UNGEPENDA KUJIFUNDISHA ZAIDI KUHUSU MBINU ZA KUZUIA MIMBA?

Jamii Zenye Afya kwa Maisha ya Fanaka

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

fhi360 THE SCIENCE OF IMPROVING LIVES

Chaguzi za Uzazi wa Mpango nchini Kenya

Njia za kuzuia mimba ndio nini? Kinga mimba ni mbinu au kitu fulani ambacho kinaweza kuzuia mimba. Kuna ainanyingi za kuzuia mimba zinazopatikana hapa nchini Kenya.

Je, niongee na mhudumu wa afya kuhusu njia za kuzuia mimba?
Jibu maswali haya iliupate jawabu.

1. Baadaye maishani, unge penda kupata watoto?
   Ndio ☐ **La** ☐
2. Una mtoto wa umri zaidi ya miezi sita (6) unaye mnyonyesha?
   Ndio ☐ **La** ☐
3. Umezungumza na mwenzio kuhusu upangaji wa uzazi (uzazi wa majira)?
   Ndio ☐ **La** ☐
4. Ungetaka kujifundisha zaidi kuhusu chaguzi zako za uzazi wa mpango? **Ndio** ☐ **La** ☐

Tembelea mhudumu wa afya iwapo umetoa jawabu la 'ndio', kwa swali lolote kati ya hayo, iliujifundishe mengi zaidi kuhusu vile unavyo weza kuzuia mimba. Wanaume na wabia wa kimapenzi wanakaribishwa!

Sasa hivi hauna nafasi ya kutembelea mhudumu wa afya?
Endelea kusoma ili ujifundishe zaidi. Kwa hivi sasa, tumia kondomu inavyo takiwa kila mara kwa kila kitendo cha mapenzi hadi wakati utakapo weza kutana na mtaalamu wa afya kwa mazungumzo zaidi.

Brosha hii imetengenezwa kutokana na ile iliyotumiwa mwaka wa 2009 kwenye sherehe za World Contraception Day, na ambayo ilifuatisha nyenzo za Balanced Counseling-Plus (BCS+).

Kazi hii imewezeshwa na ufadhili karimu kutoka kwa Wamarekani kupitia shirika la U.S. Agency for International Development (USAID). Yaliyomo ni wajibu wa Shirika la FHI 360 haswa, si maoni halisi ya USAID au Serikali ya Marekani. Usaidizi wa kifedha umetolewa na USAID chini ya masharti ya makubaliano ya ushirika nambari GPO-A-00-08-00001-00, Program Research for Strengthening Services (PROGRESS).

Njia ya Siku Kiwango

JANUARY

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Habari kwa jumla:

- Lazima ufuatilie mzunguko wa kipindi chako cha hedhi ili ujifundishe ni siku gani unaweza kutunga mimba (siku za kipindi cha kuwa na uwezo wa kuzaa).
- Wanawake ambao mizunguko yao ya hedhi ni ya urefu wa siku 26-32 ndio tu wanaoweza kutumia mbinu hii.
- Unatumia kalenda kufuatilia siku ambazo unaweza kutunga mimba na ni zipi hauwezi.
- Wakati wa siku za kipindi cha kuwa na uwezo wa kuzaa, inafaa wapendanao watumie kondomu au waepuke kufanya mapenzi.
- Inahitaji ushirikiano wa mwenzi.
- Haina kinga dhidi ya magonjwa ya zinaa ikiwemo virusi vya ukimwi.

Uwezo wa kuzuia mimba: Wanawake asilimia 95 wanaotumia hii mbinu hawatashika mimba ikiwa wanaitumia kwa usahihi.

Jinsi inavyofanya kazi:

- Unaweza kutunga mimba siku ya 8 hadi 19 ya mzunguko wako wa hedhi.
- Ili kuzuia mimba katika kipindi cha siku hizi, ni lazima uepuke kufanya mapenzi kupitia uke au utumie kondomu.

Mambo muhimu/Faida za afya:

- Hakuna hatari zozote za kiafya zinazojulikana.
- Ni njia ya kiasili inayokuruhusu kufuata kanuni za dini na tamaduni zako kuhusu uzuwiaji mimba.

Mbinu hii haifai ikiwa:

- Mizunguko yako ya hedhi haina urefu wa kati ya siku ishirini na sita (26) na siku thelathini na mbili (32).
- Wakati wa siku ambazo unaweza kutunga mimba, hauko tayari au hauwezi kuepuka kufanya mapenzi na pia huwezi kutumia kondomu.
- Huwezi kufuatilia siku katika mzunguko wa hedhi yako.
- Tangu kujifungua mtoto hujapata angalau mizunguko tatu ya hedhi kwa mfululizo.
- Baada ya kuacha kutumia njia ya homoni (tembe, sindano au vipandikizo), damu yako ya hedhi bado haijarudi.

Njia iliyo na msingi wa Unyonyeshaji

Habari kwa jumla:

- Mbinu ya unyonyeshaji ni njia ya muda ya kupanga uzazi iliyo na msingi wa unyonyeshaji peke yake. Hii mbinu inachelewesha kurudi kwa uwezo wa kuzaa baada ya kujifungua mtoto.
- Masharti matatu lazima yawepo na yatimizwe ili hii mbinu iweze kuzuia mimba.
    1. Damu ya mwezi ya mwanamke haijarudi tangu kujifungua.
    2. Mara nyingi usiku na mchana mtoto ananyonyeshwa kikamilifu.
    3. Mtoto ana umri chini ya miezi sita (6).

- Ni njia salama kwa wanawake wote ikiwa ni pamoja na wale walio na virusi vya ukimwi. Hata hivyo, kuna uwezekano wa chini kuwa mtoto ataambukizwa kupitia maziwa ya matiti.
- Haina kinga dhidi ya magonjwa ya zinaa ikiwa ni pamoja na virusi vya ukimwi.

Uwezo wa kuzuia mimba: Wanawake asilimia 98 wanaotumia hii mbinu ya unyonyeshaji hawatashika mimba ikiwa masharti yote matatu yametimizwa.

Jinsi inavyofanya kazi:

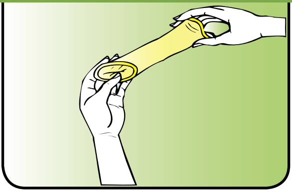
- Unyonyeshaji wa kila mara huzuia mayai kuachiliwa na fuko la mayai (uovuleshaji/kujitoa kwa mayai).

Mambo muhimu/Faida za afya:

- Haingilii raha ya kujamiiana.
- Hakuna vifaa vinahitajika wala gharama yoyote.
- Hamna athari za pembeni zinazojulikana.
- Inawapatia kina mama motisha wa kuwa na desturi nzuri ya unyonyeshaji ambayo inaifaidi afya ya mtoto.

Ungetaka kujifunza zaidi kuhusu uzazi wa majira? Zungumza na mhudumu wa afya.

Kondomu za kike



Habari kwa jumla:

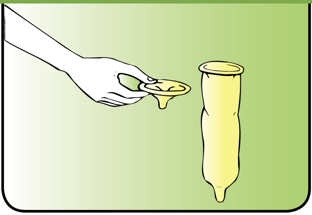
- Kondomu ya kike ni kifuko kilichotengenezwa na plastiki angavu yenye pete zinazopindika za nje na ndani. Kondomu ya kike ina urefu sawa na ile ya kiume.

- Kwa kila kitendo cha kujamiiana ni lazima utumie kondomu mpya.
- Matumizi yake huhitaji ushirikiano wa mwenzi.
- Inazuia magonjwa ya zinaa pamoja na virusi vya ukimwi.

Uwezo wa kuzuia mimba: Kama inavyotumiwa kwa kawaida, kondomu ya kike huzuia mimba kwa asilimia 79. Ikitumiwa kwa usahihi, wanawake asilimia 95 wanaoitumia hawatashika mimba.

Jinsi inavyofanya kazi:
- Wakati wa kitendo cha kujamiiana, kondomu ni kizuizi kinachozuia mbegu za kiume kuingia ndani ya uke na hivyo kuzuia mimba.
- Pia inazuia kuambukizwa au kuambukiza magonjwa ya zinaa.
- Msuguano kati ya kondomu ya kike na kondomu ya kiume unaweza kufanya moja au zote mbili kupasuka. Hivyo basi ikiwa unayehusiana naye kimapenzi amevisha uume wake kondomu, kamwe usitumie kondomu ya kike.

Kondomu za kiume



Habari kwa jumla:
- Kondomu nyingi zimetengenezwa na mpira mwepesi na vile vile zingine zimefunikwa na mafuta ya kulainisha na/au kiuwambegu za kiume.
- Kwa kila tendo la kujamiiana, ni lazima utumie kondomu mpya.

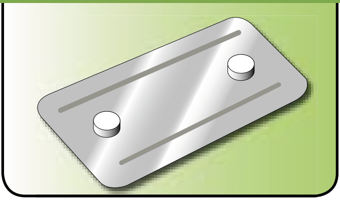
- Matumizi ya kondomu inahitaji ushirikiano wa mwenzi.
- Inazuia magonjwa ya zinaa pamoja na virusi vya ukimwi.

Uwezo wa kuzuia mimba: Kama inavyotumiwa kwa kawaida, inazuia mimba kwa asilimia 85. Kondomu ya kiume inazuia mimba kwa asilimia 98 ikitumiwa kwa usahihi.

Jinsi inavyofanya kazi:
Wakati wa kufanya mapenzi, kondomu huwa ni kizuizi kinachozuia mbegu za kiume kuingia ndani ya uke na hivyo kuzuia mimba.

Mambo muhimu/Faida za afya:
- Inaweza kutumiwa pasipo kumtembelea mhudumu wa afya.
- Inaweza kutumiwa kama njia ya muda au ya kusaidia njia nyingine.
- Wakati wa ujauzito, kondomu inaweza kutumiwa salama kuzuia mama na mtoto dhidi ya maambukizo ya zinaa.

Tembe za Dharura za Kuzuia Mimba



Habari kwa jumla:
- Ndio njia pekee inayoweza kuzuia mimba baada ya mwanamke kufanya mapenzi bila kutumia kinga (kufanya mapenzi kusiko salama).
- Inazuia mimba inapomezwa mapema iwezekanavyo, haipiti siku tano baada ya kufanya mapenzi bila kinga.
- Haifai kutumiwa kama njia ya kawaida ya kuzuia mimba.
- Iwapo tayari mwanamke ametungwa mimba, hizi tembe hazifanyi kazi.

- Ni salama kwa wanawake wote hata wale wanaoishi na virusi vya ukimwi.
- Haizuii magonjwa ya zinaa ikiwa ni pamoja na virusi vya ukimwi.

Uwezo wa kuzuia mimba: Hutegemea tembe ya dharura inavyotumiwa mara kwa mara na inamezwa haraka kiasi gani baada ya kufanya mapenzi bila kinga (vile inavyomezwa mapema iwezekanavyo ndivyo inavyofaa kazi zaidi). Wanawake asilimia 85 hadi 98 wanaoitumia hawatashika mimba ikiwa wanaitumia sahihi.

Jinsi inavyofanya kazi:

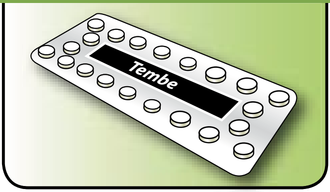
- Inazuia haswa kuachiliwa kwa mayai na fuko la mayai (uovuleshaji/kujitoa kwa mayai).
- Inazuia yai la mwanamke kutungishwa na mbegu ya kiume.

Mambo muhimu/Faida za afya:

- Yaweza kutumiwa na wanawake waliobakwa au waliolazimishwa au kushurutishwa kufanya mapenzi au waliofanya mapenzi bila kinga.
- Yaweza kutumiwa na wanawake (kama njia ya kusaidia) wakati kuna dalili kwamba njia nyingine ya kupanga uzazi haitafaulu.
- Iwapo unatumia mbinu fulani kuzuia mimba, haifai kutumiwa tembe ya dharura kama mbinu badala ya kuzuia mimba.

Umefanya mapenzi yasiyo salama? Tembelea mhudumu wa afya.

Tembe



Habari kwa jumla:

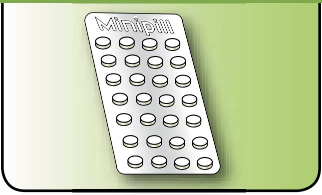
- Inahitaji umeze tembe moja (1) kila siku.
- Ni salama kwa baadhi ya wanawake pamoja na wale wanaoishi na virusi vya ukimwi
- Haina kinga dhidi ya magonjwa ya zinaa (STIs), pamoja na virusi vya ukimwi.

Uwezo wa kuzuia mimba: Inapotumiwa kwa njia ya kawaida, wanawake asilimia 92 wanaotumia tembe hawatashika mimba. Huzuia mimba haswa kwa kuzuia kukomaa na kuachiliwa kwa mayai ya mama kutoka kwenye fuko la mayai (uovuleshaji/kujitoa kwa mayai).

Mambo muhimu/Faida za afya:

- Unaweza kuacha kuitumia wakati wowote bila usaidizi wa mhudumu.
- Ni wewe unayeidhibiti njia hii.
- Haingilii au kupunguza raha ya kujamiiana.
- Inapunguza shida na mkakamao za hedhi.
- Inakinga dhidi ya saratani ya fuko la mayai, saratani ya ukuta wa tumbo la uzazi, na baadhi ya hali zingine zinazohusiana na uzazi.
- Haipendekezwi kwa akina mama wanaonyonyesha.
- Yafaa wangoje hadi mtoto awe na umri wa miezi sita ndipo waanze kutumia tembe.
- Uwezo wa kuzaa hurudi haraka wakati tembe zinapoacha kutumiwa.

Tembe Ndogo (Ya Wanawake Wanaonyonyesha)



Habari kwa jumla:

- Unahitajika kumeza tembe moja (1) kila siku.
- Mbinu hii ni salama kwa wanawake wanaonyonyesha. Unaweza kuanza kutumia tembe ndogo majuma manne (4) baada ya kujifungua.
- Ni salama kwa baadhi ya wanawake wakiwemo wale wanaoishi na virusi vya ukimwi.
- Haina kinga dhidi ya maambukizo ya zinaa ikiwa ni pamoja na virusi vya ukimwi.

Uwezo wa kuzuia mimba: Inapotumiwa na wanawake ambao, kwa wakati wa kuitumia, wanaonyonyesha, tembe ndogo huzuia mimba kwa wanawake 99 kwa 100 wanaoitumia. Uwezo wa kuzuia mimba hupunguka katika wanawake ambao hawanyonyeshi kwa wakati wa kuitumia.

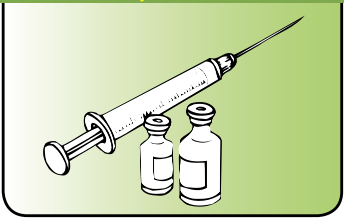
Jinsi inavyofanya kazi:

Huzuia mimba hasa kwa kuzuia mayai ya mama kuachiliwa kutoka kwenye fuko la mayai (uovuleshaji/kujitoa kwa mayai).

Mambo muhimu/Faida za kiafya:

- Unaweza kuacha kuitumia wakati wowote bila usaidizi wa mhudumu wa afya.
- Njia hii unaidhibiti mwenyewe.
- Haingilii au kupunguza raha ya kujamiiana.
- Haiathiri ubora wala kiasi cha maziwa ya mama.

Sindano ya miezi tatu (3)



Habari kwa jumla:

- Yafaa anayeitumia adungwe sindano kila miezi tatu.
- Ni salama kwa wanawake wanaonyonyesha. Unaweza kuanza kutumia mbinu hii majuma manne (4) baada ya kujifungua.
- Ni salama kwa baadhi ya wanawake ikiwa ni pamoja na wale wanaoishi na virusi vya ukimwi.
- Haina kinga dhidi ya magonjwa ya zinaa, ikiwa ni pamoja na virusi vya ukimwi.

Uwezo wa kuzuia mimba: Wanawake 97 kwa 100 wanaotumia sindano kawaida hawatashika mimba. Ikitumiwa inavyofaa, uwezo wa kuzuia mimba ni 99 kwa 100.

Jinsi inavyofanya kazi:

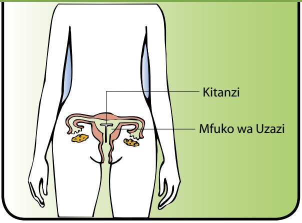
- Inazuia mimba hasa kwa kuzuia mayai ya mama kuachiliwa na fuko la mayai (uovuleshaji/kujitoa kwa mayai).
- Zaidi ya hayo, inazuia mbegu za kiume kukutana na mayai ya mama.

Mambo muhimu/Faida za afya:

- Sindano inazuia mimba miezi mitatu kila mara mama anapodungwa.
- Ni siri. Hakuna mtu anaweza kujua kuwa unatumia sindano.
- Haingilii au kupunguza raha ya kujamiiana.
- Inakingadhidi ya saratani ya ukuta wa tumbo la uzazi na baadhi ya hali zingine zinazohusiana na uzazi.
- Baada ya kuacha kutumia sindano, uwezo wa kuzaa unaweza kuchukua miezi 3-9 kurudi.

Kwa sasa hauko tayari kupata mimba? Tembelea kliniki ujifundishe kuhusu chaguzi zako za uzazi wampango

Kitanzi cha Kuzuia Mimba ("Coil") au "Kidude"



Habari kwa jumla:

- Huzuia mimba kwa muda mrefu hadi miaka kumi na miwili (12).
- Huchukua umbo ndogo la herufi "T" inayopindika yenye kanda za shaba katika mikono yake na shina.
- Kinawekwa ndani ya mji wa mimba na kutolewa na mhudumu aliyehitimu.
- Huwa ni salama kwa baadhi ya wanawake ikiwa ni pamoja na wanaoishi na virusi vya ukimwi.
- Haizuii magonjwa ya zinaa pamoja na virusi vya ukimwi.

Uwezo wa kuzuia mimba: Kwa wanawake 100 wanaotumia kitanzi, 99 hawatashika mimba.

Jinsi inavyofanya kazi:

Huzuia mimba kwa kuzuia mbegu kukutana na yai.

Mambo muhimu/Faida za afya:

- Ni mojawapo wa njia zinazofanya kazi vizuri zaidi na kwa muda mrefu.
- Utumiaji wa kitanzi waweza kuwa siri bila yeyote kufahamu kuwa unatumia.
- Haingilii wala kupunguza raha ya kujamiiana.
- Mara unapowekwa kitanzi, hauhitajiki kufuatiliza au kukumbuka lolote.
- Kinasaidia kuzuia saratani ya ukuta wa tumbo la uzazi.
- Uwezo wa kuzaa hurudi haraka kinapotolewa.

Vipandikizo

Habari kwa jumla:

- Vipandikizo ni vidonge au viplastiki vidogo (mfano wa vijiti vya kiberiti) vinavyowekwa chini ya ngozi.
- Kutegemea aina, vipandikizo huzuia mimba kwa muda mrefu - miaka tatu (3) hadi tano (5).
- Ni salama kwa wanawake wanaonyonyesha.
- Unaweza kuwekewa vipandikizo miezi minne (4) baada ya kujifungua.
- Mbinu hii ni salama kwa wanawake wengi, ikiwa ni pamoja na wale wanaoishi na virusi vya ukimwi.
- Havina kinga dhidi ya magonjwa ya zinaa, pamoja na virusi vya ukimwi.

Uwezo wa kuzuia mimba: Wanawake 99 kwa 100 wanaotumia vipandikizo hawatashika mimba.

Jinsi inavyofanya kazi:

Hufanya kazi hasa kwa kuzuia mbegu ya kiume kukutana na yai. Huwa pia inazuia mayai ya mama kutoka kwenye fuko la mayai (uovuleshaji).

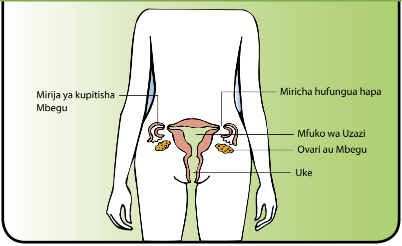
Mambo muhimu/Faida za afya:

- Vipandikizo ni mojawapo ya mbinu zinazofanya kazi vizuri zaidi na kwa muda mrefu.
- Kipandikizo kinapotolewa, uwezo wa kuzaa hurudi mara moja.
- Utumiaji wa kipandikizo waweza kuwa siri bila yeyote kufahamu kuwa unatumia.

- Raha ya kujamiiana haingiliwi au kupunguzwa.
- Huweza kupunguza uwezekano wa kupata aina fulani za anemia, uvimbe wa mji wa mimba na saratani ya ukuta wa tumbo la uzazi.

Ungetaka kujifunza zaidi juu ya uzazi wamajira? Zungumza na mhudumu wa afya.

Kufunga Mirija kwa Wanawake



Habari kwa jumla:

- Ni njia salama na ya kudumu. Inatumiwa na wanaume na pia wawili wanaopendana ambao hawataki kupata watoto tena.
- Haiathiri utendaji kimapenzi wala maumbile ya kiume.
- Haizuii mimba mara moja.
- Kufunga mirija kwa mwanaume huchukua karibu miezi tatu kabla kuanza kuzuia mimba. Wakati huu ni lazima utumie kondomu au njia nyingine.
- Ni njia salama kwa wanaume wote, ikiwa ni pamoja na wale wanaoishi na virusi vya ukimwi, hata kama wanatumia madawa za ''Anti retroviral''.
- Haina kinga dhidi ya magonjwa ya zinaa ikiwa ni pamoja na virusi vya ukimwi.

Uwezo wa kuzuia mimba: Wanawake asilimia 99, wanaotegemea kufunga mirija kwa wanaume, hawatashika mimba utaratibu ukifanywa sahihi.

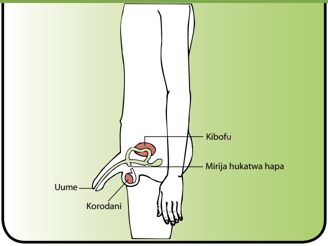
Jinsi inavyozuia mimba:

- Mhudumu aliyehitimu hutengeneza kato ndogo kwenye tumbo, na kisha kufunga (au kukata) ile mirija miwili inayotoa mayai kutoka fuko la mayai hadi mji wa mimba.
- Wakati mirija imefungwa (au kukatwa), mayai ya mwanamke hayawezi kupita na kukutana na mbegu **ya mwana**mume.
- Ni njia ya kudumu.

Mambo muhimu/Faida za afya:

- Hamna kusumbuka tena juu ya uzuwiaji mimba.
- Ni njia rahisi kutumia na hakuna cha kufanya wala kukumbuka baada ya utaratibu kukamilika.
- Haina athari katika ashiki ya kufanya mapenzi.
- Kuna uwezekano kuwa huzuia saratani ya fuko la mayai.
- Ili kuepuka majuto, inafaa mwanamke yeyote anayefikiri kufungwa mirija aongee na mhudumu wake kuhusu njia zingine zinazopatikana za kuzuia mimba.
- Kufunga mirija ni njia ya kudumu na hawezi kupata watoto tena.

Kufunga Mirija kwa Wanaume



Habari kwa jumla:

- Ni njia salama na ya kudumu. Inatumiwa na wanaume na pia wawili wanaopendana ambao hawataki kupata watoto tena.
- Haiathiri utendaji kimapenzi wala maumbile ya kiume.
- Haizuii mimba mara moja.
- Kufunga mirija kwa mwanaume huchukua karibu miezi tatu

kabla kuanza kuzuia mimba. Wakati huu ni lazima utumie kondomu au njia nyingine.
- Ni njia salama kwa wanaume wote, ikiwa ni pamoja na wale wanaoishi na virusi vya ukimwi, hata kama wanatumia madawa za ''Anti retroviral".
- Haina kinga dhidi ya magonjwa ya zinaa ikiwa ni pamoja na virusi vya ukimwi.

Uwezo wa kuzuia mimba: Wanawake asilimia 99, wanaotegemea kufunga mirija kwa wanaume, hawatashika mimba utaratibu ukifanywa sahihi.

Jinsi inavyofanya kazi:
- Kupitia pancha ndogo kwenye mfuko wa pumbu (scrotum), mhudumu aliyehitimu anakata na kufunga au kuziba mirija inayosafirisha mbegu kutoka pumbu hadi kwenye uume (vas deferens). Kufunga mirija kwa wanaume sio kuhasi (kuondolewa kwa viungo vya jinsia ya kiume).
- Kufunga mirija huzuia mbegu kuchanganya na shahawa/manii.
- Wanaume waliofungwa mirija wanaendelea kupata uume mgumu inapofaa na wanamwaga shahawa, lakini hawawezi kumpachika mwanamke mimba kwa sababu shahawa haina mbegu.

Mambo muhimu/Faida za afya:
- Hakuna kusumbuka tena juu ya uzuwiaji mimba.
- Ni rahisi kutumia kwani hakuna cha kukumbuka wala kufanya baada ya kufunga mirija.
- Haiathiri ashiki ya ngono.
- Hakuna athari za kiafya.
- Njia hii ya kuzuia mimba ni ya kudumu. Ili kuepuka majuto, inafaa mwanaume yeyote anayefikiri kufunga mirija aongeena mhudumu wake wa afya kuhusu njia zingine zinazopatikana za kuzuia mimba. Kufunga mirija ni njia ya kudumu hawezi kupata watoto tena.

Hutaki kupata watoto zaidi? Tembelea kliniki pamoja na mwenzio ili kujifundisha zaidi kuhusu chaguzi zako za uzazi wa mpango.

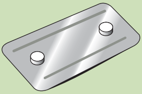
Chaguzi za Uzazi wa Mpango nchini Kenya:

Njia ya Siku Kiwango

Njia iliyo na msingi wa Unyonyeshaji

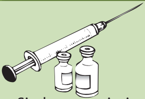
Kondomu za kike

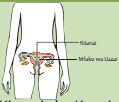
Kondomu za kiume


Tembe za Dharura za Kuzuia Mimba

Tembe

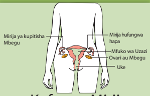
Tembe Ndogo (Ya Wanawake Wanaonyonyesha)


Sindano ya miezi tatu (3)

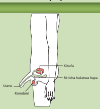


Kitanzi cha Kuzuia Mimba ("Coil")

Vipandikizo



Kufunga Mirija kwa Wanawake



Kufunga Mirija kwa Wanaume

Ungetaka kujifunza zaidi kuhusu chaguzi zako? Tembelea mhudumu wa afya leo.

Wanaume na wabia wao wa kimapenzi wanakaribishwa!

Marejeleo:

- Ministry of Health (2008). Feasibility, Acceptability, Effect and Cost of Integrating C & T for HIV within Family Planning Services in Kenya.
- Ministry of Public Health and Sanitation (2010). National Family Planning Guidelines for Service providers. Updated to Reflect the 2009 Medical Eligibility Criteria of the World Health Organization.
- World Health Organization (2007). Family Planning. A Global Handbook for Providers.