Kondomu ya Wanawake

- Kondomu ya wanawake ni njia kamilifu ya kuzuia mimba kwa muda mfupi na pia inazuia magonjwa ya zinaa kama virusi vya ukimwi
- Ni lazima itumiwe ipasavyo na kila mara wapenzi wanapofanya ngono ili kutoa kinga kikamilifu
- Mwanamke yeyote anaweza kutumia kondomu ya wanawake ikiwemo hata wale wanawake ambao hawajawahi kupata mimba
- Kondomu ya wanawake ni salama kwa wanawake walioambukizwa virusi vya ukimwi

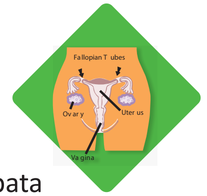
Kunyonyesha Pekee

Kunyonyesha inaweza kuzuia mimba kikamilifu kama TU:

- Hedhi ya mwezi haijarejea baada ya kujifungua
- Mama ananyonyesha mtoto kipekee kila mara mtoto anapotaka kunyonya
- Mtoto ni wa umri wa chini ya miezi sita

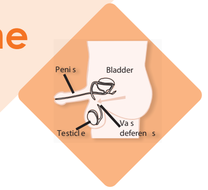
Punde tu mtoto anapoanza kula vyakula vingine pamoja na kunyonya, mwanamke anafaa kuanza kutumia njia nyingine ya kupanga uzazi

Kufunga Mirija kwa Wanawake



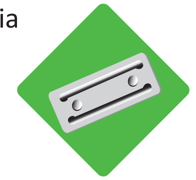
- Kufunga mirija au uzazi wa mwanamke ni njia ya kufana zaidi kwa mwanamke ambaye hataki kupata watoto zaidi
- Ni njia ya kudumu na haiwezi kubatilishwa
- Kufunga mirija ni salama na haina madhara.. Ni salama kwa wanawake walioambukizwa virusi vya ukimwi
- Ni lazima mwanamke atoe idhini kwa hiari yake ili kutumia njia hii
- Kufunga mirija hakuathiri hamu ya mwanamke kufanya mapenzi au ngono
- Kufunga mirija hakumkingi mwanamke kutokana na maambukizi ya magonwa ya zinaa au virusi vya ukimwi

Kufunga Mirija ya Wanaume



- Kufunga mirija ni njia ya kudumu na salama kwa wanaume ambao hawataki kupata watoto zaidi
- Haiwezi kubatilishwa
- Kufunga mirija ya wanaume ni salama na haina madhara
- Ni lazima mwanamme atoe idhini kwa hiari yake mwenyewe ili kutumia njia hii
- Kufunga mirija hakuathiri uwezo wala hamu ya mwanamme kufanya mapenzi au ngono
- Kwa mda wa miezi mitatu baada ya kufunga mirija, ni lazima mwanamme atumie kondomu au njia nyingine ya kupanga uzazi kila wakati anapofanya mapenzi
- Ni salama kwa mwanamme aliyeambukizwa virusi vya ukimwi
- Kufunga mirija hakumkingi mwanamme kutokana na maambukizi ya magonjwa ya zinaa au virusi vya ukimwi

Tembe za Dharura za kuzuia mimba



- Tembe za dharura za kuzuia mimba ni njia moja inayoweza kusaida kuzuia mimba baada ya mwanamke kufanya ngono bila kinga
- Ni lazima zitumiwe kwa muda wa kati ya siku tano baada ya kufanya ngono bila kinga
- Tembe za dharura za kuzuia mimba hazipendekezwi kutumiwa kama njia ya mara kwa mara ya kupanga uzazi
- Tembe za dharura za kuzuia mimba haziharibu mimba na zinafanya kazi kwa kuchelewesha au kuzuia kutolewa kwa vijiyai na kuzuia kwake na manii
- Ni salama kwa mwanamke aliyeambukizwa virusi vya ukimwi
- Hazikingi didhi ya maambukizi ya magonjwa ya zinaa au virusi vya ukimwi

Ministry of Health

Kwa habari na mawaidha zaidi, tembelea kituo cha afya kilicho karibu nawe na uongee na mhudumu wa afya atakayekusaidia kuamua njia ya kupanga uzazi iliyo bora kwako.

Tupange Pamoja

2nd Floor, Arlington Block
14 Riverside, off Riverside Drive
P. O. Box 66119-00800 Nairobi, Kenya
Tel: (254) 732-134-000

Ministry of Health

Njia za Kupanga Uzazi

Tupange Pamoja

Njia za Kupanga Uzazi

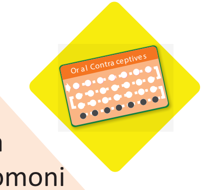
Ni haki yako kuamua kama utapata au hautapata na lini kupata motto. Kupanga uzazi ukitumia njia za kisasa zilizo salama na za kuaminika itakuwezesha;

- **Kuamua ni lini ungependa kupata mtoto**
- **Kuweka hatua kati ya kuzaliwa kwa mtoto mmoja hadi mwingine ili kutimiza afya bora kwako, kwa mtoto na familia yako**
- **Kupata tu idadi ya watoto unaoweza kuwatunza**

Kuna njia nyingi za kuzuia kupata mimba unazoweza kuchagua na zenye zinafaa kwa kila hatua ya maisha yako. Ukiongea na mhudumu wa afya aliyehitimu, utashauriwa na kufanyiwa uchunguzi ili usaidiwe kuchagua njia mwafaka kwa mahitaji yako ya kupanga uzazi.

Kijitabu hiki kina habari muhimu kuhusu njia za upanganji uzazi na kinaangazia mambo muhimu ya kujua na kuzingatia unapofanya uamuzi kupanga uzazi. Unaweza kupata maelezo na ushauri zaidi kuhusu kila njia iliyomo ukitembelea kituo cha afya kilicho karibu nawe au ukiongea na mhudumu wa afya katika jamii.

Tembe zenye Mchanganyiko wa Homoni (COC)

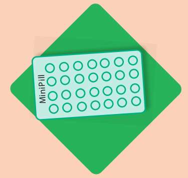


Kuna aina mbili ya tembe za kupanga uzazi. Moja ni tembe iliyo na mchanganyiko wa aina mbili za homoni ya estrojeni na projestini. Ya pili ni iliyo na homoni moja tu ya Projestini. Tembe zilizo na mchanganyiko wa aina mbili za homoni zinaweza kutumiwa na mama anayenyonyesha mtoto akitimia miezi sita.

Tembe zenye mchanganyiko wa homoni:

- Ni njia ya muda mfupi ya kupanga uzazi iliyo dhabiti zaidi tembe ikimezwa ipasavyo na kwa wakati unaofaa
- Tembe ya mchanganyiko wa homoni hufanya kazi kwa kuzuia kuachiliwa kwa vijiyai vya uzazi kutoka kwa mfuko wa mayai, na kuzuia manii kuingia chumba cha mimba.
- Tembe hizi zinamezwa mara moja kwa siku, kila siku
- Ni salama kutumia kwa wanawake wenye virusi vya ukimwi.
- Tembe hizi zina manufaa mengineyo ya kiafya. Kwa mfano, zinaweza kuzuia au kupunguza uchungu kabla ya hedhi, wakati wa hedhi, na majira ya hedhi yasiyo ya kawaida. Pia njia hii inathibitiwa na mwanamke mwenyewe na haiathiri kufanya mapenzi.
- Tembe hizi hazimkingi mwanamke kutokana na maambukizi ya magonjwa ya zinaa au ukimwi.

Tembe ya Projestini Pekee

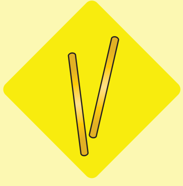


- Inazuia mimba kwa kugandisha unyevu unaopatikana kwa mfuko wa uzazi ili manii yasifikie yai la uzazi.
- Tembe humezwa mara moja kwa siku, kila siku.
- Mwanamke anaweza kuanza kumeza tembe wiki nne baada ya kujifungua.
- Haikingi dhidi ya maambukizi ya magonjwa ya zinaa na virusi vya ukimwi.
- Inaweza kusababisha matone tone ya damu wakati wa hedhi na uchungu kwa matiti.

Sindano ya Projestini Pekee (Depo – Provera na Noristerat)

- Njia ya ufanisi ya kupanga uzazi kwa muda mfupi inayodumu kwa miezi mitatu (Depo Provera) au miezi miwili (Noristerat).
- Sindano inafanya kazi kwa kuzuia kuachiliwa kwa vijiyai vya uzazi kutoka kwa mfuko wa mayai.
- Sindano ni salama kutumiwa na wanawake wa umri wowote, ikiwemo wanawake ambao hawajawahi kupata mtoto.
- Mama anayenyonyesha anaweza kutumia hii sindano.
- Inaweza kutumiwa wiki nne baada ya kujifungua. Ili sindano ifanye kazi kikamilifu, ni lazima mwanamke apate sindano yake kwa wakati unaofaa bila kukosa
- Sindano inaweza kusababisha kutokwa na damu nyingi wakati wa hedhi au majira ya hedhi yasiyo ya kawaida, au kukosa hedhi kabisa, mabadiliko ya uzito mwilini Inaweza kuwachukua wanawake wengine muda mrefu zaidi kuwa mja mzito baada ya kuacha kutumia sindano
- Ni salama kwa wanawake walioambukizwa virusi vya ukimwi.
- Sindano haimkingi mwanamke kutokana na maambukizi ya magonjwa ya zinaa au virusi vya ukimwi.

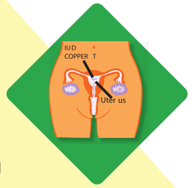
Vipenyezi (Jadelle, Implanon na Zarin)



- Vipenyezi ni njia yenye ufanisi zaidi ya kupanga uzazi kwa muda mrefu na inayofanya kazi kwa kuzuia vijiyai vya uzazi kutoka kwa mfuko wake.
- Vipenyezi vya Jadelle vinadhibiti mimba kwa miaka mitano mfululizo, Implanon kwa miaka mitatu na Zarin kwa miaka minne.
- Vipenyezi salama kwa wanawake wa umri wowote ikiwemo wanawake ambao hawajawahi kupata mtoto na mama wanaonyonyesha.
- Vipenyezi vinaweza kutolewa wakati wowote ule unapotaka kupata mimba.

- Vipenyezi vinaweza kupunguza kiwango cha damu ya hedhi
- Vipenyezi ni salama kwa wanawake walioambukizwa virusi vya ukimwi
- Vipenyezi havimkingi mwanamke kutokana na maambukizi ya magonjwa ya zinaa na virusi vya ukimwi

Kitanzi



- Kitanzi ni njia ya kufana zaidi ya kuzia mimba kwa muda mrefu wa hadi miaka kumi na miwili
- Kitanzi kinaweza kutolewa wakati wowote mwanamke angependa kupata mimba
- Kitanzi kinafanya kazi kwa kuzuia yai la uzazi kukutana na manii.
- Mwanamke anaweza kuwekewa kitanzi wakati wowote bora tu asiwe na mimba. Kinaweza pia kuwekwa punde tu baada ya kujifungua.
- Kitanzi kinaweza kutolewa wakati wowote mwanamke angependa kupata mimba.
- Kitanzi ni salama kwa wanawake wa umri wote, ikiwemo wale ambao hawajawahi kupata mtoto.
- Kitanzi ni salama kwa wanawake walioambukizwa virusi vya ukimwi ila hakimkingi mwanamke na maambukizi ya magonjwa ya zinaa au ukimwi.
- Damu ya hedhi hubadilika kwa miezi michache ya kuanza kutumia kitanzi.

Kondomu ya Wanaume

- Kondomu ni njia kamilifu ya kuzuia mimba kwa muda mfupi na huzuia magonjwa ya zinaa pamoja na virusi vya ukimwi
- Ni lazima kondomu itumiwe ipasavyo na kila wakati wa kufanya ngono ili kutoa kinga kikamilifu
- Wapenzi au wanadoa wowote wanaweza kutumia kondomu na inapatikana kwa urahisi
- Matumizi ya kondomu hayana hatari au matatizo ya kiafya
- Kondomu ni salama kwa wanaume