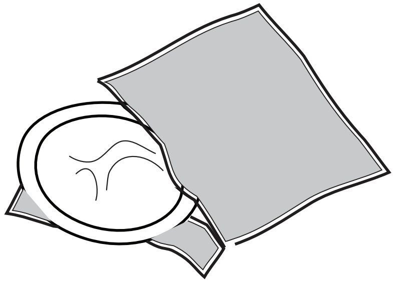
- Siku yoyote baada ya kuhakikisha huna ujauzito wala maambukizi kwenye via vya uzazi.
- Siku ya kwanza hadi ya kumi na mbili ya mzunguko wako wa hedhi.
- Ndani ya siku mbili na baada wiki sita tangu kujifungua.
- Mama unayenyonyesha mfululizo kwa muda wa miezi sita baada ya kujifungua na hujapata hedhi.
- Baada ya kuharibika kwa mimba na huna uambukizo.



Kwa maelezo zaidi, tuma neno **m4RH** kwenda **15014** **Bila Malipo**

UZAZI WA MPANGO TANZANIA

- Endelea kuminya chuchu ya kondomu 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 kondomu iliyotumika kwenye pakiti na uitupe kwenye chombo cha takataka au choo cha shimo. Usiitupe kondomu kwenye choo cha kuvuta kwa sababu inaweza kusababisha choo kuziba.



Kwa maelezo zaidi,
tuma **SMS** *yenye neno* **M4RH** *kwenda namba* **15014** *- bila malipo na tembelea kituo cha kutolea huduma za afya kilicho karibu nawe.*

Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii

Kondomu ya Kiume

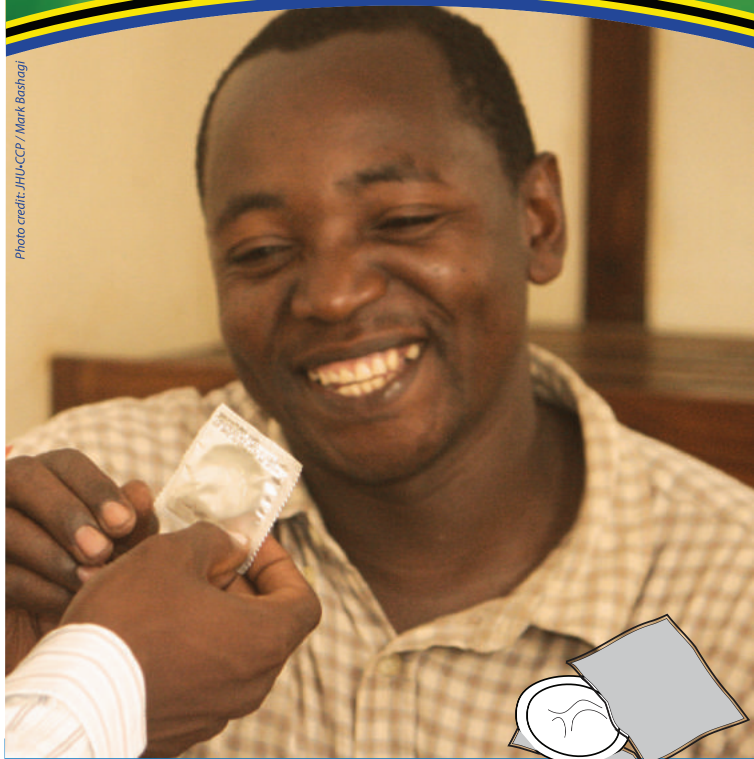


Photo credit: JHU-CCP / Mark Bashagi

Fuata nyota ya kijani upate mafanikio

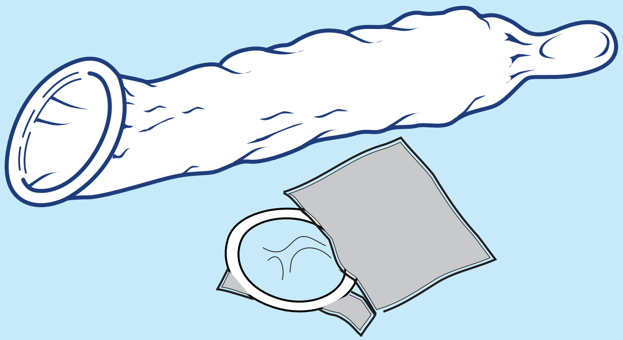
Utangulizi
Kondomu ni njia pekee ya uzazi wa mpango inayoweza kukinga mimba, VVU na magonjwa yatokanayo na ngono.

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 kwa mwanamume au mwanamke.

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

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

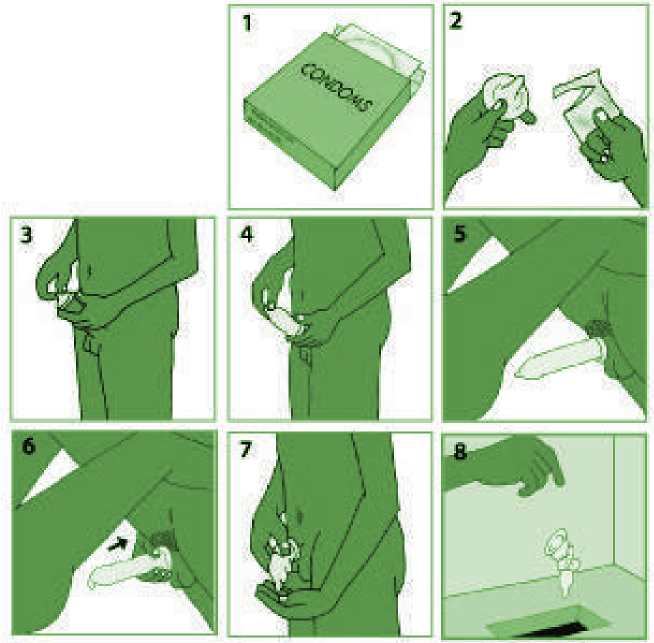
KONDOMU YA KIUME
Kondomu ya kiume ni mpira laini ambao huvishwa kwenye uume uliosimama.
Maudhi madogo madogo yanayoweza kutokea
- Baadhi ya watu wana mzio na mpira unaotumika kutengeneza kondomu (latex)



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

Nani asitumie
- Mwanamke anayetumia 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.

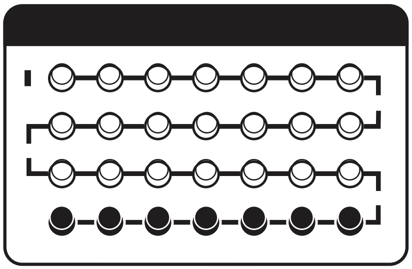
Jinsi ya kutumia
- Tumia kondomu mpya kwa kila tendo la kujaamiana.
- Angalia pakiti ya kondomu; Usitumie iwapo imepasuka/ kuharibika.
- Usitumie Kondomu iliyopita muda wake.
- Fungua pakiti ya kondomu kwa uangalifu.
- Usitumie kucha, meno au kitu chochote kinachoweza kuharibu kondomu.
- Angalia alama ya sehemu ya kufungulia katika paketi.
- Kabla ya kuanza kujaamiiana, vaa kondomu kwenye uume uliosimama huku ukishikilia kwenye chuchu ya kondomu.



Kwa maelezo zaidi, tuma neno **m4RH** kwenda **15014** **Bila Malipo**

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.

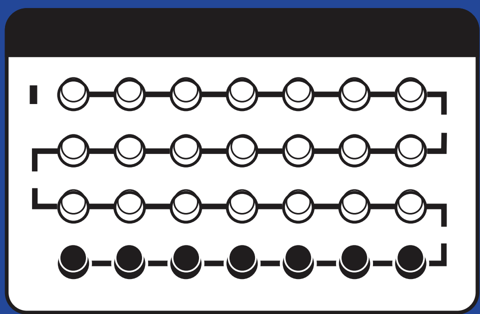


Kwa maelezo zaidi,
tuma **SMS** *yenye neno* **M4RH** *kwenda namba* **15014** *- bila malipo*
na tembelea kituo cha kutolea huduma za afya kilicho karibu nawe.

Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii

USAID KUTOKA KWA WATU WA MAREKANI · JOHNS HOPKINS Center for Communication Programs · EngenderHealth for a better life · UNFPA
MARIE STOPES INTERNATIONAL · psi Tanzania · T-MARC TANZANIA · Pathfinder INTERNATIONAL a global leader in reproductive health
PATH A catalyst for global health · fhi360 · MDH · Elizabeth Glaser Pediatric AIDS Foundation
dkt INTERNATIONAL · Jhpiego an affiliate of Johns Hopkins University · AMREF Better Health for Africa · UMATI

Njia ya Dharura ya Uzazi wa Mpango



Fuata nyota ya kijani upate mafanikio

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 ndani ya siku tano baada ya kujamiiana bila kinga.

Njia ya dharura ya kukinga mimba inapofanyika haraka inakua na uhakika zaidi.

Jinsi zinavyofanya kazi

- o Njia hii ya dharura kwa kutumia vidonge inachelewesha mayai ya uzazi kutoka kwenye mfuko wake. Njia hii haifanyi kazi kwa mwanamke ambaye ni mjamzito.

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

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

Nani atumie

Wanawake wote wanaweza kutumia vidonge vya dharura vya uzazi wa mpango 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 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 vinaweza kutumika wakati wowote mwanamke anapohisi kuwa anaweza kupata ujauzito. Baadhi ya mifano ni baada ya
  - o Kubakwa au kulazimishwa
  - o Kujamiiana 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.

UZAZI WA MPANGO TANZANIA

Kwa maelezo zaidi, tuma neno **m4RH** kwenda **15014** **Bila Malipo**

- 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.

LAM

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

Kutopata hedhi wakati wa kunyonyesha (LAM)-mwanamke anaweza kuzui asipate ujauzito iwapo atamnyonyesha mtoto maziwa pekee kikamilifu, muda wa kunyonyesha usipite masaa manne mchana na usiku masaa sita.

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.

- 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 Mbegu za Kiume

- 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.
- 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

UJUMBE MUHIMU

- Njia hizi hazikuzuii dhidi ya maambukizi yatokanayo na kujamiiana ikiwemo VVU.
- Tumia kondomu kwa usahihi mara zote unapohitaji kujamiana.

Kwa maelezo zaidi,
tuma **SMS** *yenye neno* **M4RH** *kwenda namba* **15014** *- bila malipo*
na tembelea kituo cha kutolea huduma za afya kilicho karibu nawe.

Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii

Njia za Asili za Uzazi wa Mpango

Photo credit: JHU-CCP / Mark Bashagi

Fuata nyota ya kijani upate mafanikio

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

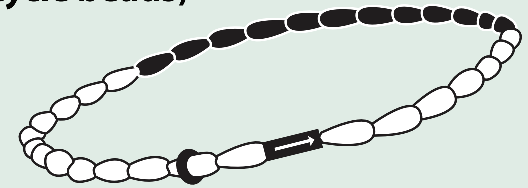
Njia ya Kufahamu Siku za Rutuba

- 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.

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.
- Inawalazimu watumiaji wawe waangalifu sana kwa sababu uwezekano wa kupata ujauzito ni mkubwa sana

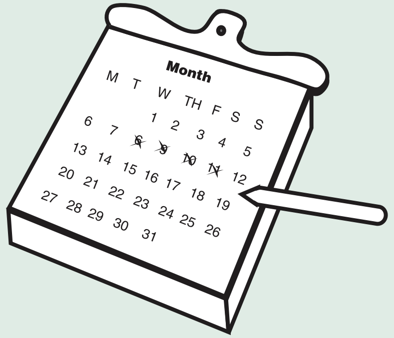
Njia ya uzazi wa mpango ya shanga (Cycle beads)



"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.

Njia ya Kalenda



Utangulizi

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

Angalizo: Inawalazimu watumiaji wawe muangalifu sana kwasababu uwezekano wa kupata ujauzito ni mkubwa sana

Jinsi ya kutumia

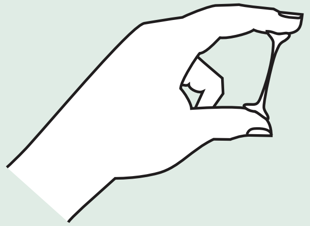
- Fuatilia mzunguko wako wa hedhi. Siku ya kwanza ya kuona damu ya hedhi ndio siku ya kwanza katika mzunguko wa mwezi wa hedhi.
- Hakikisha kama siku 26-32 ndio siku ya kwanza ya kila mwezi kupata hedhi yako.
- Epuka kujamiiana au kutumia kondomu katika siku ya 8-19 ambapo kuna uwezekano mkubwa wa kupata 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 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

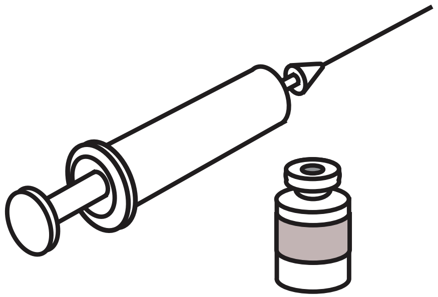


- Angalia ute unaotoka ukeni kila siku mchana na/au jioni kwa kutumia vidole, chupi au karatasi laini.
- Mara utakapoona ute mwepesi usio na rangi ujue ni siku za rutuba.

Kwa maelezo zaidi, tuma neno **m4RH** kwenda **15014** Bila Malipo

UJUMBE MUHIMU

- Njia hii haikuzuii dhidi ya maambukizi yatokanayo na kujamiiana ikiwemo vvu.
- Tumia kondom kwa usahihi mara zote unapohitaji kujamiana.



Kwa maelezo zaidi,
tuma **SMS** *yenye neno* **M4RH** *kwenda namba* **15014** *- bila malipo na tembelea kituo cha kutolea huduma za afya kilicho karibu nawe.*

Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii

Sindano

Fuata nyota ya kijani upate mafanikio

Jinsi zinavyofanya 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.

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.

Nani asyestahili kutumia

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.

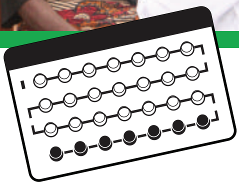
Jinsi ya kutumia sindano

- 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

Kwa maelezo zaidi, tuma neno
m4RH
kwenda 15014
Bila Malipo

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.



Kwa maelezo zaidi,
tuma **SMS** *yenye neno* **M4RH** *kwenda namba* **15014** *- bila malipo na tembelea kituo cha kutolea huduma za afya kilicho karibu nawe.*

Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii

USAID KUTOKA KWA WATU WA MAREKANI
JOHNS HOPKINS Center for Communication Programs
EngenderHealth for a better life
UNFPA
MARIE STOPES INTERNATIONAL
psi Tanzania
T-MARC TANZANIA
Pathfinder INTERNATIONAL a global leader in reproductive health
PATH A catalyst for global health
fhi360
MDH
Elizabeth Glaser Pediatric AIDS Foundation
dkt INTERNATIONAL
Jhpiego an affiliate of Johns Hopkins University
AMREF Better Health for Africa
UMATI

Photo credit: JHU•CCP / Mark Bashagi

UZAZI WA MPANGO TANZANIA

Njia za Vidonge

Fuata nyota ya kijani upate mafanikio

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.

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 kujamiana.
- 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

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

Nani anaweza kutumia vidonge vya uzazi wa mpango

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

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.

9. Mambo ya kuzingatia

Unashauriwa kurudi kliniki:

- Unapokuwa na tatizo lolote linalohusiana na vipandikizi au unapohitaji ushauri.
- Baada ya miaka mitatu au mitano kwa ajili ya kuondoa vipandikizi.
- Ikiwa umepatwa na maumivu makali chini ya tumbo.

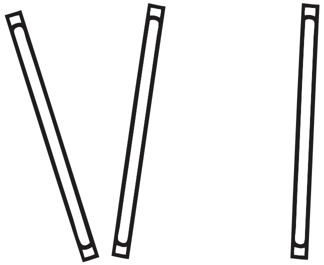
10. Vipandikizi kwa mwenye VVU/UKIMWI

- Mwenye VVU yupo salama kuwekewa vipandikizi.
- Ikiwa umepata VVU/UKIMWI huna haja ya kutoa vipandikizi.
- Ikiwa umepata VVU/UKIMWI huna haja ya kutoa vipandikizi kabla hakijaisha muda wake.

Photo credit: JHU•CCP / Mark Bashagi

UJUMBE MUHIMU

- Njia hii haikuzuii dhidi ya maambukizi yatokanayo na kujamiiana ikiwemo VVU.
- Tumia kondomu kwa usahihi mara zote unapohitaji kujamiiana.



Kwa maelezo zaidi,
tuma **SMS** *yenye neno* **M4RH** *kwenda namba* **15014** *- bila malipo*
na tembelea kituo cha kutolea huduma za afya kilicho karibu nawe.

Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii

Vipandikizi

Photo credit: EngenderHealth / Sala Lewis

Fuata nyota ya kijani upate mafanikio

1. Aina ya vipandikizi

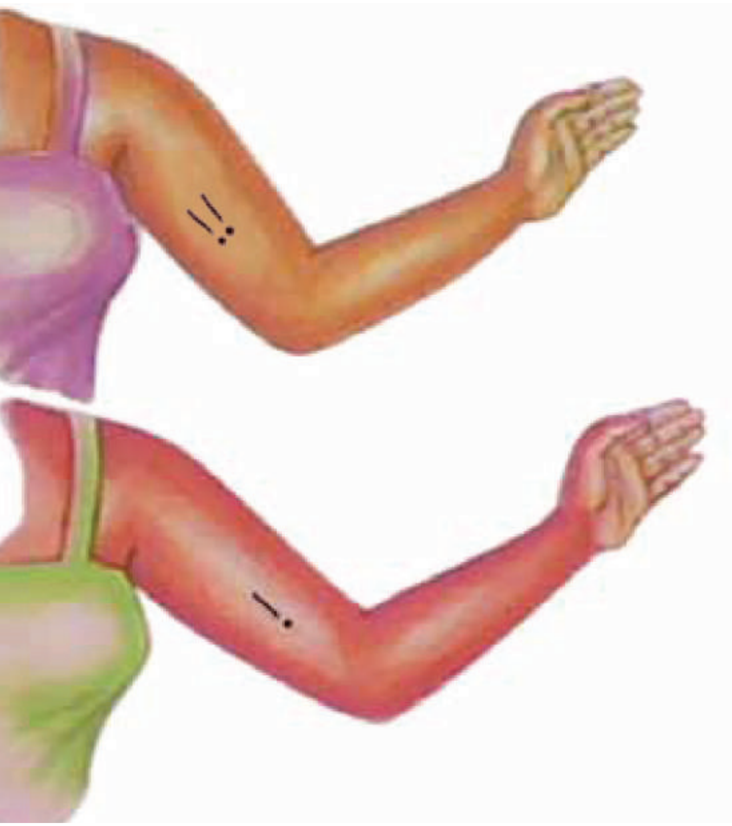
Ni vipande vidogo vya plastiki mfano wa njiti ya kiberiti. Ni njia ya muda mrefu ya uzazi wa mpango anayotumia mwanamke ili asipate mimba.

Vipo vipandikizi vya aina mbili;

- Kipandikizi aina ya **Implanon (miaka 3)**
- Kipandikizi aina ya **Jadelle (miaka 5)**

2. Je vipandikizi huwekwa wapi?

Vipandikizi huwekwa chini ya ngozi; kwenye mkono sehemu ya juu upande wa ndani na huwekwa na kutolewa na mtaalamu wa afya.



Kipandikizi/vipandikizi vikiwa vimewekwa kwenye mkono.

3. Je vipandikizi vinazuiaje mimba?

- Huzuia yai lisipevuke.
- Husababisha ute mzito kwenye shingo ya mji wa mimba na hivyo kuzuia mbegu za kiume kupita.

4. Je faida za kutumia njia ya vipandikizi ni zipi?

- Vinazuia mimba kwa muda wa miaka mitatu hadi mitano kutegemea na aina ya vipandikizi.
- Havipunguzi ubora na wingi wa maziwa kwa mama anayenyoyesha.
- Huanza kufanya kazi ndani ya saa 24 baada ya kuwekwa.
- Unaweza kupata mimba mara tu vitakapotolewa.
- Inafaa kutumiwa na wanawake wote pamoja na mama mwenye maambukizi ya virusi vya UKIMWI.
- Haviathiri tendo la kujamiiana.
- Ni nzuri na yenye usiri.

5. Maudhi madogo madogo

Katika kipindi cha miezi michache ya mwanzo baadhi ya wateja wanaweza kupata dalili zifuatazo:

- Mabadiliko ya mzunguko wa siku za hedhi au kukosa hedhi.
- Kupata matone matone ya damu kabla ya siku za hedhi.
- Matiti kujaa.
- Maumivu ya kichwa.
- Kuongezeka uzito.

6. Je ni nani anayestahili kutumia njia hii?

- Mwanamke yeyote aliye katika umri wa kuzaa; awe tayari amepata watoto au bado.
- Mwanamke anayependa kupumzika kwa muda mrefu bila ya kubeba mimba.
- Mwanamke aliyetimiza wiki sita baada ya kujifungua.
- Mwenye VVU.

7. Je ni nani asiyestahili kutumia njia hii?

- Mama anayenyonyesha ambaye hajatimiza wiki sita tangu ajifungue.
- Mwenye matatizo ya moyo au shinikizo la damu.
- Kama una tatizo la kutokwa na damu.

8. Je ni wakati gani unaofaa kuweka vipandikizi?

- Baada ya kuhakikisha kwamba huna ujauzito.
- Wakati wowote baada ya kuhakikisha kwamba hakuna ujauzito.
- Kuanzia siku ya kwanza hadi ya tano katika mzunguko wa hedhi.
- Baada ya mimba kuharibika
- Wiki sita baada ya kujifungua.
- Wakati wowote utakapoacha kutumia njia nyingine za uzazi wa mpango.

Kwa maelezo zaidi, tuma neno **m4RH** kwenda **15014** **Bila Malipo**