



Uzazi wa Mpango

MWONGOZO WA WATOA HUDUMA YA AFYA DUNIANI



Kitabu hik nachukua nafasi ya kitabu cha

Mambo ya Msingi katika Teknolojia ya Njia za Kuzuia Mimba



Uzazi wa Mpango

MWONGOZO WA WATOA HUDUMA YA AFYA DUNIANI

Kulinganisha Ufanisi wa Njia za Uzazi wa Mpango

Yenye ufanisi zaidi

Haizidi mimba moja kwa mwaka
Mia moja kwa mwaka

Vipandikizi	Kitanzi	Kufunga kizazi mwaranake	Vasektomi
Sindano	Kunyonyesha	Vidonge	Vibandiko
Kondomu za Kume	Viwambo	Kondomu za Kike	Pete yenye vichocho viwili
Kushusha kando	Dawa ya povu na jeli	Kusoma kalenda	

Jinsi ya kufanya njia unayotumia iwe na ufanisi zaidi

Vipandikizi, Kitanzi, Kufunga kizazi mwanamke: Baada ya upasuaji, huhitajiwi kufanya au kukumbuka lolote.

Vasektomi: Tumia njia nyingine kwa miezi mitatu ya mwanzo.

Sindano: Choma sindano ya kurudia kwa wakati.

Njia ya kunyonyesha (kwa miezi 6): Nyonyesha mara kwa mara, mchana na usiku.

Vidonge: Meza vidonge kila siku.

Kibandiko, Pete: Weka inapotakiwa, kumbuka kubadili kwa wakati.

Kondomu, kiwambo: Tumia kwa usahihni kila wakati unapofanya ngono.

Njia za kubainisha siku hatari kushika mimba: Jizuie kufanya ngono au tumia kondomu katika siku hatari. Njia mpya zaidi (Njia kuhesabu siku na Njia ya Ute) zinaweza kuwa rahisi kutumia.

Kushusha kando, dawa ya povu na jeli: Tumia kwa usahihni kila wakati unapofanya ngono.

Zenye ufanisi mdogo zaidi

Kunatokea karibu mimba
30 katika mwaka mmoja

Mashirika ya Yaliyoshiriki na Yaliyotoa Msaada

Abt Associates, Private Sector Partnerships One Project (PSP-One)
Academy for Educational Development
American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG)
Association for Reproductive and Family Health (ARFH), Nigeria
Centre for African Family Studies (CAFS)
The Centre for Development and Population Activities (CEDPA)
CONRAD
Constella Futures
East European Institute for Reproductive Health
EngenderHealth, ACQUIRE Project
Family Health International
Family Health Options Kenya (FHOK)
Family Planning Association of India (FPA India)
Family Planning Organization of the Philippines
Federation of Family Planning Associations, Malaysia
Fundación Mexicana para la Planeación Familiar, A.C. (MEXFAM)
Georgetown University, Institute for Reproductive Health
Guttmacher Institute
Gynuity Health Projects
Hesperian Foundation
Ibis Reproductive Health
Implementing Best Practices (IBP) Consortium
International Centre for Diarrhoeal Disease Research, Bangladesh (ICDDR,B)
International Consortium for Emergency Contraception
IntraHealth International, Inc.
JHPIEGO
John Snow, Inc. (JSI)
Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health
London School of Hygiene and Tropical Medicine
Management Sciences for Health
Marie Stopes International
Minnesota International Health Volunteers (MIHV)
National Family Planning Coordinating Board (BKKBN), Indonesia
Pan American Health Organization (PAHO)
PATH
Pathfinder
Plan International
Planned Parenthood Federation of Nigeria (PPFN)
Population Council
Population Reference Bureau
Population Services International
Princeton University, Office of Population Research
Tulane University School of Public Health and Tropical Medicine
University of the Witwatersrand, Reproductive Health and HIV Research Unit
University of North Carolina School of Public Health
University Research Co., LLC





Uzazi wa Mpango

MWONGOZO WA WATOA HUDUMA DUNIANI

Mwongozo unaozingatia ushahidi
ulioandaliwa kwa ushirikiano duniani



Mhimili wa Mpango wa Uzazi wa Shirika la Afya Duniani (WHO)

Shirika la Afya Duniani
Idara ya Afya ya Uzazi na Utafiti

John Hopkins
Bloomberg School of Public Health
Center for Communication Programs
INFO Project

United States for International Development
Bureau for Global Health
Office of Population and Reproductive Health

2007

Uzazi wa Mpango

MWONGOZO WA WATOA HUDUMA DUNIANI

Yaliyomo

Dibaji	iv
Shukrani	vi
Kuna Mambo Gani Mapya Kwenye Kitabu Hiki?	viii
Jinsi ya Kupata Nakala Zaidi za Kitabu Hiki	x
Mihimili Minne ya Mwongozo wa Uzazi wa Mpango wa Shirika la Kazi Duniani	xi

1	Vidonge Vyenye Vichocheo Viwili	1
2	Vidonge Vyenye Kichocheo Kimoja	25
3	Vidonge vya Dharura vya Kuzuia Mimba	45
4	Sindano Zenye Kichocheo Kimoja (Projestini)	59
5	Sindano za Kila Mwezi	81
6	Kibandiko Chenye Vichocheo Viwili <i>Yalio Muhimu</i>	101
7	Pete ya Mpira Yenye Vichocheo Viwili <i>Yalio Muhimu</i>	105
8	Vipandikizi	109
9	Kitanzi Chenye Madini ya Shaba	131
10	Kitanzi Chenye Kichocheo Kimoja (Levonorgestrel) <i>Yalio Muhimu</i>	157
11	Kufunga Kizazi Mwanamke	165
12	Vasektomi (Kufunga Kizazi Mwanaume)	183
13	Kondomu za Kiume	199
14	Kondomu za Kike	211
15	Dawa za povu na jeli na Viwambo	221
16	Vifuniko vya Seviksi <i>Yalio Muhimu</i>	237
17	Njia za Kubainisha Siku Hatari Kushika Mimba	239
18	Kushusha Kando <i>Yalio Muhimu</i>	255
19	Njia ya Kunyonyesha	257
20	Kuhudumia Vikundi Mbalimbali	
	Vijana	267
	Wanaume	270
	Wanawake Wanaokaribia Ukomohedhi	272
21	Magonjwa Ya Ngono, Pamoja na VVU	275
22	Afya ya Mama na Mtoto Aliyezaliwa	289

23	Masuala ya Afya ya Uzazi	
	Uzazi wa Mpango Katika Huduma Baada ya Kutoa Mimba	297
	Vurugu Dhidi ya Wanawake	300
	Utasa/Ugumba	304
24	Kutoa Njia za Uzazi wa Mpango	
	Umuhimu wa Taratibu Zilizochaguliwa za	
	Kutoa Njia za Uzazi wa Mpango	307
	Kutoa Ushauri Kwa Mafanikio	308
	Nani Anatoa Huduma ya Uzazi wa Mpango?	310
	Kuzuia Maambukizi kwenye Kliniki	312
	Kutunza na Kusimamia Vifaa na Madawa ya Uzazi wa Mpango	316

YALIO PITA

KIAMBATISHO A. Ufanisi wa Njia za Kuzuia Mimba	319
KIAMBATISHO B. Ishara na Dalili za Hali Mbaya Kiafya	320
KIAMBATISHO C. Hali ya Kiafya Inayofanya Ujauzito	
Kuwa Hatari	322
KIAMBATISHO D. Vigezo vya Kiafya vya Kuweza Kutumia	
Njia za Kuzuia Mimba	324
Faharasa	335
Kielekezo	343
Methodolojia	355

VIFAA VYA KUSAIDIA KAZI

Kulinganisha Njia za Kuzuia Mimba	
Kulinganisha Njia Zenye Vichocheo Viwili	358
Kulinganisha Sindano	359
Kulinganisha Vipandikizi	360
Kulinganisha Kondomu	360
Kulinganisha Vitanzi	362
Matumizi Sahihi ya Kondomu ya Kiume	363
Anatomia ya Mwanamke	364
Mzunguko wa Hedhi	366
Anatomia ya Mwanauume	367
Kubainisha Vipandauso na Aura	368
Njia Zaidi za Kupima Mimba	370
Orodha ya Namna ya Kuchunguza Ujauzito	372
Kama Umesahau Kumeza Vidonge	Ndani ya jalada la mwisho
Kulinganisha Ufanisi wa Njia za Uzazi wa Mpango	Nyuma ya kitabu

Tafiti hapa kwenye komputer www.fphandbook.org

Dibaji

Kutoka Shirika la Afya Duniani

Kazi ya kupanga uzazi imeendelea kubaki bila kukamilika. Mbali na maendeleo makubwa katika miongo kadhaa iliyopita, zaidi ya wanawake milioni 120 duniani kote wanataka kuzuia kupata mimba, lakini wao na wenza wao hawatumii njia za kuzuia mimba. Sababu za kutotimiza mahitaji hayo ni nyingi: Huduma na usambazaji wa njia za uzazi wa mpango haujafanyika kwa kila mahali au kumekuwa na fursa ndogo ya uchaguzi. Woga wa kutokubaliwa na jamii au upinzani wa wenza wao umewasababishia vikwazo vya vitisho. Woga wa athari mbaya na matatizo ya kiafya huwafanya baadhi ya watu wasite; wengine hawana maarifa juu ya njia ya kuzuia mimba na jinsi ya kutumia. Watu hawa kwa sasa wanahitaji kupatiwa msaada.

Zaidi ya mamilioni ya watu hutumia mpango wa uzazi ili kuepuka mimba lakini hushindwa, kutokana na sababu mbalimbali. Wanaweza kuwa hawakupata maelekezo yaliyo wazi juu ya namna ya kutumia mbinu hii kwa usahihi, hawakuweza kufanya mbinu hii iwafae, hawakujiandaa vizuri kwa ajili ya madhara, au iwapo bidhaa zikiisha. Watu hawa wanahitaji msaada bora sasa.

Zaidi ya hayo; kazi ya uzazi wa mpango haitakaa ikamilike kamwe. Katika miaka mitano ijayo karibu wasichana na wavulana milioni 60 watafikia umri wa balehe. Katika kizazi hadi kizazi, wakati wote kutakuwa na watu watakoahitaji huduma za uzazi wa mpango na huduma nyingine za afya.

Wakati kuna changamoto nyingi na kubwa za afya duniani kote, haja ya mtu mwenyewe kudhibiti uwezo wake mwenyewe wa uzazi unagusa maisha ya wengi zaidi ya suala jingine lolote la afya. Ni muhimu kwa ustawi wa watu, hasa wa wanawake – na muhimu kwa ajili ya kujiwekea uamuzi.

Kitabu hiki kinawezaje kusaidia? Kwa kuwawezesha watoa huduma za afya kutoa huduma bora kwa watu wengi zaidi. Kitabu hiki kinahamisha moja kwa moja, kwa njia rahisi, ushahidi wa kisayansi hadi kuwa mwongozo kwa vitendo kuhusu njia zote kuu za kuzuia mimba. Mwongozo huu unaonyesha makubaliano ya wataalamu kutoka mashirika ya afya maarufu duniani. Akiwa na kitabu hiki mkononi, mtoa huduma anaweza kuwahudumia wateja wenye mahitaji mbalimbali kwa kujiamini na kujua nanamna ya kutoa njia mbalimbali za uzazi wa mpango.

Shirika la Afya Duniani (WHO) linathamini michango mingi katika kitabu hiki iliyotolewa na watu kutoka sehemu mbalimbali duniani. Ushirikiano wa kuandaa, kwa makubaliano, kitabu kinachozingatia ushahidi na kina cha kiwango hiki ni mafanikio makubwa. Shirika la Afya Duniani linapenda kukishukuru hasa chuo cha the Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Programs kwa ushirikiano wake mkubwa kilioutoa katika maandalizi ya kitabu hiki. Shirika la Afya Duniani pia linatambua mchango wa mashirika mengi – Mashirika ya Umoja wa Mataifa, wajumbe wa Implementing Best Practices Consortium, na wengine wengi— ambao wamepitisha kitabu hiki na kukisambaza kwa watoa huduma za afya duniani kote pamoja na msaada wa fedha wa mashirika mbalimbali ya serikali na washirika wengine wa maendeleo. Juhudi hizi za pamoja zinathibitisha kuwa kazi ya kuboresha afya duniani ipo mahali panapoaminika.

Paul F.A. Van Look, MD PhD FRCOG
Mkurugenzi, Idara ya Afya ya Uzazi na Utafiti
Shirika la Afya Duniani

Kutoka Shirika la Maendeleo ya Kimataifa la Marekani (USAID)

Mwongozo kwa vitendo, unaoenda na wakati katika mwongozo huu mpya utasaidia kuongeza ubora wa huduma za uzazi wa mpango na upatikana wake kwa watu. Unaweza kusaidia watoa huduma za uzazi wa mpango kuwasaidia wateja kuchagua njia ya kupanga uzazi, kusaidia matumizi yanayofaa, na kutatua matatizo ya wateja. Mameneja na wakufunzi wanaweza kutumia mwongozo huu vilevile.

Ingawa mwongozo huu umeangalia mambo mengi, lakini mada nne za jumla zinajitokeza zaidi:

1. Karibu kila mtu anaweza kutumia kwa usalama karibu kila njia, na si vigumu kutoa njia mbalimbali. Hivyo, njia hizi zinaweza kufanywa ziweze kupatikana na kutolewa hata pale ambapo vituo vya huduma za afya ni vichache. Kitabu hiki kinaeleza na kufafanua fursa mbalimbali kwa watu waweze kuchagua, kuanza kutumia, na kubadili njia za uzazi wa mpango kwa usahihi.
2. Njia za uzazi wa mpango zinaweza kufaa kama zitatolewa kwa usahihi. Ili kupata ufanisi mkubwa zaidi baadhi ya njia, kama vile vidonge na kondomu, zinahitaji mtumiaji awe mwangalifu na makini. Msaada na huduma ya mtoa huduma mara nyingi inaweza kuleta mabadiliko, kama vile kujadili athari za kawaida zinazoweza kutokea. Baadhi ya njia zinahitaji mtoa huduma afanye upasuaji kwa usahihi, kama vile kufunga kizazi au kuingiza kitanzi. Mbali na kutoa maelekezo juu ya kufanya upasuaji, kitabu hiki kinatoa mwongozo na taarifa ambazo watoa huduma wanahitaji ili kutoa huduma ipasavyo na kuendelea kutumia njia ya kuzuia mimba.
3. Wateja wapya kwa kawaida huja kwa ajili ya huduma wakiwa tayari na njia wanayofikiria kichwani, na kawaida hili ndilo chaguo bora kwao. Katika njia zote hizo ambazo mteja anaweza kutumia kwa usalama, madhumuni na upendeleo wa mteja uongoze maamuzi ya uzazi wa mpango. Ili kupata na kutumia njia inayofaa zaidi, mteja anahitaji kupata taarifa na mara kwa mara, ili kumsaidia kufikiri kuhusu fursa za uchaguzi zilizopo. Kitabu hiki kinatoa habari ambazo mteja na mtoa huduma anaweza kuhitaji kuzifikiria kwa pamoja.
4. Wateja wengi wanaoendelea kutumia njia ya uzazi wa mpango wanahitaji huduma kidogo, na kwao upatikanaji kwa urahisi wa huduma ni muhimu. Kwa wateja wanaoendelea ambao wanapata matatizo au shida, msaada na huduma ni muhimu. Kitabu hiki kinatoa mapendekezo ya ushauri na matibabu kwa wateja hawa.

Kwa ushirikiano wa Shirika la Afya Duniani na mashirika mbalimbali, wataalamu wengi walifanya kazi kwa pamoja kuandaa kitabu hiki. Shirika la Maendeleo ya Kimataifa la Marekani (USAID) lina furaha kuunga mkono kazi ya mashirika mengi yaliyochangia na katika uchapishaji wa kitabu hiki, na vilevile kushiriki kuandaa mada zake. Pamoja na watoa huduma ya uzazi wa mpango ambao watatumia kitabu hiki, sote tunajitahidi kufanya dunia iwe mahali bora.

James D. Shelton, MD
Mwanasayansi ya Tiba Mwandamizi, Ofisi ya Idadi ya Watu na Afya ya Uzazi
Kitengo cha Afya Duniani
Shirika la Maendeleo ya Kimataifa la Marekani

Shukrani

Vera Zlidar, Ushma Upadhyay, na Robert Lande wa the INFO Project, Center for Communication Programs katika Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health ndio walikuwa waandishi wa kitaalamu na waliongoza mchakato wa kuandaa kitabu hiki, pamoja na Ward Rinehart kutoka the INFO Project na Sarah Johnson wa Shirika la Afya Duniani, ambao pia walifanya kazi ya uhariri. Wachangiaji wengine kwenye utafiti na uandishi kutoka the INFO Project ni pamoja na Fonda Kingsley, Sarah O'Hara, Hilary Schwandt, Ruwaida Salem, Vidya Setty, Deepa Ramchandran, Catherine Richey, Mahua Mandal, na Indu Adhikary.

Washauri wa kitaalamu wakati wote wa maandalizi ya kitabu hiki walikuwa ni pamoja na Robert Hatcher, Roy Jacobstein, Enriquito Lu, Herbert Peterson, James Shelton, na Irina Yacobson. Kathryn Curtis, Anna Glasier, Robert Hatcher, Roy Jacobstein, Herbert Peterson, James Shelton, Paul Van Look, na Marcel Vekemans walifanya upitiaji wa mwisho wa kitaalamu wa kitabu hiki.

Wafuatao walitoa utaalumu wao wakati wa mikutano ya wataalamu huko Baltimore mnamo Oktoba 2004, Geneva mnamo Juni 2005, au katika mikutano yote miwili: Yasmin Ahmed, Marcos Arevalo, Luis Bahamondes, Miriam Chipimo, Maria del Carmen Cravioto, Kathryn Curtis, Juan Diaz, Soledad Diaz, Mohammad Eslami, Anna Glasier, John Guillebaud, Ezzeldin Othman Hassan, Robert Hatcher, Mihai Horga, Douglas Huber, Carlos Huezo, Roy Jacobstein, Enriquito Lu, Pisake Lumbiganon, Pamela Lynam, Trent MacKay, Olav Meirik, Isaiah Ndong, Herbert Peterson, John Pile, Robert Rice, Roberto Rivera, Lois Schaefer, Markku Seppala, James Shelton, Bulbul Sood, Markus Steiner, James Trussell, Marcel Vekemans, na Wu Shangchun.

Mashirika yafuatayo yalitoa mchango mkubwa sana wa kitaalamu katika kuandaa kitabu hiki: The Centre for Development and Population Activities, EngenderHealth, Family Health International, Georgetown University Institute for Reproductive Health, JHPIEGO, Management Sciences for Health, Population Council, na the United States Agency for International Development.

Watu wengine wengi wamechangia utaalumu wao juu ya mada maalum na wameshiriki katika kufikia makubaliano juu ya mada za kitaalamu. Waliochangia ni pamoja na Christopher Armstrong, Mark Barone, Mags Beksinska, Yemane Berhane, Ann Blouse, Julia Bluestone, Paul Blumenthal, Annette Bongiovanni, Débora Bossemeyer, Nathalie Broutet, Ward Cates, Venkatraman Chandra-Mouli, Kathryn Church, Samuel Clark, Carmela Cordero, Vanessa Cullins, Kelly Culwell, Johannes van Dam, Catherine d'Arcangues, Barbara Kinzie Deller, Sibongile Dlodlu, Mary Drake, Paul Feldblum, Ron Frezieres, Claudia Garcia-Moreno, Kamlesh Giri, Patricia Gómez, Pio Iván Gómez Sánchez, Vera Halpern, Robert Hamilton, Theresa Hatzell, Helena von Herten, John Howson, Carol Joanis, Robert Johnson, Adrienne Kols, Deborah Kowal, Jan Kumar, Anne MacGregor, Luann Martin, Matthews Mathai, Noel McIntosh, Manisha Mehta, Kavita Nanda, Ruchira Tabassum Naved, Francis Ndowa, Nuriye Ortayli, Elizabeth Raymond, Heidi Reynolds, Mandy Rose, Sharon Rudy, Joseph Ruminjo, Dana Samu, Julia Samuelson, Harshad Sanghvi, George Schmid, Judith

Senderowitz, Jacqueline Sherris, Nono Simelela, Irving Sivin, Jenni Smit, David Sokal, Jeff Spieler, Kay Stone, Maryanne Stone-Jimenez, Fatiha Terki, Kathleen Vickery, Lee Warner, Mary Nell Wegner, Peter Weis, na Tim Williams.

Watoa huduma za uzazi wa mpango kutoka Bangladesh, Brazil, China, Ghana, India, Indonesia, Kenya, Pakistan, the Philippines, na Zambia wametoa maoni juu ya majalada ya mswada na sura za kitabu kwenye vipindi vilivyoandaliwa na Yasmin Ahmed, Ekta Chandra, Miriam Chipimo, Sharmila Das, Juan Diaz, Carlos Huezo, Enrique Lu, Isaiah Ndong, Samson Radeny, Mary Segall, Sarbani Sen, Nina Shalita, Bulbul Sood, na Wu Shangchun.

John Fiege, Linda Sadler, and Rafael Avila waliandaa mpangilio wa kitabu. Mark Beisser aliandaa jalada na muundo wa awali pamoja na Linda Sadler, mfanyakazi katika Prographics, na John Fiege. Rafael Avila alishughulikia picha na vielelezo. Ushma Upadhyay, Vera Zlidar, na Robert Jacoby walishughulikia uzalishaji wa kitabu. Heather Johnson alisimamia uchapaji na usambazaji wa kitabu hiki akishirikiana na Mandy Liberto, Tre Turner, Roslyn Suite-Parham, na Quan Wynder.

© 2007 Shirika la Afya Duniani na Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/
Center for Communication Programs

ISBN 13: 978-0-9788563-0-4

ISBN 10: 0-9788563-0-9

Dondoo zilizopendekezwa: World Health Organization Department of Reproductive Health and Research (WHO/RHR) and Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Programs (CCP), INFO Project. Family Planning: A Global Handbook for Providers. Baltimore and Geneva: CCP and WHO, 2007.

Kitabu hiki kimechapwa kwa msaada kutoka United States Agency for International Development (USAID), Global Health Bureau, GH/PRH/PEC, chini ya masharti ya Msaada No. GPH-A-00-02-00003-00. Maoni yaliyotolewa hapa ni ya maandishi na hayaonyeshi mtazamo wa USAID, The Johns Hopkins University, au Shirika la Afya Duniani.

Kuna Mambo Gani Mapya Kwenye Kitabu Hiki?

Kitabu hiki kipa kuhusu njia za uzazi wa mpango na mada zohusika ni cha kwa cha aina yake: Kupitia mchakato shirikishi ulioandaliwa, wataalamu kutoka sehemu mbalimbali duniani walifikia makubaliano juu ya mwongozo kwa vitendo ambao unaonyesha ushahidi bora uliopo wa kisayansi. Shirika la Afya Duniani (WHO) liliendesha mchakato huu. Mashirika mengi makubwa ya msaada wa kiufundi na kitaalamu yametia saina na kupitisha mwongozo huu.

Kitabu hiki kinatumika kama marejeo ya haraka kwa ngazi zote za wafanyakazi wa sekta ya huduma ya afya. Kinachukua nafasi ya *The Essentials of Contraceptive Technology*, kilichochapwa kwa mara ya kwanza mwaka 1997 na the Center for Communication Programs huko katika chuo cha Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. Kwa muundo na mpangilio kinafanana na kitabu cha awali. Wakati huohuo, mada zote za *Essentials* zimechunguzwa upya, ushahidi mpya umekusanywa, mwongozo umepitiwa upya pale ilipobidi, na mapengo yamejazwa. Kitabu hiki kinaakisi mwongozo wa uzazi wa mpango ulioandaliwa na WHO. Pia, kitabu hiki kimepanua mawanda ya *Essentials*: Kinaeleza kwa ufupi mahitaji mengine ya wateja ambayo yanajitokeza wakati wa kutoa huduma ya uzazi wa mpango.

Vidokezo vya Mambo Mapya

- Maelezo mapya, kamili ya vidonge vya dharura vya kuzuia mimba, sindano za kila mwezi, vipandikizi vipya, kondomu za kike, na njia mpya na rahisi za kubainisha siku zenye uwezekano wa kushika mimba, pamoja na sehemu mpya zenye maelezo mafupi juu ya vibandiko mseto, pete mseto za kuzuia mimba, kitanzi, na njia ya kushusha kando.
- Orodha ya ushahidi wa athari ulioripotiwa, faida kiafya na hatari kiafya za njia za uzazi wa mpango.
- Orodha za vigezo vya kustahili tiba na mwongozo mpana juu namna ya kumudu matatizo ya kawaida ya matumizi ya njia hizi.
- Mwongozo mpya juu ya njia za uzazi wa mpango kwa watu wenye VVU.
- Zana za mawasiliano na vifaa vya kazi nyuma ya kitabu, pamoja na namna ya kubainisha wanawake wenye tatizo la kipandauso, na kifafa, anatomia ya wanawake na wanaume, mzunguko wa hedhi, mtu afanye nini iwapo atasahau kumeza vidonge, na chati kuhusu ufanisi wa njia za kuzuia mimba (kwenye jalada la nyuma).
- Maelezo ya kurekebisha mambo yaliyoeleweka vibaya kuhusu njia hizi.
- Sehemu mpya juu ya vijana, wanaume, wanawake wanaokaribia ukomohedhi, afya ya kinamama na watoto wachanga, huduma baada ya kutoa mimba, vurugu dhidi ya wanawake, ugumba, na kuzuia maambukizi.

Taarifa na Mwongozo Mpya

Ukurasa

- Vidonge vyenye vichocheo viwili
Ukweli kuhusu Vidonge vyenye vichocheo viwili na saratani 4
Matumizi mapana na kuendelea kutumia vidonge vya
kumeza kuzuia mimba 21
- Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba
Mwongozo mpya juu ya kumeza vidonge vya dharura kuzuia
mimba hadi siku tano baada ya kufanya ngono bila kinga 49
Mwongozo mpya juu ya kutoa njia za kuzuia mimba baada ya
kutumia vidonge vya dharura kuzuia mimba 52
Orodha iliyoboreshwa ya vidonge vya kumeza za kuzuia mimba
ambavyo vinaweza kutumika kama Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba . . 56
- Sindano za Projestini
Inajumuisha NET-EN na vilevile DMPA 59
Taarifa mpya juu ya sindano inayochomwa chini ya ngozi ya DMPA. 63
Mwongozo mpya juu ya namna ya kufanya baada ya kuchelewa
kuchoma sindano 74
Utafiti mpya juu ya uzito wa mfupa na DMPA. 80
- Vipandikizi
Ni pamoja na Jadelle na Implanon na vilevile Norplant 109
Mwongozo mpya juu ya muda wa matumizi kwa wanawake wanene sana. . . 110
- Kitanzi cha shaba
Orodha mpya ya maswali kuhusu UKIMWI, dawa za kupunguza makali
ya virusi vya UKIMWI, na magonjwa ya ngono 136
Maswali ya udadisi kwa ajili ya uchunguzi wa nyonga kabla ya
kuingiza kitanzi 137
Mwongozo mpya juu ya kuchunguza hatari ya magonjwa ya ngono kwa
watumiaji wa kudumu wa Kitanzi 138
- Vasektomi
Mbinu za vasektomi zenye ufanisi zaidi 190
Mwongozo mpya kuhusu muda ambapo mwanaume anaweza
kutegemea vasektomi. 192
- Kondomu za Kiume
Vigezo vipya juu ya athari mbaya za mzio wa mpira 202
Marudio ya mwongozo kuhusu jambo gani lifanyike iwapo kondomu
imepasuka, lmeteleza na kutoka kwenye uume, au haikutumika 206
Mwongozo mpya kwa ajili ya kuwashughulikia wateja waliopata athari
ndogo au kubwa za mzio wa kondomu 207
- Mbinu za Kubainisha siku zenye uwezekano wa kushika mimba
Pamoja na Mbinu mpya ya Kuhesabu Siku (Shanga) na Mbinu ya Kuangalia
Uteute wa Shingo ya Kizazi 239
- Mbinu ya Kunyonyesha Kuzuia Mimba
Marudio ya mwongozo kuhusu namna ya kutumia njia wa Kunyonyesha
kuzuia mimba kwa wanawake wenye VVU. 260
- Magonjwa ya Kuambukiza kwa Ngono, pamoja na VVU
Njia ya kuzuia mimba kwa wateja magonjwa ya ngono, VVU, UKIMWI,
au wanaotumia dawa za kupunguza makali ya virusi vya UKIMWI. 282
Taarifa mpya kuhusu njia ya kuzuia mimba kwa vichocheo na hatari
ya VVU 288

Jinsi ya Kupata Nakala Zaidi za Kitabu Hiki

Mradi wa “The INFO Project iliyo katika chuo cha Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Programs” unatoa nakala za kitabu cha *Uzazi wa Mpango: Mwongozo wa Watoa Huduma Duniani* bure kwa wasomaji katika nchi zinazoendelea. Wengine wote, tafadhali, wasiliana na the INFO Project ili muweze kupata taarifa zaidi. Ili kuagiza, tafadhali tuma jina lako, anwani ya barua, anwani ya barua-pepe, na namba ya simu.

Kuagiza kwa barua-pepe tumia anwani: orders@jhuccp.org

Kuagiza kwa faksi tumia: +1 410 659-6266

Kuagiza kwa simu tumia: +1 410 659-6315

Kuagiza kupitia Tovuti: <http://www.fphandbook.org/>

Kuagiza kwa barua tumia anwani:

Orders, INFO Project

Center for Communication Programs

Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health

111 Market Place, Suite 310

Baltimore, MD 21202, USA

Maombi ya kutafsiri, kurekebisha au kuchapa upya: Wachapishaji wanakaribisha maombi ya kutafsiri, kurekebisha, kuchapisha upya, au vinginevyo kurudufu mambo yaliyo ndani ya kitabu hiki kwa madhumuni ya kuwafahamisha watoa huduma za afya, wateja wao, na umma kwa ujumla na kuongeza ubora wa huduma za jinsia na uzazi. Maulizo yote yaelekezwe WHO Press, World Health Organization, 20 Avenue Appia, 1211 Geneva 27, Switzerland (fax: +41 22 791 48 06; e-mail: permissions@who.int) and the INFO Project, Center for Communication Programs, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, 111 Market Place, Suite 310, Baltimore, Maryland 21202, USA (fax: +1 410 659-6266; e-mail: orders@jhuccp.org).

Kanusho: Kutajwa kwa kampuni fulani au bidhaa za wazalishaji fulani haina maana kuwa Shirika la Afya Duniani, The Johns Hopkins University, au the United States Agency for International Development wameidhinisha au kuzipendekeza ikilinganishwa na nyingine za aina hiyo ambazo hazikutajwa. Makosa na mambo yaliyoachwa, majina ya bidhaa zenye hakimiliki zimetofautishwa kwa herufi kubwa za mwanzo.

Wachapishaji wamechukua tahadhari zote muhimu kuthibitisha taarifa zilizo kwenye chapisho hili. Mambo yaliyochapishwa yanasambazwa, hata hivyo, bila kibali chochote, ama kwa kusema au kudokeza. Wajibu wa kutafsiri na kutumia kitabu upo kwa msomaji. Kwa hali yoyote wachapishaji hawatawajibika na hasara zitakazotokana na kukitumia.

Mihimili Minne ya Mwongozo wa Uzazi wa Mpango wa Shirika la Kazi Duniani

Kitabu hiki ni moja ya mihimili minne ya mwongozo wa uzazi wa mpango wa Shirika la Kazi Duniani. Kwa pamoja, mihimili minne hii husaidia matumizi usalama na yenye ufanisi ya utoaji na matumizi ya njia za uzazi wa mpango.

Mihimili miwili inawapatia watunga sera na mameneja wa programu mapendekezo ambayo yanaweza kutumiwa kuanzisha au kuboresha mwongozo wa kitaifa na programu za sera. Kitabu cha *Vigezo vya Kitabibu vya Kufaa Kutumia Njia ya Kuzuia Mimba* (toleo la 3, 2004) “*Medical Eligibility Criteria for Contraceptive Use* (3rd Edition, 2004) kinatoa mwongozo kuonyesha kama watu wenye hali fulani ya kiafya wanaweza kutumia kwa usalama na kwa ufanisi njia fulani za kuzuia mimba. Kitabu kitiwacho *Mapendekezo ya Taratibu Zilizochaguliwa za Matumizi ya Njia za Kuzuia Mimba* (toleo la 2, 2005) “*Selected Practice Recommendations for Contraceptive Use* (2nd edition, 2005)” kinajibu maswali maalum kuhusu jinsi ya kutumia njia mbalimbali za kuzuia mimba. Seti zote mbili za mwongozo zinatokana na Mikutano ya Vikundi Kazi vya wataalamu iliyoitishwa na Shirika la Afya Duniani.

Mhimili wa tatu, *Zana ya Kutolea Maamuzi kwa Wateja na Watoa Huduma za Uzazi wa Mpango* “*Decision-Making Tool for Family Planning Clients and Providers*, unajumuisha mwongozo wa mihimili miwili ya kwanza na kuonyesha ushahidi juu ya namna bora zaidi ya kutimiza mahitaji ya wateja ya uzazi wa mpango. Umekusudiwa kwa ajili ya kutumiwa wakati wa kutoa ushauri. Zana inamwongoza mtoa huduma na mteja kupitia mchakato ulioandaliwa na pia ulio tayari ambao unawezesha kuchagua na kutumia njia ya uzazi wa mpango. *Zana ya Kutoa Maamuzi* husaidia pia kuongoza siku za kurudi kliniki.

Kama mhimili wa nne, *Uzazi wa Mpango: Mwongozo wa Watoa Huduma Duniani* “*Family Planning: A Global Handbook for Providers*” kinatoa taarifa za kitaalamu ili kuwasaidia watoa huduma za afya kueleza njia za kupanga uzazi kwa usahihi na ipasavyo. Kwa kutumia marejeo makini, kitabu kinatoa mwongozo maalum kuhusu njia 20 za uzazi wa mpango na kushughulikia mahitaji mbalimbali ya watoa huduma wengi, kuanzia kurekebisha mambo yaliyoleweka vibaya hadi kushughulikia athari mbaya. Kama kilivyo *Zana ya Kutolea Maamuzi*, kitabu hiki kinajumuisha mwongozo wa mihimili miwili ya kwanza. Pia kimeshughulikia masuala husika ya kiafya ambayo yanaweza kujitokeza katika muktadha wa uzazi wa mpango.

Mihimili minne inaweza kupatikana kwenye Tovuti ya Shirika la Afya Duniani katika anwani http://www.who.int/reproductive-health/family_planning/. Kitabu hiki pia kinaweza kupatikana katika Tovuti ya the INFO Project kwa anwani ifuatayo <http://www.fphandbook.org>. Marekebisho kwenye mwongozo na habari kuhusu tafsiri zitatangazwa kwenye Tovuti hizi. Kwa maelezo zaidi juu ya kuagiza nakala zilizochapwa, tazama ukurasa uliotangulia.

Vidonge Vyenye Vichocheo Viwili

Mambo Muhimu kwa Watoa Huduma ya Afya na Wateja

- **Meza kidonge kimoja kila siku.** Ili kupata mafanikio makubwa mwanamke lazima ameze vidonge kila siku na kuanza pakiti mpya ya dawa kwa wakati.
- **Kubadilika kwa hedhi ni kawaida lakini hakuna madhara.** Kwa kawaida hupata hedhi isiyotabirika kwa miezi michache ya kwanza na kisha hupungua na baadaye kupata hedhi ya kawaida.
- **Meza kidonge ulichokosa kumeza haraka iwezekanavyo.** Kukosa kumeza vidonge kunaleta hatari ya kupata mimba na kunaweza kufanya athari za dawa kuwa mbaya.
- **Vinaweza kutolewa kwa wanawake wakati wowote ili waanze kuvitumia baadaye.** Kama itashindikana kugundua ujauzito, mtoa huduma anaweza kumpatia vidonge mwanamke ili avimeze baadaye, wakati atakapoanza kupata hedhi.

Vidonge Vyenye Vichocheo Viwili ni Nini?

- Vidonge ambavyo vina kiasi kidogo cha kichocheo vya aina mbili — projestini na estrojini — vilivyo kama vichocheo vya asili vya projesteroni na estrojini katika mwili wa binadamu.
- Vidonge vyenye vichocheo viwili pia vinajulikana kama “vidonge vyenye vichocheo viwili.”
- Hufanya kazi hasa kwa kuzuia kuachiwa kwa mayai kutoka kwenye ovari (uovuleshaji).

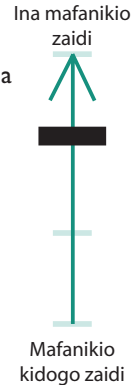
Vinafanya Kazi kwa Ufanisi Kiasi Gani?

Ufanisi unategemea mtumiaji: Hatari ya kupata mimba ni kubwa wakati mwanamke anapoanza pakiti mpya ya vidonge akiwa amechelewa siku 3 au zaidi, au akiacha kumeza vidonge vitatu au zaidi karibu na mwanzo au mwisho wa pakiti ya vidonge.

- Kama ilivyozoeleka, hutokea karibu mimba 8 kwa kila wanawake 100 wanaotumia vidonge vyenye vichocho viwili kwa mwaka wa kwanza. Hii ina maana kuwa wanawake 92 kati ya kila 100 wanaotumia vidonge vyenye vichocho viwili hawatapata mimba.
- Iwapo kutatoka makosa ya kuacha kumeza vidonge, kutakuwa na mimba 1 kwa wanawake 100 wanaotumia vidonge vyenye vichocho viwili kwa mwaka wa kwanza (3 kwa wanawake 1,000).

Kurudia kuwa na uwezo wa kushika mimba baada ya kuacha kutumia vidonge vyenye vichocho viwili: Bila kuchelewa

Kinga dhidi ya magonjwa ya ngono: Hakuna



Athari, Faida Kiafya, na Hatari za Kiafya

Athari (tazama Kushughulikia Matatizo Yoyote, uk. 17)

Baadhi ya watumiaji wameripoti yafuatayo:

- Mabadiliko ya utaratibu wa hedhi:
 - Hedhi kidogo na siku chache za hedhi
 - Hedhi isiyotabirika
 - Hedhi ya mara chache
 - Hawakupata hedhi
- Maumivu ya kichwa
- Kizunguzungu
- Kichefuchefu
- Maumivu ya Matiti
- Mabadiliko ya uzito (tazama Swali la 6, uk. 22)
- Mabadiliko ya mhemko
- Chunusi (zinaweza kupungua au kuongezeka, lakini kawaida hupungua)

Mabadiliko mengine ya kimaumbile yanayoweza kutokea:

- Shinikizo la moyo huongezeka kwa kiwango fulani (mm Hg). Iwapo ongezeko linatokana na Vidonge vyenye vichocho viwili, shinikizo hushuka haraka baada ya kuacha kutumia Vidonge vyenye vichocho viwili.

Kwa nini Baadhi ya Wanawake Husema Wanapenda Vidonge vyenye vichocho viwili

- Vinadhhibitiwa na wanawake
- Vinaweza kuacha kutumiwa wakati wowote bila msaada wa mtoa huduma
- Haviathiri tendo la ngono

Faida za Kiafya Zinazojulikana

Husaidia kulinda dhidi ya:

- Hatari ya kupata mimba
- Saratani ya kizazi (endometrial cancer)
- Saratani ya ovari
- Dalili za Ugonjwa wa Uvimbe wa pelvisi

Zinaweza kusaidia kukinga dhidi ya:

- Uvimbe wa ovari
- Anemia kutokana na Ukosefu wa madini ya chuma

Hupunguza:

- Maumivu makali wakati wa hedhi
- Matatizo ya kutokwa damu za hedhi
- Maumivu wakati wa uovuleshaji
- Nywele nyingi usoni na mwilini
- Dalili za ugonjwa wa polycystic ovarian syndrome (hedhi isiyotabirika, chunusi, nywele nyingi usoni na mwilini)
- Dalili za endometriosisi (maumivu ya nyonga, hedhi isiyotabirika)

Hasara Kiafya Zinazojulikana

Mara chache:

- Damu kuganda ndani ya mishipa ya miguu au mapafu (deep vein thrombosis au pulmonary embolism)

Mara chache mno:

- Kiharusi
- Shinikizo la damu

Tazama pia Habari Kuhusu Vidonge vyene vichocheo viwili na Saratani, uk. 4

Kuweka Sawa Mambo Yaliyoleweka Vibaya (pia tazama Maswali na Majibu, uk. 22)

Vidonge uzazi wa mpango:

- Havijai kwenye mwili wa mwanamke. Mwanamke hahitaji “kupumzika” kumeza Vidonge vya Vya Uzazi wa Mpango.
- Lazima vimezwe kila siku, hata kama mwanamke amefanya tendo la ngono au hakufanya siku hiyo.
- Havimfanyi mwanamke kuwa mgumba.
- Havisababishi matatizo ya uzazi au kuzaa watoto wengi.
- Havibadili tabia ya mwanamke kijinsia.
- Havikusanyiki tumboni. Badala yake, vidonge huyeyuka kila siku.
- Haviharibu ujuzito uliopo.

Ukweli Kuhusu Vidonge Uzazi wa Mpango na Saratani

Saratani ya Ovari na Endometria

- Matumizi ya Vidonge vyenye vichocho viwili husaidia kuwakinga watumiaji kutokana na aina 2 za saratani—saratani ya ovari na saratani ya uterasi (saratani endometria).
- Kinga hii itaendelea kwa miaka 15 au zaidi baada ya kuacha kutumia vidonge.

Saratani ya Matiti

- Matokeo ya utafiti kuhusu Vidonge vyenye vichocho viwili na saratani ya matiti ni vigumu kuyaeleza:
 - Uchunguzi umeonyesha kuwa wanawake ambao wametumia Vidonge vyenye vichocho viwili zaidi ya miaka 10 iliyopita wanakabiliwa na hatari ya saratani ya matiti sawa na wanawake ambao hawajawahi kutumia Vidonge vyenye vichocho viwili. Kinyume chake, watumiaji wanaoendelea kutumia Vidonge vyenye vichocho viwili na wanawake ambao wametumia Vidonge vyenye vichocho viwili katika miaka kumi iliyopita wana uwezekano mkubwa zaidi wa kupata saratani ya matiti.
 - Wakati mtumiaji wa sasa au aliyekuwa akitumia Vidonge vyenye vichocho viwili akipatikana na saratani ya matiti, saratani hizo zinakuwa hazijakomaa kama saratani zinazowapata wanawake wengine.
 - Haieleweki wazi kama matokeo haya yameelezwa kutokana na ugunduzi wa awali wa saratani matiti miongoni mwa watumiaji wa Vidonge vyenye vichocho viwili au kutokana na athari za awali za kimaumbile za Vidonge vyenye vichocho viwili kwa saratani ya matiti.

Saratani ya Seviksi (Shingo ya Kizazi)

- Saratani ya seviksi husababishwa na aina fulani za virusi papiloma au kwa Kiingereza vinaitwa “human papillomavirus” (HPV). HPV ni virusi vya kawaida vinavyoambukizwa kwa ngono ambavyo huondoka vyenyewe bila tiba, lakini wakati fulani huendelea kuwepo.
- Matumizi ya Vidonge vyenye vichocho viwili kwa miaka 5 au zaidi yanaelekea kuongeza kasi ya kuendelea kuwepo maambukizi ya HPV kuwa saratani ya seviksi. Idadi ya saratani za seviksi zinazohusiana na matumizi ya Vidonge vyenye vichocho viwili inafikiriwa kuwa ndogo sana.
- Iwapo upimaji wa seviksi unapatikana, watoa huduma wanaweza kuwashauri watumiaji Vidonge vyenye vichocho viwili—na wanawake wengine wote—kupimwa kila miaka mitatu (au kulingana na mapendekezo ya mwongozo wa taifa) ili kugundua mabadiliko yoyote yenye dalili za saratani kwenye seviksi, ambayo yanaweza kuondolewa. Sababu zinazojulikana za kuongezeka hatari ya saratani ya seviksi ni pamoja na kuzaa watoto wengi na uvutaji wa sigara (tazama Saratani ya Seviksi, uk. 284.)

Nani Anaweza na Hawezi Kutumia Vidonge vyenye vichochoo viwili

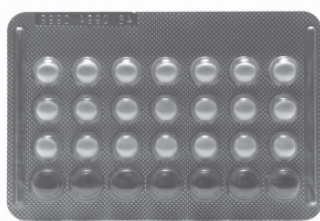
Vilivyo Salama na Vinawafaa Karibu Wanawake Wote

Karibu wanawake wote wanaweza kutumia Vidonge vyenye vichochoo viwili kwa usalama na inavyopasa, ikiwa ni pamoja na wanawake ambao:

- Wana watoto au hawajawahi kuwa nao
- Hawajaolewa
- Wa umri wowote, pamoja na vijana na wanawake wenye umri zaidi ya miaka 40
- Ambao wametoa mimba au mimba imeharibika
- Wanaovuta sigara—kama wana umri chini ya miaka 35
- Wana anemia sasa au walikuwa nayo siku za nyuma
- Wana vena varikosi
- Wameambukizwa VVU, kama wameanza au hawajaanza kutumia dawa za kupunguza makali ya UKIMWI (tazama Vidonge vyenye vichochoo viwili kwa Wanawake wenye VVU, uk. 9)

Wanawake wanaweza kuanza kutumia Vidonge vyenye vichochoo viwili:

- Bila kufanyiwa upimaji wa nyonga
- Bila kufanyiwa vipimo vyovyote vya damu au vipimo vyovyote vya maabara
- Bila kupimwa saratani ya seviksi
- Bila kufanyiwa uchunguzi wa matiti
- Hata wakati mwanamke anapokuwa hayuko katika hedhi wakati huo, iwapo itakuwa dhahiri kuwa hana ujauzito (tazama Orodha ya Ujauzito, uk. 372)



Vigezo vya Kitabibu vya Kustahili kutumia

Vidonge vyenye Vichocheo Viwili

Muliza mteja ikiwa aliwahi kuwa na maradhiya aina yeyote hapo zamani. Silazima kumchunguza au kumkagua. Ikiwa atajibu “hapana” kwa maswala yote, na ikiwa anataka basi anaweza kuanza COC. Ikiwa atajibu “Ndio”, fuata maelekezo. Anaweza kuanza COC katika namna fulani. Hali hii pia inawezekana katika vigandisho viwili (tazama kurasa 102) na mchanganyiko wa pete za uke. (ukurasa, 106).

1. Je unamnyonyesha maziwa ya mama mtoto mwenye umri chini ya miezi sita?

HAPANA NDIYO

- Kama anamnyonyesha maziwa ya mama tu au kiasi: Mpe Vidonge vyenye vichocheo viwili na mweleze aanze kuvimeza miezi sita baada ya kuzaa au wakati maziwa ya mama yatakapokuwa si chakula kikuu cha mtoto—lolote litakalotangulia (tazama kunyonyesha maziwa ya mama tu au kwa kiasi, uk. 10).
- Kama atanyonyesha kiasi: Anaweza kuanza kutumia Vidonge vyenye vichocheo viwili mapema wiki 6 baada ya mtoto kuzaliwa (tazama Kunyonyesha maziwa ya mama kiasi, uk. 11).

2. Je ulikuwa na mtoto katika wiki tatu zilizopita ambaye humyonyeshi maziwa yako?

HAPANA NDIYO Mpatie Vidonge vyenye vichocheo viwili sasa na mwambie aanze kuvitumia wiki tatu baada ya kuzaliwa kwa mtoto (tazama Kutonyonyesha maziwa ya mama, uk. 11).

3. Je unavuta sigara?

HAPANA NDIYO Kama ana umri wa miaka 35 au zaidi na anavuta sigara, usimpatie Vidonge vyenye vichocheo viwili. Mshauri aache kuvuta sigara na msaidie kuchagua njia nyingine.

4. Je unaugua sirosis ya ini, ugonjwa wa ini, au uvimbe wa ini? (Je macho au ngozi yake ni ya njano isiyo kawaida? [Dalili za umanjano]) Umewahi kuugua umanjano wakati ukitumia Vidonge vyenye vichocheo viwili?

HAPANA NDIYO Kama anaripoti ugonjwa mkali wa ini (umanjano, hepatitisi kali, sirosis ya wastani au kali, uvimbe wa ini) au hata kama aliwahi kuwa na umanjano wakati akitumia Vidonge vyenye vichocheo viwili, usimpatie Vidonge vyenye vichocheo viwili. Msaidie kuchagua njia isiyotumia kichocheo. (Anaweza kutumia sindano za kila mwezi kama alishawahi kupata umanjano alipotumia tu Vidonge vyenye vichocheo viwili.)

5. Je una tatizo la shinikizo la juu la damu?

- HAPANA **NDIYO** Kama huwezi kupima shinikizo la damu na anaripoti historia ya shinikizo la juu la damu, au kama anapata matibabu ya shinikizo la juu la damu, usitoe Vidonge vyenye vichocheo viwili. Mwelekeze aende kupimwa shinikizo la damu kama inawezekana au msaidie kuchagua njia isiyotumia estrojini.

Pima shinikizo la damu kama inawezekana:

- Kama shinikizo lake la damu litakuwa chini ya 140/90 mm Hg, mpatie Vidonge vyenye vichocheo viwili.
- Kama shinikizo lake la damu la sistoli ni 140 mm Hg au zaidi au shinikizo la damu la diastoli likiwa 90 au zaidi, usitoe Vidonge vyenye vichocheo viwili. Msaidie kuchagua njia isiyokuwa na estrojini, lakini isiwe sindano za projestini kama shinikizo la damu ni 160 au zaidi au shinikizo la diastoli ni 100 au zaidi.

(Kupima mara moja shinikizo la damu kati ya 140–159/90–99 mm Hg haitoshi kutambua shinikizo la damu la juu. Mpatie njia mbadala* ya kutumia mpaka atakaporudi kwa ajili ya kupima tena shinikizo la damu, au msaidie kuchagua njia nyingine sasa kama atapendelea. Kama shinikizo lake la damu litakuwa chini ya 140/90, anaweza kutumia Vidonge vyenye vichocheo viwili.)

6. Je umewahi kusumbuliwa na ugonjwa wa kisukari kwa zaidi ya miaka 20 au kuharibika mishipa ya damu, macho, figo, au mfumo wa neva kulikosababishwa na ugonjwa wa kisukari?

- HAPANA **NDIYO** Usitoe Vidonge vyenye vichocheo viwili. Msaidie kuchagua njia nyingine isiyokuwa na estrojini lakini isiwe sindano za projestini.

7. Je una ugonjwa wa kibofu cha nyongo kwa sasa au unatumia dawa za ugonjwa wa kibofu cha nyongo?

- HAPANA **NDIYO** Usimpatie Vidonge vyenye vichocheo viwili. Msaidie kuchagua njia nyingine lakini si kipandikizi au pete ya uzazi wa mpango.

8. Umewahi kupata kiharusi, damu kuganda miguuni au kwenye mapafu, moyo kushindwa kufanya kazi, au matatizo mengine makubwa ya moyo?

- HAPANA **NDIYO** Kama ataripoti moyo kushindwa kufanya kazi, ugonjwa wa moyo kutokana na kuziba kwa ateri au kuwa nyembamba, au kiharusi, usimpatie Vidonge vyenye vichocheo viwili. Msaidie kuchagua njia isiyokuwa na estrojini lakini isiwe sindano za projestini. Kama anaripoti kuganda kwa damu kwenye vena za miguu au mapafu (si kuganda kidogo), msaidie kuchagua njia isiyokuwa na kichocheo.

(Inaendelea ukurasa ujao)

* Njia za kinga ni pamoja na kuacha kufanya ngono, kondomu za kiume na kike, dawa za povu na jeli, kushusha kando. Mweleze kuwa dawa za povu na jeli na kushusha kando ni njia za uzazi wa mpango zenye ufanisi mdogo zaidi. Kama inawezekana, mpatie kondomu.

Vigezo vya Kitabibu vya Kustahili kutumia Vidonge vyenye Vichocho Viwili (inaendelea)

9. Je unayo au umewahi kupata saratani ya matiti?

- HAPANA **NDIYO** Usimpatie Vidonge vyenye vichocho viwili. Msaidie kuchagua njia isiyokuwa na kichocho.

10. Je imewahi kutokea wakati fulani ukashindwa kuona wakati kichwa kikiwa kinauma sana (kipandauso)? Je huwa unapata maumivu makali ya kichwa ya kugonga, mara nyingi upande mmoja wa kichwa, ambayo yanaweza kuendelea kuanzia saa chache hadi siku kadhaa na yanayoweza kusababisha kichefuchefu au kutapika (kipandauso)? Maumivu ya kichwa kwa namna hiyo mara nyingi huzidishwa na mwanga, kelele, au kutembea.

- HAPANA **NDIYO** Kama alishapata kipandauso chenye aura (migraine aura) katika umri wowote, usimpatie Vidonge vyenye vichocho viwili. Kama amewahi kuugua kipandauso bila aura (without aura) na ana umri wa miaka 35 au zaidi, usimpatie Vidonge vyenye vichocho viwili. Wasaidie wanawake hawa kuchagua njia isiyokuwa na estrojini. Kama umri wake ni chini ya miaka 35 na ana kipandauso bila aura, anaweza kutumia Vidonge vyenye vichocho viwili (tazama Kubainisha Kipandauso na Aura, uk. 368).

11. Je unatumia dawa kwa ajili ya kutibu kifafa? Je unatumia rifampicin kwa ajili ya tibii au ugonjwa mwingine?

- HAPANA **NDIYO** Iwapo anatumia barbiturates, carbamazepine, oxcarbazepine, phenytoin, primidone, topiramate, au rifampicin, usimpatie Vidonge vyenye vichocho viwili. Zinaweza kufanya Vidonge vyenye vichocho viwili vishindwe kufanya kazi. Msaidie kuchagua njia nyingine lakini isiwe vidonge vya projestini au vipandikizi.

12. Je unapanga kufanya upasuaji mkubwa ambao utakufanya usitembee kwa wiki moja au zaidi?

- HAPANA **NDIYO** Kama ndivyo, anaweza kuanza kutumia Vidonge vyenye vichocho viwili wiki mbili baada ya upasuaji. Kabla hajaanza kutumia Vidonge vyenye vichocho viwili, atumie kinga.

13. Je una magonjwa mengine kadhaa ambayo yanaweza kukuongezea hatari ya kupata ugonjwa wa moyo (ugonjwa wa ateri koronari) au kiharusi, kama vile uzee, uvutaji wa sigara, shinikizo la juu la damu, au kisukari?

- HAPANA **NDIYO** Usimpatie Vidonge vyenye vichocho viwili. Msaidie kuchagua njia isiyokuwa na estrojini lakini isiwe sindano za projestini.

Kwa uainishaji kamili, tazama Vigezo vya Kitabibu vya Kufaa Kutumia Njia za Uzazi wa Mpango, uk. 324. Hakikisha unaeleza faida na hasara kiafya na athari mbaya za njia ambayo mteja anatumia. Pia, eleza mazingira yatakayofanya njia hiyo isishauriwe kutumika, wakati inamfaa mteja.

Kwa Kutumia Uamuzi wa Kitabibu katika Masuala Maalum

Kwa kawaida, wanawake wenye hali zilizo rodheshwa hapo chini inafaa wasitumie Vidonge vyene vichocheo viwili. Hata hivyo, katika hali ya kipekee, iwapo hakuna njia nyingine sahihi au haziwezekani kwake kutumia njia hiyo, mtoa huduma mwenye utaalamu ambaye anaweza kuchunguza kwa makini matatizo maalum na hali ya mwanamke huyo anaweza kuamua kama anaweza kutumia Vidonge vyene vichocheo viwili. Mtoa huduma anahitaji kufikiria ukubwa wa tatizo lake na, kwa matatizo yaliyo mengi, kama ataweza kupata nafasi ya kufuatilia.

- Hanyonyeshi na ni chini ya miezi mitatu tangu ajifungue.
- Ananyonyesha kati ya wiki 6 na miezi 6 tangu ajifungue
- Umri wake ni miaka 35 au zaidi na huvuta sigara chache chini ya 15 kwa siku
- Ana shinikizo la juu la damu (shinikizo la damu sistoliki kati ya 140 na 159 mm Hg au shinikizo la damu diastoli kati ya 90 na 99 mm Hg)
- Ana shinikizo la juu la damu linalodhibitiwa, ambapo inawezekana kulifanyia uchunguzi wa kina
- Historia ya shinikizo la juu la damu, ambapo kipimo cha shinikizo la damu hakiwezi kuchukuliwa (pamoja na shinikizo la damu linalohusiana na ujazito)
- Sirosisi kidogo ya ini au ameshawahi kuungua umanjano wakati akitumia Vidonge vyene vichocheo viwili siku za nyuma
- Ugonjwa wa kibofu cha nyongo (kwa sasa au uliokwishatibiwa)
- Umri wa miaka 35 au zaidi na ana kipandauso bila aura
- Umri mdogo chini ya miaka 35 na anapata kipandauso bila aura ambacho kimeendelea au kimezidi kuongezeka wakati akitumia Vidonge vyene vichocheo viwili siku za nyuma
- Amewahi kuwa na saratani ya matiti zaidi ya miaka mitano iliyopita, na haijajirudia
- Anatumia barbiturates, carbamazepine, oxcarbazepine, phenytoin, primidone, topiramate, au rifampicin. Kinga ya kuzuia mimba pia itumiwe kwa sababu dawa hizi hupunguza ufanyaji kazi wa Vidonge vyene vichocheo viwili.
- Ana kisukari kwa zaidi ya miaka 20 au madhara ya ateri, macho, figo, au mfumo wa neva yanayosababishwa na kisukari.
- Mambo mengi yanayoleta hatari ya ugonjwa wa ateri na mishipa ya damu kama vile uzee, kuvuta sigara, ugonjwa wa kisukari, na shinikizo la juu la damu.

Vidonge vyene vichocheo viwili kwa Wanawake wenye VVU

- Wanawake ambao wameambukizwa VVU, wenye UKIMWI, au wanaotumia dawa za kupunguza makali ya UKIMWI (ARV) wanaweza kutumia kwa usalama Vidonge vyene vichocheo viwili.
- Wasahi wanawake hawa watumie kondomu pamoja na Vidonge vyene vichocheo viwili. Zikitumiwa kila wakati na kwa usahihi, kondomu husaidia kuzuia maambukizo ya VVU na Magonjwa yanayoambukizwa kwa Ngono. Kondomu pia zinatoa kinga ya ziada dhidi ya mimba kwa wanawake wanaotumia ARV. Haijafahamika kama iwapo ARV zinapunguza ufanyaji kazi wa Vidonge vyene vichocheo viwili.

Kutoa Vidonge vyenye vichocheo viwili

Wakati Gani wa Kuanza Kutumia Vidonge

MUHIMU: Mwanamke anaweza kuanza kutumia Vidonge vyenye vichocheo viwili wakati wowote anapotaka kama ni kuna uhakika kuwa si mjamzito. Ili kuwa na uhakika wa kutosha kuwa si mjamzito, tumia Orodha ya Kupimia Ujauzito (tazama uk. 372). Pia, mwanamke anaweza kupatiwa Vidonge vyenye vichocheo viwili wakati wowote na kuelezwa lini aanze kuvitumia.

Hali ya mwanamke Aanze lini kutumia

Akiwa katika siku za hedhi au akibadili kutoka njia isiyotumia kichocheo

Wakati wowote wa mwezi

- Kama ataanza ndani ya siku 5 baada ya kuanza hedhi, hakuna haja ya kinga.
- Kama ni zaidi ya siku 5 baada ya kuanza hedhi, anaweza kuanza kutumia wakati wowote kukiwa na uhakika wa kutosha kuwa si mjamzito.* Atahitaji kutumia kinga kwa siku saba za kwanza za kumeza vidonge. (Kama huwezi kuwa na uhakika wa kutosha, mpatie sasa Vidonge vyenye vichocheo viwili na mweleze aanze kuvimeza atakapopata hedhi.
- Kama anabadili kutoka kutumia kitanzi, anaweza kuanza kutumia Vidonge vyenye vichocheo viwili mara moja (tazama Kitanzi chenye Madini ya Shaba, kubadili kutoka kutumia Kitanzi hadi kutumia Njia Nyingine, uk. 148).

Kubadili kutoka njia ya kichocheo

- Abadili mara moja, kama amekuwa akitumia njia ya kichocheo mara kwa mara na kwa usahihi au iwapo kuna uhakika wa kutosha kuwa si mjamzito. Hakuna haja ya kusubiri kupata hedhi inayofuata. Hakuna haja ya kinga.
- Kama anabadili kutoka kutumia sindano, anaweza kuanza kutumia Vidonge vyenye vichocheo viwili wakati sindano ya marudio itakapofika muda wa kutolewa. Hakuna haja ya kinga.

Kunyonyesha wakati wote au karibu wakati wote

Chini ya miezi sita baada ya kujifungua

- Mpatie Vidonge vyenye vichocheo viwili na mweleze aanze kuvitumia miezi sita baada ya kujifungua au wakati maziwa ya mama yanapokuwa si chakula kikuu cha mtoto – lolote linalotangulia.

* Njia za kinga ni pamoja na kuacha kufanya ngono, kondomu za kiume na kike, dawa za povu na jeli, kushusha kando. Mweleze kuwa dawa za povu na jeli na kushusha kando ni njia za uzazi wa mpango zenye ufanisi mdogo zaidi. Kama inawezekana, mpatie kondomu.

Hali ya mwanamke Aanze lini kutumia

Kunyonyesha wakati wote au karibu wakati wote

(inaendelea)

Chini ya miezi sita baada ya kujifungua

- Kama hajaanza kupata hedhi, anaweza kuanza kutumia Vidonge vyenye vichocheo viwili wakati wowote itakapokuwa dhahiri kuwa si mjamzito. Atahitaji kinga kwa siku 7 za kwanza za kumeza vidonge. (Iwapo huwezi kuwa na uhakika wa kutosha, mpatie Vidonge vyenye vichocheo viwili sasa na mweleze aanze kuvitumia atakapopata hedhi).
- Kama ameanza kupata hedhi, anaweza kuanza kutumia Vidonge vyenye vichocheo viwili kama inavyoshauriwa kwa wanawake wenye kupata hedhi (tazama ukurasa uliopita).

Kunyonyesha kiasi

Chini ya wiki 6 baada ya kujifungua

- Mpatie Vidonge vyenye vichocheo viwili na mweleze aanze kuvitumia miezi sita baada ya kujifungua.
- Pia mpatie kinga ataanza kupata hedhi kabla ya wakati huu.

Zaidi ya wiki 6 baada ya kujifungua

- Kama bado hajaanza kupata siku zake, anaweza kuanza kutumia Vidonge vyenye vichocheo viwili wakati wowote kunapokuwa na uhakika wa kutosha kuwa si mjamzito. † Atahitaji kutumia kinga kwa siku 7 za kwanza za kumeza vidonge. (Kama huwezi kuwa na uhakika, mpatie Vidonge vyenye vichocheo viwili sasa na mweleze aanze kuvimeza wakati wa hedhi ijayo).
- Kama ameanza kupata hedhi, anaweza kuanza Vidonge vyenye vichocheo viwili kama inavyoshauriwa kwa wanawake wanaopata hedhi.

Asiyenyonyesha

Chini ya wiki 4 baada ya kujifungua

- Anaweza kuanza Vidonge vyenye vichocheo viwili wakati wowote kati ya siku za 21-28 baada ya kujifungua. Mpatie vidonge wakati wowote aanze katika siku hizi 7. Hakuna haja ya kinga.

† Hapa inashauriwa kuwe na utaratibu wa kwenda kituo cha afya wiki 6 baada ya kujifungua mtoto na fursa nyingine za kupata njia za uzazi wa mpango ni chache, baadhi ya watoa huduma na programu wanaweza kutoa Vidonge vyenye vichocheo viwili wakati akienda kituoni wiki ya 6, bila kuwa na ushahidi zaidi kuwa mwanamke si mjamzito, kama bado hajaanza kupata siku zake za mwezi.

Hali ya mwanamke Aanze lini kutumia

Asiyenyonyesha

(inaendelea)

Zaidi ya wiki 4 baada ya kujifungua

- Kama bado hajaanza kupata hedhi, anaweza kuanza Vidonge vyenye vichocho viwili wakati wowote itakapokuwa dhahiri vya kutosha kuwa si mjamzito.[†] Atahitaji kutumia kinga kwa siku 7 za mwanzo za kumeza vidonge. (Kama huwezi kuwa na uhakika, kwa wakati huu mpatie Vidonge vyenye vichocho viwili na mweleze aanze kuvitumia wakati wa hedhi inayofuata).
- Kama ameshaanza kupata hedhi, anaweza kuanza kutumia Vidonge vyenye vichocho viwili kama inavyoshauriwa kwa wanawake wenye kupata hedhi (tazama uk. 10).

Kukosa hedhi (kusikohusiana na kuzaliwa kwa mtoto au kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama)

- Anaweza kuanza kutumia Vidonge vyenye vichocho viwili wakati wowote itakapodhihirika wazi kuwa hana mimba. Atahitaji kutumia kinga kwa siku 7 za kwanza za kumeza vidonge.

Baada ya mimba kuharibika au kutoa mimba

- Mara moja. Kama anaanza ndani ya siku 7 baada ya miezi mitatu ya kwanza au pili baada ya kuharibika mimba au kutoa mimba, hakuna haja ya kinga.
- Kama ni zaidi ya siku 7 baada ya miezi mitatu ya kwanza au pili ya kuharibika au kutoa mimba, anaweza kuanza kutumia Vidonge vyenye vichocho viwili wakati wowote inapokuwa dhahiri kuwa hana mimba. Atahitaji njia mbadala kwa siku 7 za kwanza za kumeza vidonge. (Kama huwezi kuwa na uhakika, mpatie Vidonge vyenye vichocho viwili wakati huu na mweleze aanze kuvitumia wakati atakapopata hedhi.)

Baada ya kumeza vidonge vya dharura vya kuzuia mimba

- Anaweza kuanza kutumia Vidonge vyenye vichocho viwili siku moja baada ya kumaliza kutumia vidonge vya dharura vya kuzuia mimba.
 - Mtumiaji mpya wa Vidonge vyenye vichocho viwili aanze paketi mpya.
 - Mtumiaji anayeendelea ambaye alihitaji vidonge vya dharura vya kuzuia mimba kutokana na kukosea kutumia vidonge anaweza kuendelea na paketi yake pale alipoachia.
 - Wanawake wote watahitaji kutumia kinga kwa siku 7 za mwanzo wanapomeza vidonge.

[†] Hapa inashauriwa kuwa na utaratibu wa kwenda kituo cha afya wiki 6 baada ya kujifungua mtoto na fursa nyingine za kupata njia ya uzazi wa mpango ni ndogo, baadhi ya watoa huduma na programu wanaweza kutoa Vidonge vyenye vichocho viwili wakati akienda kituoni wiki ya 6, bila kuwa na ushahidi zaidi kuwa mwanamke si mjamzito, kama bado hajaanza kupata hedhi.

Kutoa Ushauri juu ya Athari za Dawa

MUHIMU: Ushauri makini kuhusu mabadiliko ya hedhi na athari nyingine ni kipengele muhimu katika kushauri kuhusu njia ya kutumia. Kutoa ushauri kuhusu mabadiliko ya hedhi huenda ikawa msaada mkubwa zaidi anaohitaji mwanamke ili aweze kuendelea kutumia njia husika.

Eleza madhara yanayofahamika zaidi

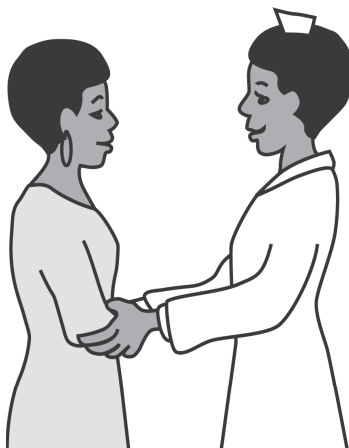
- Katika miezi michache ya mwanzo, kupata hedhi wakati ambao haukutegemewa (kupata hedhi isivyo kawaida). Kisha hedhi kidogo, kwa muda mfupi na kupata hedhi ya kawaida.
- Maumivu ya kichwa, maumivu ya matiti, mabadiliko ya uzito na athari nyingine zinazoweza kutokea.

Fafanua kuhusu madhara haya

- Madhara haya si dalili za ugonjwa.
- Madhara mengi kwa kawaida hupungua au hukoma ndani ya miezi michache ya kuanza kutumia Vidonge vyenye vichocheo viwili.
- Ni ya kawaida lakini baadhi ya wanawake hayawapati.

Eleza afanye nini iwapo atapatwa na madhara

- Endelea kutumia Vidonge vyenye vichocheo viwili. Kuacha kutumia vidonge huleta hatari ya kupata mimba na kunaweza kusababisha baadhi ya madhara kuongezeka.
- Meza kidonge wakati unaofanana kila siku ili kusaidia kupunguza kupata hedhi isiyotarajiwa na pia kusaidia kukumbuka.
- Meza vidonge wakati wa chakula au wakati wa kulala ili kuepuka kichefuchefu.
- Mteja anaweza kurudi kutafuta msaada kama madhara yatakuwa yanamsumbua.



Kueleza Jinsi ya Kutumia Vidonge

1. Mpatie vidonge

- Mpatie paketi nyingi iwezekanavyo – hata za kutosha mwaka mzima (paketi 13).

2. Toa maelezo kuhusu paketi ya vidonge

- Mwonyeshe paketi ni ya aina gani – ya vidonge 21 au vidonge 28. Kwa paketi ya vidonge 28, eleza kuwa vidonge 7 vya mwisho vina rangi tofauti na havina kichocheo.
- Onyesha jinsi ya kumeza kidonge cha kwanza kutoka kwenye paketi na kisha jinsi ya kufuata maelekezo au mishale kwenye paketi kumeza vidonge vilivyobaki.

3. Toa maelekezo muhimu

- **Meza kidonge kimoja kila siku** — mpaka paketi iishe.
- Jadili vidokezo vya kumeza vidonge kila siku. Husisha umezaji wa vidonge na shughuli za kila siku – kama vile kupiga mswaki – inaweza kumsaidia kukumbuka.
- Kumeza vidonge wakati unaofanana kila siku husaidia kuvikumbuka. Pia inaweza kusaidia kupunguza baadhi ya madhara.



4. Eleza jinsi ya kuanza paketi inayofuata

- Paketi za vidonge 28: Atakapomaliza paketi moja, achukue kidonge cha kwanza katika paketi inayofuata siku inayofuata.
- Paketi za vidonge 21: Baada ya kumeza kidonge cha mwisho katika paketi moja, asubiri siku 7 – si zaidi – na kisha ameze kidonge cha kwanza katika paketi inayofuata.
- Ni muhimu sana kuanza paketi inayofuata kwa wakati. Kuchelewa kuanza paketi huleta hatari ya kupata mimba.

5. Mpatie njia mbadala na eleza jinsi ya kuitumia

- Wakati mwingine anaweza kuhitaji kutumia njia mbadala, kama vile wakati akikosa kumeza vidonge.
- Njia mbadala ni pamoja na kuacha kufanya ngono, kondomu za kiume au kike, dawa za povu na jeli, na kushusha kando. Mweleze kuwa dawa za povu na jeli na kushusha kando ni njia za uzazi wa mpango zenye mafanikio kidogo. Mpatie kondomu kama inawezekana.

Kumpatia Huduma Mtumiaji

Jambo la Kufanya Kuhusu Vidonge Vilivyosahuliwa

Ni rahisi kusahau kumeza kidonge au kuchelewa kumeza kidonge. Watumiaji Vidonge vyene vichocho viwili lazima wajue cha kufanya kama watasahau kumeza vidonge. **Kama mwanamke ataacha kumeza kidonge kimoja au zaidi, afuate maelekezo hapo chini.** Tumia zana iliyo kwenye jalada la nyuma upande wa ndani kusaidia kutoa maelekezo haya kwa mteja.

Kufidia Vidonge Vilivyoachwa Kwa 30-35 µg Estrogen[‡]

Ujumbe muhimu • Meza kidonge cha kichocho ulichopitisha mapema iwezekanavyo.

- Endelea kumeza vidonge kama kawaida, kimoja kila siku. (Anaweza kumeza vidonge 2 kwa wakati mmoja au siku moja).

Kukosa kumeza kidonge 1 au 2? Kuchelewa kuanza paketi mpya siku 1 au 2?

- Meza kidonge cha kichocho mapema iwezekanavyo.
- Hatari kidogo au hakuna hatari kabisa ya kupata mimba.

Kukosa kumeza vidonge 3 au zaidi katika wiki ya kwanza au ya pili? Kuchelewa kuanza paketi mpya siku 3 au zaidi?

- Meza kidonge cha kichocho mapema iwezekanavyo.
- Tumia njia mbadala kwa siku 7 zinazofuata.
- Pia, kama alishafanya ngono siku 5 zilizopita, anaweza kufikiria kutumia Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba (tazama Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba, uk. 45)

Kukosa kumeza vidonge 3 au zaidi katika wiki ya tatu?

- Meza kidonge cha kichocho haraka iwezekanavyo.
- Maliza vidonge vyote vya kichocho kwenye paketi. Tupa vidonge 7 visivyokuwa vya kichocho kwenye paketi ya vidonge 28.
- Anza paketi mpya siku inayofuata.
- Tumia njia mbadala kwa siku 7 zinazofuata.
- Pia, kama alishafanya ngono katika siku 5 zilizopita, anaweza kufikiria kutumia Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba (tazama Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba, uk. 45)

Kukosa kumeza vidonge visivyokuwa na kichocho? (vidonge 7 vya mwisho kwenye paketi ya vidonge 28)

- Tupa vidonge visivyokuwa na kichocho ulivyoacha kumeza
- Endelea kumeza Vidonge vyene vichocho viwili, kimoja kila siku. Anza paketi mpya kama kawaida.

Kutapika au kuharisha kupita kiasi

- Kama atapika ndani ya saa 2 baada ya kumeza kidonge, ameza kidonge kingine kutoka kwenye paketi haraka iwezekanavyo, kisha aendelee kumeza vidonge kama kawaida.
- Kama ataendelea kutapika au kuharisha kwa zaidi ya siku 2, fuata maelekezo ya kukosa kumeza kidonge 1 au 2, hapo juu.

[‡] Kwa vidonge vyene 20 µg za estrogen au pungufu, wanawake waliopitisha kidonge kimoja wafuate mwongozo unaofanana na ule wa waliopitisha vidonge vya 30-35 µg za vidonge. Wanawake waliopitisha vidonge 2 au zaidi wafuate mwongozo mmoja na wale waliopitisha vidonge vya 30-35 µg.

“Karibu Wakati Wowote”: Sababu za Kurudi

Mhakikishie kila mteja kuwa anakaribishwa kurudi wakati wowote – kwa mfano, kama ana matatizo, maswali au anahitaji kutumia njia nyingine; amepata mabadiliko yoyote makubwa ya hali ya kiafya; au anafikiri anaweza kuwa mjamzito. Pia kama:

- Amepoteza vidonge vyake au amechelewa zaidi ya siku 3 kuanza paketi mpya na pia amefanya ngono katika kipindi hicho. Anaweza kutakiwa kutumia Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba (tazama Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba, uk. 45).

Ushauri wa afya kwa ujumla: Mtu yeyote ambaye ghafla anajisikia kuwa hali yake ya afya ina matatizo atafute mara moja huduma ya kitabibu kutoka kwa muuguzi au daktari. Njia anayotumia ya uzazi wa mpango kwa kiasi kikubwa inawezekana kuwa si chanzo cha hali yake, lakini amweleze muuguzi au daktari anatumia njia gani.

Kupanga Siku Nyingine ya Kumwona Muuguzi/Daktari

1. Mhimize arudi tena kwa ajili ya kupata vidonge vingine kabla ya kumaliza vile alivyo navyo.
2. Inapendekezwa kumwona daktari/muuguzi kila mwaka.
3. Baadhi ya wanawake wanaweza kupata fursa ya kuwasiliana baada ya miezi mitatu ya kutumia vidonge vyenye vichocho viwili. Hii inatoa fursa ya kujibu maswali yoyote yatakayojitokeza, kuwasaidia matatizo yoyote na kukagua kama wanatumia kwa usahihi.

Kuwasaidia Watumiaji Wanaoendelea Kutumia Njia hii

1. Muulize mteja anaendeleaje na njia anayotumia na kama ameridhika nayo. Kama ana maswali yoyote au jambo lolote la kujadili.
2. Uliza hasa kama anaogopa kuhusu mabadiliko ya hedhi. Mpatie taarifa au msaada atakaohitaji (tazama Kushughulikia Matatizo Yoyote Yatakayojitokeza, ukurasa unaofuata).
3. Uliza kama anapata matatizo mara kwa mara ya kukumbuka kumeza vidonge kila siku. Kama ndivyo, jadili njia zitakazosaidia kukumbuka; kufidia vidonge alivyoacha kumeza, na Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba, au kuchagua njia nyingine.
4. Mpatie paketi nyingi zaidi za vidonge – vya kutosha kutumia mwaka mzima (pakiti 13), kama inawezekana. Panga siku nyingine ya kuja kuchukua vidonge vingine kabla haijafika siku atakapohitaji vidonge vingine.
5. Kila mwaka au zaidi, mpime shinikizo la damu kama inawezekana (tazama Vigezo vya Kitabibu vya Kufaa Kutumia Njia ya Uzazi wa Mpango, Swali la 5 uk.7).
6. Muulize mteja wa muda mrefu kama amewahi kuwa na matatizo yoyote mapya ya kiafya tangu aje kituoni mara ya mwisho. Zungumzia matatizo inavyopasa. Kwa matatizo mapya ambayo yanataka kubadili njia ya uzazi wa mpango, tazama uk. 19.
7. Muulize mteja wa muda mrefu kuhusu mabadiliko makubwa kimaisha ambayo yanaathiri mahitaji yake – hasa mipango ya kuwa na watoto na hatari za Magonjwa ya Ngono/VVU. Fuatilia kama inavyotakiwa.



Kushughulikia Matatizo Yoyote Yatakayojitokeza

Matatizo Yaliyoripotiwa kama Madhara au Matatizo ya Utumiaji wa Njia hii

Yanaweza kusababishwa au kutosababishwa na njia hii.

- Matatizo ya madhara yanayoathiri wanawake kuridhika na matumizi ya vidonge vyenye vichocheo viwili. Yanastahili kupata umakini na mtoa huduma. Kama mteja ataripoti madhara au matatizo, msikilize matatizo yake, mpatie ushauri, na, kama ikibidi, mpatie tiba.
- Mhimize aendelee kumeza vidonge kila siku hata kama anapata madhara. Kukosa kumeza vidonge kunaweza kuleta hatari ya kupata mimba na kufanya baadhi ya madhara yazidi kuongezeka.
- Madhara mengi yatapungua baada ya miezi michache ya kutumia vidonge. Kwa mwanamke ambaye madhara yameendelea, mpatie fomula tofauti ya vidonge vyenye vichocheo viwili, kama zipo, kwa angalau miezi mitatu.
- Jitolee kumsaidia mteja kuchagua njia nyingine – sasa, kama anataka, au kama tatizo haliwezi kudhibitiwa.

Kukosa kumeza vidonge

- Tazama Jambo la Kufanya Kwa Vidonge Vilivyoacha Kumezwa, uk. 15.

Kupata Hedhi Isiyotarajiwa (Kutokwa hedhi wakati usiotarajiwa ambayo humletea maudhi mteja)

- Mhakikishie mteja kuwa wanawake wengi wanaotumia Vidonge vyenye vichocheo viwili hupata hedhi isiyotarajiwa. Haina madhara na kwa kawaida hupungua au huisha baada ya miezi michache ya kwanza ya kutumia vidonge.
- Mambo mengine yanayoweza kusababisha hedhi isiyotarajiwa ni pamoja na:
 - Kuacha kumeza vidonge
 - Kumeza vidonge kwa wakati tofauti kila siku
 - Kutapika au kuharisha
 - Kumeza dawa za kuzuia kifafa au rifampicin (tazama Kuanza tiba ya dawa za kuzuia kifafa au rifampicin, uk. 20)
- Kupunguza hedhi isiyotarajiwa:
 - Mshauri ameze vidonge kila siku na kwa wakati uleule.
 - Mfundishe kutumia vidonge alivyoacha kumeza kwa usahihi, pamoja na baada ya kutapika au kuharisha (tazama Jambo la Kufanya Kuhusu Vidonge Vilivyosahauliwa Kumezwa, uk. 15).
 - Ili aweze kupata nafuu wa muda mfupi, anaweza kujaribu 800mg ibuprofen mara tatu kwa siku baada ya mlo kwa siku 5 au dawa nyingine za kuondoa uvimbe zisizokuwa na steroid (NSAID), kuanzia wakati akianza kupata hedhi isiyotarajiwa. NSAID zinatoa nafuu ya kiasi fulani kutokana na kupata hedhi isiyotarajiwa kusababishwa na vipandikizi, sindano zenye projestini, na Vitanzi, na zinaweza kusaidia pia kusababishwa na kutumia Vidonge vyenye vichocheo viwili.
 - Kama amekuwa akimeza vidonge kwa miezi kadhaa na NSAID hazisaidii, mpatie Dawa Nyingine Mseto ya Uzazi wa Mpango, kama ipo. Mvombe ajaribu vidonge vipya kwa angalau miezi 3.

- Kama hedhi isiyotarajiwa inaendelea au imeanza baada ya miezi kadhaa ya kupata hedhi ya kawaida au unahisi kuwa kunaweza kuwa na tatizo kwa sababu nyingine, fikiri sababu zilizopo zisizohusiana na njia anayotumia (tazama Kupata hedhi isiyotarajiwa ukurasa unaofuata).

Kukosa kutokwa damu ya mwezi

- Muulize kama amewahi kupata hedhi. (Anaweza kuwa amepata hedhi ya matone matone kwenye nguo yake ya ndani na hakutambua kama ni hedhi.) Kama aliwahi kupata hali hiyo mwondoe wasiwasi.
- Mhakikishie kuwa baadhi wanawake wanaotumia Dawa Mseto za Uzazi wa Mpango huacha kupata hedhi, na hii haina madhara. Hakuna haja ya kupoteza damu kila mwezi. Ni sawa na kukosa hedhi wakati wa ujauzito. Hana ugumba. Damu haiongezeki ndani yake. (Baadhi ya wanawake hufurahia kukosa hedhi).
- Muulize kama amekuwa akimeza vidonge kila siku. Kama ndivyo, mhakikishie tena kuwa hawezi kupata mimba. Anaweza kuendelea kumeza Vidonge vyenye vichocheo viwili kama ilivyokuwa awali.
- Je alipitisha siku saba za kupumzika baina ya paketi (paketi zenye vidonge 21) au aliacha kumeza vidonge saba visivyo na kichocheo (paketi ya vidonge 28)? Kama ndivyo, mhakikishie tena kuwa si mjamzito. Anaweza kuendelea kumeza Vidonge vyenye vichocheo viwili.
- Kama amepitisha siku bila kumeza vidonge vya kichocheo au ameanza paketi mpya:
 - Anaweza kuendelea kutumia Vidonge vyenye vichocheo viwili.
 - Mweleze mwanamke ambaye amecha kumeza vidonge vitatu au zaidi au ameanza paketi mpya akiwa amepitisha siku tatu au zaidi arudi tena kama anaona ishara na dalili za awali za mimba (tazama uk. 371 kwa ajili ya ishara na dalili za kawaida za ujauzito).
 - Tazama uk. 15 kwa ajili ya maelekezo juu ya namna ya kufanya kutokana na vidonge vilivyoacha kumezwa.

Maumivu ya kawaida ya kichwa (yasiyokuwa na kipandauso)

- Jaribu njia zifuatazo (moja baada ya nyingine):
 - Pendekeza aspirin (325-650 mg), ibuprofen (200-400 mg), paracetamol (325-1000 mg), au dawa nyingine ya kuondoa maumivu.
 - Baadhi ya wanawake hupata maumivu ya kichwa katika wiki wanayomeza vidonge visivyokuwa na kichocheo (siku 7 ambazo mwanamke hamezi vidonge vya kichocheo). Fikiri kuongeza muda wa matumizi (tazama Kuongeza na Kuendelea kutumia vidonge vyenye vichocheo viwili, uk. 21).
- Maumivu ya kichwa yakizidi au yakitokea mara kwa mara wakati wa kutumia Vidonge vyenye vichocheo viwili itabidi kufanyiwa tathmini.

Kupata Kichefuchefu au Kizunguzungu

- Kwa kichefuchefu, pendekeza ameze vidonge vyenye vichocheo viwili wakati wa kulala au pamoja na chakula.

Iwapo hali hiyo itaendelea:

- Fikiri kutumia dawa zinazopatikana mahali mlipo.
- Pendekeza aendelee kutumia kama kichefuchefu chake huja baada ya kuanza paketi mpya ya vidonge (tazama Kuongeza na Kuendelea Kutumia Vidonge vyenye vichocheo viwili, uk. 21).

Kupata maumivu ya matiti

- Pendekeza kuwa avae sidiria itakayosaidia kuzuia matiti (pamoja na wakati wa shughuli zenye kutumia nguvu nyingi na wakati wa kulala).
- Jaribu kukanda kwa kitambaa cha joto au baridi.
- Pendekeza atumie aspirin (325-650 mg), ibuprofen (200-400 mg), paracetamol (325-1000 mg), au dawa nyingine ya kuondoa maumivu.
- Jaribu kutumia dawa zinazopatikana mahali mlipo.

Mabadiliko ya uzito

- Chunguza mlo na toa ushauri ipasavyo.

Mabadiliko ya maono au mabadiliko ya shinikizo la ngono

- Baadhi ya wanawake hupata mabadiliko ya maono katika wiki ya kutumia vidonge visivyokuwa na kichocheo (siku 7 ambazo mwanamke hamezi vidonge vya kichocheo). Fikiri kuendelea kutumia zaidi (tazama, Kuongeza na Kuendelea Kutumia Vidonge vyene vichocheo viwili, uk. 21).
- Muulize kuhusu mabadiliko katika maisha yake ambayo yangeathiri maono au shinikizo la ngono, pamoja na mabadiliko katika uhusiano wake na mwenza wake. Mpatie msaada inavyowezekana.
- Wateja ambao wamepata mabadiliko makubwa ya maono kama vile majonzi makubwa waelekezwe mahali watakapopata huduma.
- Angalia dawa zinazopatikana mahali mlipo.

Chunusi

- Kwa kawaida chunusi hupungua kutokana na matumizi ya Vidonge vyene vichocheo viwili. Zinaweza kuongezeka sana kwa wanawake wachache.
- Kama amekuwa akimeza vidonge kwa miezi kadhaa na chunusi zinaendelea kuongezeka, mpatie vidonge vingine tofauti vya uzazi wa mpango, kama vipo. Mwombe ameze vidonge vipya kwa angalau miezi mitatu.
- Angalia vidonge vinavyopatikana hapo mlipo.

Matatizo Mapya Ambayo Yanaweza Kuhitaji Kubadili Njia

Inawezekana kusababishwa au isisababishwe na njia anayotumia.

Kupata hedhi isiyoeleweka (ambapo inawezekana kuwa hali ya ugonjwa unaohusiana na njia iliyotumika) au kupata hedhi ya damu nyingi au kwa muda mrefu.

- Rejelea au tathmini kwa kuangalia historia au kufanya uchunguzi wa nyonga. Chunguza na tibu inavyowezekana.
- Anaweza kuendelea kutumia Vidonge vyene vichocheo viwili wakati hali yake inachunguzwa.
- Iwapo kupata hedhi kumesababishwa na ugonjwa wa ngono au ugonjwa wa uvimbe wa nyonga, anaweza kuendelea kutumia Vidonge vyene vichocheo viwili wakati akitibiwa.

Kuanza matibabu kwa dawa za kuzuia kifafa au rifampicin

- Barbiturates, carbamazepine, oxcarbazepine, phenytoin, primidone, topiramate, na rifampicin zinaweza kufanya Vidonge vyenye vichocheo viwili visifanye kazi vizuri. Kama anatumia dawa hizi kwa muda mrefu, anaweza kuhitaji kutumia njia nyingine tofauti, kama vile sindano za kila mwezi, sindano za projestini tu, au pete yenye madini ya shaba au Kitanzi chenye kichocheo.
- Kama anatumia vidonge hivi kwa muda mfupi, anaweza kutumia kinga kwa muda pamoja na Vidonge vyenye vichocheo viwili.

Kipandauso (tazama Kubainisha Kipandauso na Kifafa cha Kipandauso, uk. 368)

- Bila kujali umri wake, mwanamke ambaye anapatwa na kipandauso, chenye kuandamana na kifafa au bila kifafa, au ambaye kipandauso chake kinazidi kuongezeka wakati anapotumia Vidonge vyenye vichocheo viwili aache kutumia Vidonge hivyo.
- Msaidie achague njia isiyokuwa na estrogen.

Hali ambayo itamfanya asitembee kwa wiki moja au zaidi

- Kama amefanyiwa upasuaji mkubwa, au mguu wake uko kwenye kasti, au kwa sababu nyingine hataweza kutembea kwa wiki kadhaa, lazima:
 - Amweleze daktari wake kuwa anatumia Vidonge vyenye vichocheo viwili.
 - Aache kutumia Vidonge vyenye vichocheo viwili na atumie njia za kinga katika kipindi hiki.
 - Aanze kutumia Vidonge vyenye vichocheo viwili wiki mbili baada ya kuweza kutembea tena.

Hali fulani mbaya ya kiafya (inafikiriwa ugonjwa wa moyo au ini, shinikizo la juu la damu, damu kuganda kwenye mishipa ya miguu au mapafu, kiharusi, saratani ya matiti, kupasuka kwa ateri, matatizo ya kuona, figo au mfumo wa neva unaosababishwa na kisukari, au ugonjwa wa kibofu cha nyongo). Tazama Ishara na Dalili za Hali Mbaya ya Kiafya, uk. 320.

- Mwambie aache kumeza Vidonge vyenye vichocheo viwili.
- Mshauri atumie kinga mpaka hali yake itakapochunguzwa.
- Mwelekeze akafanyiwe uchunguzi na huduma kama bado hajaanza kupata huduma.

Kuwa na Wasiwasi wa Ujauzito

- Chunguza kama ni mjamzito.
- Mwambie aache kumeza Vidonge vyenye vichocheo viwili kama itathibitishwa kuwa ni mjamzito.
- Hakuna madhara yaliyothibitishwa kutokea kwa kijusi kilichotungwa wakati mama akiendelea kumeza Vidonge vyenye vichocheo viwili (tazama Swali la 5, uk. 22).

Kuongeza na Kuendelea Kutumia Vidonge vyene vichocho viwili

Baadhi ya watumiaji wa Vidonge vyene vichocho viwili hawafuati mzunguko wa wiki 3 za kumeza vidonge vyene kichocho ikifuatwa na wiki moja ya vidonge visivyo na kichocho. Baadhi ya wanawake humeza vidonge vyene kichocho kwa wiki 12 bila kupumzika, ikifuatwa na wiki moja ya vidonge visivyo na kichocho (au bila kumeza vidonge). Haya ni matumizi mapana. Wanawake wengine humeza vidonge vyene kichocho bila kupumzika. Haya ni matumizi ya wakati wote. Vidonge vya Matumizi Mara moja vinapendekezwa kwa matumizi haya (tazama Swali la 16, uk. 24).

Wanawake huweza kumeza kwa urahisi Vidonge vyene vichocho viwili kwa njia tofauti kama wakishauriwa vizuri jinsi ya kufanya. Wanawake wengi wanathamini kudhibiti hali wakati wanapopata hedhi – kama inatokea – na kupangilia vidonge jinsi wanavyotaka.

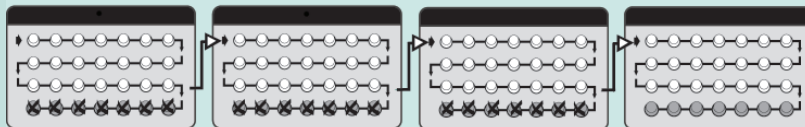
Faida za Matumizi Mapana na Mfululizo

- Wanawake hupata hedhi mara 4 tu kwa mwaka au hawapati kabisa.
- Hupunguza wanawake kupata maumivu ya kichwa mara kwa mara, dalili kabla ya hedhi, mabadiliko ya maono, na kupata hedhi ya damu nyingi au kupata maumivu wakati wa hedhi katika wiki anayomeza vidonge visivyo na kichocho.

Madhara ya Matumizi Mapana na Mfululizo

- Kupata hedhi isiyotarajiwa kunaweza kuchukua muda mrefu kama ilivyokuwa miezi sita ya kuanza kutumia vidonge – hasa miongoni mwa wanawake ambao awali hawakuwahi kutumia Vidonge vyene vichocho viwili.
- Vidonge zaidi vinahitajika – paketi 15 hadi 17 kila mwaka badala ya 13.

Maelekezo ya Matumizi Mapana



- Ruka wiki ya mwisho ya vidonge (visivyokuwa na kichocho) katika paketi tatu kwenye mstari. (watumiaji wa siku 21 waruke siku 7 za kusubiri baina ya paketi tatu za kwanza). Kinga haitakiwi wakati huu.
- Meza wiki zote nne za vidonge kwenye paketi ya nne. (watumiaji wa paketi za siku 21 wameze wiki zote 3 za vidonge kwenye paketi ya 4). Tarajia kupata hedhi katika hii wiki ya 4.
- Anza paketi inayofuata ya vidonge siku moja baada ya kumeza kidonge cha mwisho kwenye paketi ya 4. (watumiaji paketi za siku 21 wasubiri siku 7 kabla ya kuanza paketi inayofuata).

Kutumia Vidonge Mfululizo

- Ameze kidonge kimoja chenye vichocho kila siku jinsi anavyotaka kutumia Vidonge vyene vichocho viwili. Kama itatokea usumbufu wa kupata hedhi isiyotarajiwa, mwanamke anaweza kuacha kumeza vidonge kwa siku 3 au 4 na kisha anze kumeza vidonge vyene vichocho mfululizo tena.

Maswali na Majibu Kuhusu Vidonge vyenye vichocheo viwili

- 1. Mwanamke “apumzike” kumeza Vidonge vyenye vichocheo viwili baada ya kutumia kwa muda mrefu?**

Hapana. Hakuna ushahidi kuwa “kupumzika” kutasaidia. Ukweli, “kupumzika” kumeza Vidonge vyenye vichocheo viwili kunaweza kusababisha ujuzito ambao haukukusudiwa. Vidonge vyenye vichocheo viwili vinaweza kutumiwa salama kwa miaka mingi bila kuacha kumeza kila wakati.
- 2. Kama mwanamke amekuwa akimeza Vidonge vyenye vichocheo viwili kwa muda mrefu, je bado ataendelea kupata kinga ya ujuzito baada ya kuacha kumeza Vidonge vyenye vichocheo viwili?**

Hapana. Mwanamke anakuwa amekingwa tu kama anameza vidonge vyake mara kwa mara.
- 3. Inachukua muda gani hadi kuwa mjamzito baada ya kuacha kumeza Vidonge vyenye vichocheo viwili?**

Wanawake ambao wameacha kumeza Vidonge vyenye vichocheo viwili wanaweza kuwa wajawazito haraka kama ilivyo wanawake wanaoacha kutumia njia nyingine yenye vichocheo. Vidonge vyenye vichocheo viwili havicheleweshi kurudi kwa uwezo wa mwanamke kutunga mimba baada ya kuacha kuvimeza. Mpangilio wa hedhi aliokuwa nao mwanamke kabla hajatumia Vidonge vyenye vichocheo viwili kwa kawaida hurudi baada ya kuacha kuvimeza. Baadhi ya wanawake inawabidi kusubiri miezi michache kabla ya mpangilio wao wa kawaida wa hedhi kurejea.
- 4. Je Vidonge vyenye vichocheo viwili husababisha kutoka kwa mimba?**

Hapana. Utafiti juu ya Vidonge vyenye vichocheo viwili umegundua kuwa vidonge havivurugi ujuzito uliokuwepo. Visitumike kujaribu kusababisha kutoka kwa mimba. Havitafanya hivyo.
- 5. Je Vidonge vyenye vichocheo viwili vinasababisha matatizo ya kuzaliwa? Je kijusi kitapata madhara kama mwanamke kwa bahati mbaya atameza Vidonge vyenye vichocheo viwili wakati akiwa mjamzito?**

Hapana. Ushahidi wa kutosha unaonyesha kuwa Vidonge vyenye vichocheo viwili havitasababisha matatizo ya kuzaliwa na havitaleta madhara kwa kijusi kama mwanamke atakuwa mjamzito wakati akiwa anameza Vidonge vyenye vichocheo viwili au kwa bahati mbaya akianza kumeza Vidonge vyenye vichocheo viwili wakati akiwa mjamzito.
- 6. Je Vidonge vyenye vichocheo viwili vinasababisha wanawake kuongezeka au kupungua uzito?**

Hapana. Wanawake wengi hawaongezeki au kupungua uzito kutokana na Vidonge vyenye vichocheo viwili. Uzito hubadilika kwa kawaida hali ya maisha inapobadilika na watu wanapoongezeka umri. Kwa sababu mabadiliko haya ya uzito ni ya kawaida, wanawake wengi wanafikiri kuwa Vidonge vyenye vichocheo viwili husababisha kuongezeka au kupungua kwa uzito. Hata hivyo, tafti zimeonyesha, kuwa kwa wastani, Vidonge vyenye vichocheo viwili havibadili uzito. Wanawake wachache hupata mabadiliko ya ghafla ya uzito wakitumia Vidonge vyenye vichocheo viwili. Mabadiliko haya hubadilika wakiacha kutumia Vidonge vyenye vichocheo viwili. Haijulikani kwa nini

wanawake hawa wanapata mabadiliko haya wanapotumia Vidonge vyenye vichochoo viwili.

7. Je Vidonge vyenye vichochoo viwili hubadili maono na hamu ya kufanya ngono kwa wanawake?

Kwa ujumla, hapana. Baadhi ya wanawake wanaotumia Vidonge vyenye vichochoo viwili wameripoti malalamiko haya. Watumiaji wengi wa Vidonge vyenye vichochoo viwili hawajaripoti mabadiliko hayo, hata hivyo, baadhi yao wameripoti kuwa maono na hamu ya ngono vimekuwa na mabadiliko mazuri. Ni vigumu kusema kama mabadiliko hayo yanatokana na Vidonge vyenye vichochoo viwili au sababu nyingine. Watoa huduma wanaweza kumsaidia mteja mwenye matatizo haya (tazama Mabadiliko ya Maono au mabadiliko ya hamu ya ngono, uk. 19). Hakuna ushahidi kuwa Vidonge vyenye vichochoo viwili huathiri mwenendo wa ngono kwa mwanamke.

8. Mtoa huduma anaweza kumwambia nini mteja anayeuiliza kuhusu Vidonge vyenye vichochoo viwili na saratani ya matiti?

Mtoa huduma anaweza kueleza kuwa watu wote wanaotumia vidonge vyenye vichochoo viwili na wanawake ambao hawatumii Vidonge vyenye vichochoo viwili wanaweza kupata saratani ya matiti. Katika utafiti wa kisayansi saratani ya matiti imeenea zaidi kidogo kwa wanawake wanaotumia Vidonge vyenye vichochoo viwili na wale ambao walitumia Vidonge vyenye vichochoo viwili miaka 10 iliyopita kuliko wanawake wengine. Wanasayansi hawajui kama Vidonge vyenye vichochoo viwili vimesababisha au havikusababisha ongezeko la saratani ya matiti. Inawezekana kuwa saratani ilishawapata hata kabla ya kuanza kutumia Vidonge vyenye vichochoo viwili lakini iligunduliwa mapema kwa watumiaji wa Vidonge vyenye vichochoo viwili (tazama Ukweli Kuhusu Vidonge vyenye vichochoo viwili na Saratani, uk. 4).

9. Je Vidonge vyenye vichochoo viwili vinaweza kutumika kama kipimo cha ujauzito?

Hapana. Mwanamke anaweza kupata hedhi kutokana na kutumia vidonge kadhaa vya uzazi wa mpango au mzunguko mzima wa vidonge vyenye vichochoo viwili, lakini utafiti unapendekeza kuwa utaratibu huu haubainishi kwa usahihi nani ni mjamzito au si mjamzito. Hivyo, kumpatia mwanamke Vidonge vyenye vichochoo viwili ili kuona kama anapata hedhi baadaye haishauriwi kutumika kama njia ya kueleza kama ni mjamzito. Vidonge vyenye vichochoo viwili visitolewe kwa wanawake kama kipimo cha ujauzito kwa sababu havitoi matokeo sahihi.

10. Ni lazima mwanamke afanyiwe uchunguzi wa nyonga kabla ya kuanza kutumia Vidonge vyenye vichochoo viwili au akifika kituoni kupima afya?

Hapana. Badala yake, kuuliza maswali sahihi kwa kawaida kunaweza kusaidia kuwa na uhakika wa kutosha kuwa mwanamke si mjamzito (tazama Orodha ya Vipimo vya Ujauzito, uk. 372). Hakuna uwezekano wa kujua hali yoyote kwa kufanya uchunguzi wa nyonga ili kuamua matumizi ya Vidonge vyenye vichochoo viwili.

11. Wanawake wenye mishipa ya vena iliyojikunja wanaweza kutumia Vidonge vyenye vichochoo viwili?

Ndiyo. Vidonge vyenye vichochoo viwili ni salama kwa wanawake wenye vena zilizojikunja. Vena zilizojikunja ni mishipa ya damu iliyopanuka iliyo karibu na juu ya ngozi. Haileti hatari. Si damu iliyoganda, wala vena hizi si zile zilizoo ndani ya miguu ambapo damu ikiganda inaweza kuwa hatari (mvilio kwenye mishipa

wa damu). Mwanamke ambaye ana mvilio wa ndani kwenye mshipa wa damu asitumie vidonge vyenye vichocheo viwili.

12. Je ni salama kwa mwanamke kutumia vidonge vyenye vichocheo viwili kipindi chote cha maisha yake?

Ndiyo. Hakuna umri wa chini au wa juu wa kutumia vidonge vyenye vichocheo viwili. Vidonge vyenye vichocheo viwili vitakuwa njia sahihi kwa wanawake wengi kuanzia wakivunja ungu hadi ukomohedhi (tazama Wanawake wanaokaribia Ukomohedhi, uk. 272).

13. Wanawake wanaovuta sigara wanaweza kutumia vidonge vyenye vichocheo viwili?

Wanawake wenye umri chini ya miaka 35 ambao wanavuta sigara wanaweza kutumia dozi ndogo ya vidonge vyenye vichocheo viwili. Wanawake wenye umri wa miaka 35 na zaidi ambao wanavuta sigara wachague njia isiyokuwa na oostrogen au, kama wanavuta sigara chache chini ya 15 kwa siku, watumie sindano za kila mwezi. Wanawake wazee zaidi ambao huvuta sigara wanaweza kutumia vidonge vyenye kichocheo kimoja kama wanapenda vidonge. Wanawake wote ambao wanavuta sigara wahimizwe kuacha kuvuta.

14. Itakuwaje kama mteja anataka kutumia vidonge vyenye vichocheo viwili lakini hakuna uhakika wa kutosha kuwa si mjamzito baada ya kutumia kipimo cha ujauzito?

Kama hakuna vifaa vya kupima ujauzito, mwanamke anaweza kupatiwa vidonge vyenye vichocheo viwili kuchukua nyumbani na maelekezo ili aanze kuvitumia ndani ya siku 5 baada ya kuanza kupata hedhi. Atumie kinga mpaka wakati huo.

15. Vidonge vyenye vichocheo viwili vinaweza kutumika kama vidonge vya dharura kuzuia mimba baada ya kufanya ngono bila kinga?

Ndiyo. Haraka iwezekanavyo, lakini si zaidi ya siku 5 baada ya kufanya ngono bila kinga, mwanamke anaweza kumeza vidonge vyenye vichocheo viwili kama vidonge vya dharura kuzuia mimba (tazama Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba, Fomula ya Vidonge na Dozi, uk. 56). Hata hivyo, Vidonge vyenye kichocheo kimoja, vinafanya kazi zaidi na kusababisha athari kidogo kama vile kichefuchefu na tumbo kuvurugika.

16. Kuna tofauti gani kati ya vidonge vya awamu moja, mbili na tatu? (monophasic, biphasic na triphasic)

Vidonge vya awamu moja hutoa kiwango kinacholingana cha estrogen na projestini katika kila kidonge chenye vichocheo. Vidonge vya awamu mbili na tatu hubadili kiwango cha estrogeni na projestini katika vipindi mbalimbali vya duru ya kumeza vidonge. Kwa vidonge vya awamu mbili, vidonge 10 vya kwanza vina dozi inayolingana, na kisha vidonge 11 vinavyofuata vina kiwango kingine cha estrogeni na projestini. Kwa vidonge vya awamu tatu, vidonge 7 vya kwanza au zaidi vina dozi ya aina moja, vidonge 7 vinavyofuata vina dozi nyingine, na vidonge 7 vya mwisho vyenye vichocheo vina dozi nyingine. Vyote vinazuia mimba kwa njia inayofanana. Tofauti ya athari, ufanisi, kuendelea inaelekea kuwa ndogo.

17. Je ni muhimu kwa mwanamke kumeza vidonge vyake vya uzazi wa mpango wakati unaofanana kila siku?

Ndiyo, kutokana na sababu mbili. Baadhi ya madhara yanaweza kupungua kwa kumeza vidonge wakati uleule kila siku. Pia, kumeza kidonge wakati uleule kila siku kunaweza kuwasaidia wanawake kukumbuka kumeza vidonge vyao kwa utaratibu mzuri zaidi. Kuunganisha umezaji wa kidonge na shughuli za kila siku kunaweza pia kuwasaidia wanawake kukumbuka kumeza vidonge vyao.

Vidonge Vyeny Kichocheo Kimoja

Sura hii inalenga vidonge vyeny kichocheo kimoja kwa ajili ya kinamama wanaonyonyesha maziwa ya mama. Wanawake ambao hawanyonyeshi maziwa ya mam pia wanaweza kutumia vidonge vyeny kichocheo kimoja. Mwongozo ambao unatofautiana kwa wanawake ambao hawanyonyeshi umetajwa.

Mambo Muhimu kwa Watoa Huduma na Wateja

- **Meza kidonge kimoja kila siku.** Usiache kumeza kidonge wakati wa kubadili paketi moja hadi nyingine.
- **Salama kwa wanawake wanaonyonyesha maziwa ya mama na watoto wao.** Vidonge vyeny kichocheo kimoja haviathiri uzalishaji wa maziwa.
- **Husaidia kuongezea uwezo wa kuzuia mimba kutokana na kunyonyesha maziwa ya mama.** Kwa pamoja, hutoa kinga madhubuti ya kuzuia mimba.
- **Mabadiliko ya hedhi ni ya kawaida lakini hayana madhara.** Kwa kawaida vidonge huongeza muda wa wanawake wanaonyonyesha kutopata hedhi. Kwa wanawake kupata hedhi mara kwa mara au zisizotabirika ni jambo la kawaida.
- **Zinaweza kutolewa kwa mwanamke wakati wowote aanze kuzimeza baadaye.** Kama haiwezekani kugundua ujauzito, mtoa huduma anaweza kumpatia vidonge ameze baadaye, atakapoanza kupata hedhi.

Vidonge vyeny kichocheo kimoja ni Nini?

- Ni vidonge ambavyo vina dozi ndogo sana ya projestini kama kilivyo kichocheo cha asili cha projesteroni kwenye mwili wa mwanamke.
- Havina estrojini, na hivyo vinaweza kutumiwa wakati wote wa kunyonyesha maziwa ya mama na wanawake ambao hawawezi kutumia vidonge vyeny estrojini.
- Vidonge vyeny kichocheo kimoja pia vinajulikana kama “minipills” na vidonge vyeny vichocheo viwili vyeny projestini tu.
- Hufanya kazi hasa kwa:
 - kutengeneza utando mzito kwenye shingo ya mji wa mimba (huu huzuia mbegu za kiume zisikutane na yai)
 - huvuruga mzunguko wa hedhi, pamoja na kuzuia mayai ya mwanamke yasipevuke kwenye ovari (uovuleshaji).

Vina Ufanisi Kiasi Gani?

Ufanisi unategemeana na mtumiaji. Kwa wanawake ambao wanapata hedhi, hatari ya kupata mimba ni kubwa sana kama vidonge vitachelewa kumezwa au kuacha kumezwa kabisa.

Wanawake wanaonyonyesha:

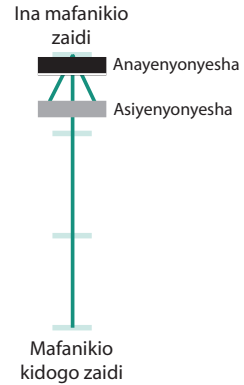
- Kama ilivyozoeleka, hutokea karibu mimba 1 kwa wanawake 100 wanaotumia Vidonge vyenye kichocheo kimoja kwa mwaka wa kwanza. Hii ina maana kuwa wanawake 99 kati ya 100 hawatapata mimba.
- Vidonge vikimezwa kila siku, kutakuwa na chini ya mimba 1 kwa wanawake 100 wanaotumia vidonge vyenye kichocheo kimoja kwa mwaka wa kwanza (wanawake 3 kwa 1,000).

Vina mafanikio kidogo kwa wanawake wasionyonyesha:

- Kama kawaida, kunakuwa na karibu mimba 3 hadi 10 kwa wanawake 100 wanaotumia vidonge vyenye kichocheo kimoja kwa mwaka wa kwanza. Hii ina maana kuwa wanawake 90 hadi 97 kati ya kila 100 hawatapata mimba.
- Vidonge vikimezwa kila siku kwa wakati uleule, kutakuwa na chini ya mimba moja kwa wanawake 100 wanaotumia vidonge vyenye kichocheo kimoja kwa mwaka wa kwanza (wanawake 9 kati ya 1,000).

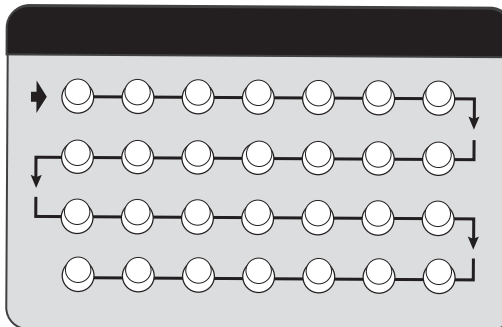
Kuweza tena kupata mimba baada ya kuacha kutumia vidonge vyenye kichocheo kimoja: Bila kuchelewa.

Kinga dhidi ya magonjwa yanayoambukizwa kwa njia ya ngono: Havikingi dhidi ya magonjwa haya.



Kwanini Baadhi ya Wanawake Wanasema Wanapenda Vidonge vyenye kichocheo kimoja

- Vinaweza kutumika wakati akinyonyesha
- Vinaweza kuacha kutumiwa wakati wowote bila msaada wa mtoa huduma.
- Haviathiri ngono
- Vinadhhibitiwa na mwanamke mwenyewe.



Madhara, Faida za Kiafya, na Hatari za Kiafya

Madhara (tazama Kushughulikia Matatizo Yoyote Yatakayojitokeza, uk. 38)

Baadhi ya watumiaji wanaripoti yafuatayo:

- Mabadiliko ya mpangilio wa hedhi pamoja na:
 - kwa wanawake wanaonyonyesha, kuchelewa zaidi kurudi kwa hedhi baada ya kujifungua mtoto (amenorea ya muda mrefu baada ya kujifungua)
 - kupata hedhi mara kwa mara
 - hedhi isiyotabirika
 - hedhi kuchukua muda mrefu
 - kukosa hedhi
- Kunyonyesha pia huathiri mpangilio wa hedhi kwa mwanamke.
- Maumivu ya kichwa
- Kizunguzungu
- Mabadiliko ya hisia
- Maumivu ya matiti
- Maumivu ya tumbo
- Kichefuchefu

Mabadiliko mengine ya mwili yanayoweza kutokea:

- Kwa wanawake wasionyonyesha, kuongezeka kwa foliko za ovari

Faida za Kiafya Zinazojulikana

Husaidia kukinga dhidi ya:

- Hatari ya Mimba

Hatari za Kiafya Zinazojulikana

Hakuna

Kuweka Sawa Mambo Yaliyoeleweka Vibaya (tazama pia Maswali na Majibu, uk. 42)

Vidonge vyene kichocheo kimoja:

- Havisababishi maziwa ya mama anayenyonyesha kukauka.
- Lazima vimezwe kila siku, iwe mwanamke amefanya au hajafanya ngono siku hiyo.
- Haziwafanyi wanawake kuwa wagumba.
- Haziwasababishi watoto wanaonyonya kuharisha.
- Hupunguza hatari ya mimba kutunga nje ya kizazi.

Nani Anaweza na Nani Hawezi Kutumia Vidonge vyenye kichocheo kimoja

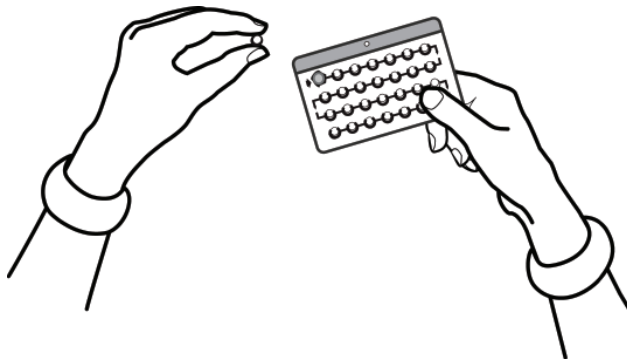
Ni Salama na Inawafaa Karibu Wanawake Wote

Karibu wanawake wote wanaweza kutumia vidonge vyenye kichocheo kimoja kwa usalama na ipasavyo, ikiwa ni pamoja na wanawake ambao:

- Wananyonyesha (wanaweza kuanza mapema wiki sita baada ya kujifungua)
- Wameshazaa au bado hawajazaa watoto
- Hawajaolewa
- Wa umri wowote, pamoja na vijana na wanawake wenye umri zaidi ya miaka 40
- Wametoa tu mimba, mimba imeharibika, au wamepata mimba iliyotunga nje ya kizazi
- Wanavuta sigara, bila kujali umri wa mwanamke au idadi ya sigara anazovuta
- Wana anemia sasa waliipata siku za nyuma
- Wana vena zilizojikunja
- Wameambukizwa VVU, hata kama wanatumia au hawatumii dawa za kupunguza makali ya UKIMWI (antiretroviral) (tazama Vidonge vyenye kichocheo kimoja kwa wanawake wenye VVU, uk. 30)

Wanawake wanaweza kuanza kutumia Vidonge vyenye kichocheo kimoja:

- Bila kufanyiwa uchunguzi wa nyonga
- Bila kupimwa damu au vipimo vingine vya maabara
- Bila kupimwa saratani ya shingo ya kizazi
- Bila kufanyiwa uchunguzi wa matiti
- Hata wakati mwanamke anapokuwa hapati hedhi wakati huo, kama kuna uhakika wa kutosha kuwa hana mimba (tazama Kupima Ujauzito, uk. 372)



Vigezo vya Kitabibu vya Kufaa Kutumia

Vidonge vyenye kichocheo kimoja

Muulize mteja maswali hayo hapo chini kuhusu hali ya ugonjwa. Uchunguzi na vipimo si lazima. Kama atajibu “hapana” kwa maswali yote, basi anaweza kuanza kutumia vidonge vyenye kichocheo kimoja kama anataka. Kama atajibu “ndiyo” katika swali, fuata maelekezo. Katika baadhi ya masuala anaweza kuanza kutumia vidonge vyenye kichocheo kimoja.

1. Je unanyonyesha mtoto mwenye umri chini ya wiki sita?

- HAPANA **NDIYO** Anaweza kuanza kumeza vidonge vyenye kichocheo kimoja mara baada ya wiki sita baada ya kujifungua. Mpatie vidonge vyenye projectini sasa na mweleze aanze lini kuvimeza (tazama Kunyonyesha maziwa ya mama kikamilifu au kiasi kikubwa au Kunyonyesha Kiasi Kidogo, uk. 31).

2. Je una sirosis kali ya ini, ugonjwa wa ini, au uvimbe wa ini? (je macho au uvimbe wa ini? (je macho au ngozi yake ni ya manjano isivyo kawaida? [dalili za umanjano])

- HAPANA **NDIYO** Kama ataripoti kuwa na ugonjwa mkali wa ini (umanjano, hepatitis amilifu, sirosis kali, uvimbe wa ini), usimpatie vidonge vyenye kichocheo kimoja. Msaidie kuchagua njia isiyokuwa na vichocheo.

3. Je kwa sasa una tatizo kubwa la damu kuganda kwenye miguu au mapafu yako?

- HAPANA **NDIYO** Kama ataripoti damu kuganda kwa wakati huu (si kuganda kidogo), usimpatie vidonge vyenye projectini. Msaidie kuchagua njia isiyokuwa na vichocheo.

4. Je unameza vidonge kwa ajili ya kuzuia ugonjwa? Je unameza rifampicin kwa ajili ya ikuu au ugonjwa mwingine?

- HAPANA **NDIYO** Kama anameza barbiturates, carbamazepine, oxcarbazepine, phenytoin, primidone, topiramate, au rifampicin, usimpatie vidonge vyenye projectini. Vinaweza kupunguza nguvu za vidonge vyenye projectini. Msaidie kuchagua njia nyingine lakini si vidonge vyenye vichocheo viwili au vipandikizi.

5. Je una au umewahi kupata saratani ya matiti?

- HAPANA **NDIYO** Usimpatie vidonge vyenye projectini. Msaidie kuchagua njia isiyokuwa na vichocheo.

Hakikisha unaeleza faida na hasara za kiafya na madhara ya njia ambayo mteja ataitumia. Pia, eleza sababu zitakayoifanya njia hiyo isifae, inapokuwa sahihi kwa mteja.

Kutumia Uamuzi wa Kitabibu katika Masuala Maalum

Kwa kawaida wanawake wenye tatizo lolote kati ya hayo yaliyoorodheshwa hapo chini wasitumie vidonge vyenye kichocheo kimoja, hata hivyo, inapotokea kuwa hakuna njia nyingine sahihi zaidi au zinazokubalika kwake, mtoa huduma mwenye utaalamu ambaye anaweza kuchunguza kwa makini hali ya mwanamke na mazingira anaweza kuamua kuwa anaweza kutumia vidonge vyenye kichocheo kimoja. Mtoa huduma anahitaji kuzingatia ugumu wa hali na, kwa mazingira mengi, kama ataweza kuwa na nafasi ya kufuatilia.

- Kunyonyesha maziwa ya mama chini ya miezi 6 tangu kujifungua
- Kuganda kwa damu kwa sasa kwenye vena za ndani ya miguu au mapafu
- Amewahi kupata saratani ya matiti zaidi ya miaka 5 iliyopita, na haijarudia
- Ugonjwa mkali wa ini, maambukizo au uvimbe
- Anameza barbiturates, carbamazepine, oxcarbazepine, phenytoin, primidone, topiramate, au rifampicin. Kinga ya kuzuia mimba itumike pia kwa sababu dawa hizi hupunguza uwezo wa dawa zenye projestini tu kufanya kazi.

Vidonge vyenye kichocheo kimoja kwa Wanawake Wenye VVU

- Wanawake ambao wameambukizwa VVU, wenye UKIMWI, au wanaotumia dawa za kupunguza makali ya UKIMWI (ARV) wanaweza kutumia kwa usalama vidonge vyenye kichocheo kimoja.
- Wahimize wanawake hawa kutumia kondomu pamoja na vidonge vyenye kichocheo kimoja. Zikitumiwa wakati wote na kwa usahihi, kondomu husaidia kuzuia maambukizi ya VVU na magonjwa mengine yanayoambukizwa kwa ngono. Kondomu pia hutumika kama njia ya ziada ya kuzuia mimba kwa wanawake wanaotumia vidonge vya ARV. Haijathibitishwa kama ARV hupunguza uwezo wa vidonge vyenye kichocheo kimoja kufanya kazi.
- Ili kuwa na taratibu sahihi za kunyonyesha maziwa ya mama kwa wanawake wenye VVU, tazama Afya ya Mama na Mtoto Mchanga, Kuzuia Maambukizi ya VVU kutoka kwa Mama kwenda kwa Mtoto, uk. 294.



Jinsi ya Kutoa Vidonge vyenye kichocheo kimoja

Aanze Lini Kutumia

MUHIMU: Mwanamke anaweza kutumia vidonge vyenye kichocheo kimoja wakati wowote anapotaka kama kuna uhakika wa kutosha kuwa si mjamzito. Ili kuwa na uhakika wa kutosha kuwa si mjamzito, tumia Orodha ya Kipimo cha Mimba (tazama uk. 372). Pia, mwanamke anaweza kupatiwa vidonge vyenye kichocheo kimoja wakati wowote na kuambiwa lini aanze kuvitumia.

Hali ya mwanamke Wakati wa Kuanza Kutumia

Anayenyonyesha wakati wote au karibu wakati wote

Chini ya miezi sita baada ya kujifungua

- Kama amejifungua chini ya wiki sita zilizopita, mpatie vidonge vyenye kichocheo kimoja na mweleze aanze kuvimeza wiki sita baada ya kujifungua.
- Kama hedhi yake bado haijarejea, anaweza kuanza kumeza vidonge vyenye kichocheo kimoja wakati wowote kati ya wiki 6 na miezi 6. Hakuna haja ya kutumia kondomu.
- Kama ameanza kupata hedhi, anaweza kutumia vidonge vyenye kichocheo kimoja kama inavyoshauriwa kwa wanawake wenye mzunguko wa hedhi (tazama uk. 33).

Zaidi ya miezi 6 baada ya kujifungua

- Kama hajaanza kupata hedhi, anaweza kuanza kumeza vidonge vyenye kichocheo kimoja wakati wowote inapodhihirika wazi kuwa hana mimba. Atahitaji kutumia kinga* kwa siku mbili za kwanza za kumeza vidonge. (Kama huwezi kuwa na uhakika, mpatie sasa vidonge vyenye kichocheo kimoja na mwambie aanze kuvimeza wakati wa hedhi ya mwezi unaofuata)
- Kama amepata hedhi, anaweza kuanza kumeza vidonge vyenye kichocheo kimoja kama inavyoshauriwa kwa wanawake wanaopata mzunguko wa hedhi (tazama uk. 33).

Anayenyonyesha kiasi fulani

Chini ya wiki 6 baada ya kujifungua

- Mpatie vidonge vyenye kichocheo kimoja na mweleze aanze kumeza wiki sita baada ya kujifungua.
- Pia mpatie kinga atumie mpaka wiki 6 tangu ajifungue kama ataanza kupata hedhi kabla ya wakati huu.

* Njia za kinga ni pamoja na kuacha kufanya ngono, kondomu za kike na kiume, dawa za povu na jeli, na kushusha kando. Mweleze kuwa dawa za povu na jeli na kushusha kando ni njia za kuzuia mimba zenye ufanisi kidogo zaidi. Kama inawezekana, mpatie kondomu.

Hali ya mwanamke Wakati wa Kuanza Kutumia

Anayenyonyesha kiasi fulani

(inaendelea)

Zaidi ya wiki 6 baada ya kujifungua

- Kama bado hajaanza kupata hedhi, anaweza kuanza kumeza vidonge vyenye kichocheo kimoja wakati wowote ikidhihirika kuwa hana miba.[†] Atahitaji kutumia kinga (kondomu) kwa siku 2 za kwanza atakapomeza vidonge. (kama huwezi kuwa na uhakika, mpatie vidonge vyenye kichocheo kimoja sasa na mweleze aanze kumeza wakati wa hedhi ya mwezi unaofuata).
- Kama ameshaanza kupata hedhi, anaweza kuanza kumeza vidonge vyenye kichocheo kimoja kama inavyoshauriwa kwa wanawake wenye mzunguko wa hedhi (tazama ukurasa unaofuata).

Ambaye hanyonyeshi

Chini ya wiki 4 baada ya kujifungua

- Anaweza kuanza kumeza vidonge vyenye kichocheo kimoja wakati wowote. Hahitaji kinga (kondomu)

Zaidi ya wiki 4 baada ya kujifungua

- Kama hajaanza kupata hedhi, anaweza kuanza kutumia vidonge vyenye kichocheo kimoja wakati wowote kukiwa na uhakika kuwa hana mimba.[†] Atahitaji kutumia kinga kwa siku 2 za kwanza za kumeza vidonge. (Kama huwezi kuwa na uhakika wa kutosha, mpatie vidonge vyenye kichocheo kimoja sasa na mweleze aanze kumeza wakati wa hedhi ya mwezi unaofuata).
- Kama ameshaanza kupata hedhi, anaweza kuanza kumeza vidonge vyenye kichocheo kimoja kama inavyoshauriwa kwa wanawake wenye mzunguko wa hedhi (tazama ukurasa unaofuata).

Kubadili kutoka njia yenye vichocheo

- Mara moja, kama amekuwa akitumia njia yenye vichocheo wakati wote na kwa usahihi au vinginevyo kukiwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba. Hakuna haja ya kusubiri hedhi inayofuata. Hakuna haja ya kutumia kinga (kondomu).
- Kama anabadili kutoka njia ya sindano, anaweza kuanza kumeza vidonge vyenye kichocheo kimoja wakati wa kuchomwa sindano ya marudio. Hakuna haja ya kinga.

[†] Ambapo inashauriwa kufika mara kwa mara kumwona mtoa huduma wiki 6 baada ya kujifungua na kupata fursa ya kushauriwa njia ya uzazi wa mpango, baadhi ya watoa huduma na programu zinaweza kumruhusu mwanamke kuanza kumeza vidonge vyenye kichocheo kimoja katika wiki ya sita ya kumwona mtoa huduma, bila kuwa na ushahidi wa ziada kuwa mwanamke hana mimba, kama bado hajapata hedhi.

Hali ya mwanamke	Wakati wa Kuanza Kutumia
Anayepata mzunguko wa hedhi au kubadili kutoka njia isiyo ya vichocheo	<p>Wakati wowote wa mwezi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kama anaanza kutumia ndani ya siku 5 baada ya kuanza kupata hedhi, hakuna haja ya kutumia kinga. • Kama ni zaidi ya siku 5 baada ya kuanza kupata hedhi, anaweza kuanza kutumia vidonge vyenye kichocheo kimoja wakati wowote kukiwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba. Atahitaji kinga kwa siku 2 za kwanza za kumeza vidonge. (Kama hutaweza kuwa na uhakika wa kutosha, mpatie vidonge vyenye kichocheo kimoja sasa na mweleze aanze kuvimeza wakati wa hedhi inayofuata). • Kama anabadili kutoka njia ya kitanzi, anaweza kuanza mara moja kumeza vidonge vyenye kichocheo kimoja (tazama Kitanzi chenye madini ya shaba, Kubadili kutoka Kitanzi hadi Njia nyingine).
Asiyepata hedhi (hakuhusiani na kuzaa kwa mtoto au kunyonyesha maziwa ya mama)	<ul style="list-style-type: none"> • Anaweza kuanza kumeza vidonge vyenye kichocheo kimoja wakati wowote ikidhihirika wazi kuwa hana mimba. Atahitaji kinga kwa siku 2 za kwanza za kumeza vidonge.
Baada ya mimba kuharibika au kutoa mimba	<ul style="list-style-type: none"> • Mara moja. Kama ataanza ndani ya siku 7 baada ya miezi mitatu ya kwanza au pili tangu kuharibika mimba au kutoa mimba, hakuna haja ya kutumia kinga. • Kama ni zaidi ya siku 7 baada ya miezi mitatu ya kwanza au pili tangu kuharibika mimba au kutoa mimba, anaweza kuanza vidonge vyenye kichocheo kimoja wakati wowote ikidhihirika kuwa hana mimba. Atahitaji kutumia kinga kwa siku mbili za kwanza za kumeza vidonge. (Kama huwezi kuwa na uhakika wa kutosha, mpatie vidonge vyenye projectini sasa na mweleze aanze kuvimeza wakati wa hedhi inayofuata.)
Baada ya kumeza vidonge vya dharura kuzuia mimba	<ul style="list-style-type: none"> • Anaweza kuanza kumeza vidonge vyenye projectini siku moja baada ya kumaliza kumeza vidonge vya dharura kuzuia mimba. Hakuna haja ya kusubiri hedhi inayofuata ili kumeza vidonge vyake. <ul style="list-style-type: none"> – Mtumiaji mpya wa vidonge vyenye projectini aanze paketi mpya. – Mtumiaji anayeendelea ambaye anahitaji vidonge vya dharura kuzuia mimba kutokana na kukosea kumeza vidonge anaweza kuendelea pale alipoacha paketi aliyonayo. – Wanawake wote watahitaji kutumia kinga kwa siku 2 anapomeza vidonge.

Kutoa Ushauri juu ya Madhara

MUHIMU: Ushauri wa kikamilifu juu ya mabadiliko ya hedhi na madhara ni sehemu muhimu ya kutoa njia. Kutoa ushauri juu ya mabadiliko ya hedhi inaweza kuwa msaada wa kwanza muhimu anaohitaji mwanamke ili kuendelea kutumia njia hiyo.

Eleza madhara ya kawaida zaidi

- Wanawake wanaonyonyesha watoto kwa kawaida hawapati hedhi kwa miezi kadhaa baada ya kuzaa, vidonge vyenye projestini hurefusha kipindi hiki.
 - Wanawake ambao hawanyonyeshi wanaweza kuwa na hedhi mara kwa mara au isiyotabirika kwa miezi kadhaa ya kwanza, ikifuatiwa na hedhi ya kawaida au kuendelea hedhi isiyotabirika.
 - Maumivu ya kichwa, kizunguzungu, maumivu ya matiti, na madhara mengine yanayoweza kutokea.
-

Fafanua kuhusu madhara haya

- Madhara si dalili za ugonjwa.
 - Kwa kawaida hupungua au kuacha ndani ya miezi michache ya kwanza ya kumeza vidonge vyenye projestini. Hedhi hubadilika, hata hivyo, kawaida huendelea.
 - Madhara ni ya kawaida lakini baadhi ya wanawake hayawapati
-

Eleza cha kufanya iwapo watapata madhara

- Endelea kumeza vidonge vyenye projestini. Kuacha kumeza vidonge huleta hatari ya mimba.
 - Jaribu kumeza vidonge wakati wa kula au wakati wa kulala ili kusaidia kukumbuka.
 - Mteja anaweza kurudi kwa ajili ya kupata msaada kama madhara yanamsumbua.
-



Kufafanua Namna ya Kutumia

- 1. Toa vidonge**
 - Toa paketi nyingi iwezekanavyo – hata kufikia vidonge vya mwaka mzima (paketi 11 au 13).
- 2. Elezea kuhusu paketi ya vidonge**
 - Onyesha kuna aina gani za paketi – ya vidonge 28 au vidonge 35.
 - Eleza kuwa vidonge vyote kwenye paketi vina rangi inayofanana na vyote vinafanya kazi, kwa kuwa vina kichocheo ambacho huzuia mimba.
 - Onyesha namna ya kumeza kidonge cha kwanza kutoka kwenye paketi na kisha jinsi ya kufuata maelekezo au mishale kwenye paketi ili kumeza vidonge vilivyobakia.
- 3. Toa maelekezo muhimu**
 - **Meza kidonge kimoja kila siku** – mpaka pakiti iishe.
 - Jadili vidokezo vya kumeza vidonge kila siku. Husisha kumeza vidonge na shughuli za kila siku – kama vile kupiga mswaki – kunaweza kumsaidia kukumbuka.
 - Kumeza vidonge kwa wakati unaofanana kila siku husaidia kukumbuka.
- 4. Eleza jinsi ya kuanza paketi inayofuata**
 - Atakapomaliza paketi moja, ameze kidonge cha kwanza katika paketi inayofuata siku inayofuata.
 - Ni muhimu sana kuanza paketi inayofuata kwa wakati. Kuchelewa kuanza paketi huleta hatari ya kupata mimba.
- 5. Eleza kinga na fafanua jinsi ya kutumia**
 - Wakati mwingine anaweza kuhitaji kutumia kinga, kama atakuwa amepitisha siku bila kumeza vidonge.
 - Kinga zinajumuisha kujizuia kufanya ngono, kondomu za kike au kiume, dawa za povu na jeli, na kushusha kando ni njia za uzazi wa mpango zenye ufanisi mdogo zaidi. Mpatie kondomu, kama inawezekana.
- 6. Eleza kuwa ufanisi hupungua wakati anapoacha kunyonyesha**
 - Bila kinga ya ziada zaidi ya kunyonyesha, vidonge vyenye projestini havifanyi kazi vizuri kama njia nyingine zenye vichocheo.
 - Atakapoacha kunyonyesha, anaweza kuendelea kumeza vidonge vyenye projestini kama atakuwa ameridhika na njia hii, au anakubaliwa kutumia njia nyingine.



Namna ya Kumsaidia Mtumiaji

Namna ya Kufanya Ukisahau Kumeza Vidonge

Ni rahisi kusahau kumeza kidonge au kuchelewa kukimeza. Watumiaji wa vidonge vyenye projestini lazima wajue la kufanya kama wakisahau kumeza vidonge. **Kama mwanamke akichelewa kumeza vidonge saa 3 au zaidi au akikosa kumeza kabisa, afuate maelekezo hayo hapo chini.** Kwa wanawake wanaonyonyesha, kukosa kumeza kidonge kunaweza kumwingiza kwenye hatari ya kupata mimba tu, kama atakuwa amerudia kupata hedhi.



Jinsi ya Kufanya baada ya Kukosa Kumeza Vidonge vyenye kichocheo kimoja

Ujumbe muhimu

- Meza kidonge ulichosahau haraka iwezekanavyo.
- Endelea kumeza vidonge kama kawaida, kimoja kila siku. (Anaweza kumeza vidonge 2 kwa wakati mmoja au katika siku moja.)

Je unapata hedhi kama kawaida?

- Kama ndiyo, pia atumie kinga kwa siku mbili zinazofuata.
- Pia, kama alifanya ngono katika siku 5 zilizopita, anaweza kufikiri kumeza vidonge vya dharura kuzuia mimba (tazama Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba, uk. 45).

Kutapika au kuharisha sana

- Kama anatapika ndani ya saa 2 baada ya kumeza kidonge, ameze kidonge kingine katika pakiti yake mapema iwezekanavyo na kuendelea kumeza vidonge kama kawaida.
- Kama kutapika au kuharisha kutaendelea, fuata maelekezo ya jinsi ya kufanya kwa kutokana na kukosa kumeza vidonge hapo juu.

“Karibu Tena Wakati Wowote”: Sababu za Kurudi

Mhakikishie kila mteja kuwa anakaribishwa kurudi wakati wowote – kwa mfano, kama ana matatizo, maswali au anataka kutumia njia nyingine; amepata mabadiliko makubwa kiafya; au anafikiri anaweza kuwa mjamzito. Pia kama:

- Ameacha kunyonyesha na anataka kubadili kutumia njia nyingine.
- Kwa mwanamke ambaye anapata hedhi: Kama alichelewa kumeza kidonge kwa zaidi ya saa 3 au amekosa kumeza kabisa kidonge kimoja, na pia kama alifanya ngono katika kipindi hiki, anaweza kufikiri kumeza vidonge vya dharura kuzuia mimba (tazama Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba, uk. 45).

Ushauri wa afya kwa ujumla: Mtu yeyote anayehisi kuwa ana matatizo makubwa kulingana na afya yake atafute huduma ya afya mara moja kutoka kwa muuguzi au

daktari. Njia anayotumia ya uzazi wa mpango kwa kiasi kikubwa inaweza isiwe sababu ya hali hiyo, lakini amweleze muuguzi au daktari anatumia njia gani.

Kupanga Siku Nyingine ya Kwenda Kituo cha Afya

1. Mhimize kuja tena kwa ajili ya kuchukua vidonge zaidi kabla ya kumaliza kutumia vidonge alivyo navyo.
2. Inashauriwa kuwasiliana na wanawake baada ya miezi mitatu ya kutumia vidonge vyenye projestini. Hii hutoa fursa ya kujibu maswali yoyote yatakayojitokeza, husaidia kama kutakuwa na matatizo yoyote, na kukagua juu ya matumizi sahihi.

Kuwasaidia Watumiaji Wanaoendelea Kutumia Vidonge

1. Muulize mteja anaendeleaje na njia anayotumia na kama ameridhika. Muulize kama ana maswali yoyote au jambo lolote la kujadili.
2. Uliza hasa kama ana tatizo kuhusu mabadiliko ya hedhi. Mpatie taarifa au msaada wowote atakaohitaji (tazama Namna ya Kushughulikia Matatizo Yoyote Yatakayojitokeza, uk. 38).
3. Muulize kama mara kwa mara anapata matatizo ya kukumbuka kumeza kidonge kila siku. Kama ndivyo, jadili njia zitakazosaidia kukumbuka, namna ya kufanya kwa vidonge alivyosahau kumeza, na vidonge vya dharura kuzuia mimba, au kuchagua njia nyingine.
4. Mpatie paketi zaidi za vidonge – hadi kufikia vidonge vya mwaka mzima (paketi 11 au 13), ikiwezekana. Mpangie siku nyingine ya kurudi kuchukua vidonge kabla ya kuisha.
5. Muulize mteja wa muda mrefu kama amewahi kupata matatizo mapya ya afya tangu aje mara ya mwisho. Zungumzia matatizo kwa usahihi. Kwa matatizo machache ya afya ambayo yanahitaji kubadili njia za uzazi wa mpango, tazama uk. 41.
6. Muulize mteja wa muda mrefu juu ya mabadiliko makubwa ya maisha ambayo yanaweza kuathiri mahitaji yake – hasa mpango wa kupata watoto na hatari ya magonjwa ya ngono na VVU. Inahitaji kuwe na ufuatiliaji.



Jinsi ya Kushughulikia Matatizo Yoyote Yatakayojitokeza

Matatizo Yaliyoripotiwa kama Madhara au Matatizo Ya Kutumia Vidonge

Yanaweza kuwa yamesababishwa au hayakusababishwa na njia hii:

- Matatizo ya madhara yanayoathiri hali ya wanawake kuridhika na utumiaji wa vidonge vyenye projestini. Yanahitaji kuangaliwa na mtoa huduma. Kama mteja ameripoti madhara au matatizo, sikiliza matatizo yake, mpatie ushauri, na kama inawezekana mtibu.
- Mhimize aendelee kumeza kidonge kila siku hata kama anapata madhara. Kuacha kumeza kidonge kunaweza kuleta hatari ya kupata mimba.
- Madhara mengi yatapungua baada ya miezi michache ya kutumia vidonge. Kwa mwanamke ambaye madhara yataendelea, mpatie fomula nyingine ya vidonge vyenye kichocheo kimoja, kama ipo, kwa angalau miezi 3.
- Jitolee kumsaidia mteja kuchagua njia nyingine – sasa, kama anataka, au kama matatizo yanashindikana kutatuliwa.

Kukosa hedhi

- Wanawake wanaonyonyesha maziwa ya mama:
 - Mhakikishie kuwa hii ni hali ya kawaida wakati wa kunyonyesha. Haina madhara.
- Wanawake wasiononyesha:
 - Mhakikishie kuwa baadhi ya wanawake wanaotumia vidonge vyenye projestini hukosa hedhi, na hali hii haina madhara. Hakuna haja ya kupoteza damu kila mwezi. Ni sawa na kukosa hedhi wakati wa ujauzito. Hana ugumba. Damu haijijengi ndani yake. (Baadhi ya Wanawake hufurahia kukosa hedhi).

Hedhi isiyotabirika (kupata hedhi wakati usiotarajiwa humsumbua mteja)

- Mhakikishie kuwa wanawake wengi wanaotumia vidonge vyenye projestini hupata hedhi zisizotarajiwa – hata kama wananyonyesha au la. Kunyonyesha kwenyewe kunaweza kusababisha hedhi isiyotabirika. Haina madhara na wakati mwingine hupungua au kukoma baada ya miezi kadhaa ya mwanzo ya kutumia vidonge. Hata hivyo, baadhi ya wanawake hupata hedhi isiyotabirika wakati wanapomeza vidonge.
- Mambo mengine yanayoweza kusababisha hedhi isiyotarajiwa ni pamoja na:
 - Kutapika au kuharisha.
 - Kumeza dawa za kuzuia kifafa au rifampicin (tazama Kuanza matibabu ya dawa za kuzuia kifafa au rifampicin, uk. 41).
- Kupunguza hedhi isiyotabirika:
 - Mfundishe jinsi ya kufanya kwa usahihi kama atakosa kumeza vidonge, ikiwa ni pamoja na baada ya kutapika na kuharisha (tazama Jinsi ya Kufanya Baada ya Kukosa Kumeza Vidonge, uk. 36).
 - Ili kupata nafuu ya kiasi anaweza kujaribu 800 mg ibuprofen mara 3 kila siku baada ya mlo kwa siku 5 au dawa nyingine za kuondoa uvimbe zisizokuwa na steroid (NSAID), kuanzia wakati hedhi isiyotabirika inapoanza. Dawa hizo

huleta nafuu kwa hedhi isiyotabirika kutokana na vipandikizi, sindano zenye projestini, kitanzi, na zinaweza kuwasaidia watumiaji wa vidonge vyene projestini.

- Kama amekuwa akimeza vidonge kwa miezi kadhaa na dawa za kuondoa uvimbe hazimsaidii, fikiria kuhusu hali isiyohusiana na matumizi ya njia hiyo (tazama Kupata hedhi kwa sababu zisizojulikana, uk. 41).
- Kama hedhi isiyotabirika inaendelea au imeanza baada ya miezi kadhaa ya hedhi ya kawaida, au unadhani kuwa kutakuwa na tatizo fulani kwa sababu nyingine, fikiria kuhusu hali isiyohusiana na njia anayotumia (tazama Kupata hedhi kwa sababu zisizojulikana, uk. 41).

Kupata Hedhi ya Damu Nyingi au Kwa Muda Mrefu (mara mbili zaidi ya kawaida au kwa muda mrefu zaidi ya siku 8)

- Mhakikishie tena kuwa baadhi ya wanawake wanaotumia vidonge vyene kichocheo kimoja hutokwa damu nyingi au kwa muda mrefu. Kwa kawaida haina madhara na kawaida hupungua au kukoma baada ya miezi michache.
- Ili kupata nafuu kidogo kwa muda mfupi anaweza kujaribu dawa za kuondoa uvimbe zisizokuwa na steroid, kuanzia wakati anapoanza kupata hedhi yenye damu nyingi. Jaribu kufanya kama ilivyo kwa hedhi isiyotabirika (tazama ukurasa uliotangulia).
- Ili kusaidia kuzuia upungufu wa damu (anemia), pendekeza atumie vidonge vyene madini ya chuma na mweleze ni muhimu kula vyakula vyene madini ya chuma, kama vile nyama na kuku (hasa nyama ya ng'ombe na maini ya kuku), samaki, mboga za majani, na mboga jamii ya kunde (maharage, dengu, na njegere).
- Kama hedhi ya damu nyingi au za muda mrefu inaendelea au kuanza kutoka baada ya miezi kadhaa ya hedhi ya kawaida au bila kupata hedhi, au unahisi kuwa kunaweza kuwa na tatizo kwa sababu nyingine, fikiria hali isiyohusiana na njia anayotumia (tazama Kupata hedhi kwa sababu zisizojulikana, uk. 41).

Kukosa kumeza vidonge

- Tazama Jinsi ya Kufanya kama Umeacha Kumeza Vidonge, uk. 36.

Maumivu ya kichwa ya kawaida (kisichokuwa cha kipandauso)

- Pendekeza atumie aspirini (325-650 mg), ibuprofen (200-400 mg), paracetamol (325-1000 mg), au dawa nyingine ya kupunguza maumivu.
- Maumivu ya kichwa ambayo huzidi kuongezeka au hutokea mara kwa mara wakati wa kutumia vidonge vyene projestini yanabidi kufanyiwa uchunguzi.

Mabadiliko ya hisia au mabadiliko ya hamu ya ngono

- Uliza kuhusu mabadiliko katika maisha yake ambayo yanguweza kuathiri hisia au hamu yake ya ngono, pamoja na mabadiliko katika uhusiano wake na mweza wake. Mpatie msaada inavyostahili.
- Baadhi ya wanawake hupata mfadhaiko mwaka baada ya kujifungua. Hii haihusiani na vidonge vyene projestini. Wateja ambao hupata mabadiliko makubwa ya hisia kama vile mfadhaiko waelekezwe mahali pa kupata huduma.
- Fikiria tiba inayopatikana mahali hapo mlipo.

Maumivu ya matiti

- Wanawake wanaonyonyesha:
 - Afya ya Mama na Mtoto Mchanga, Matiti Yenye Vidonda, uk. 295.
- Wanawake wasionyonyesha:
 - Pendekeza kuwa avae sidiria (ikiwa ni pamoja na wakati wa shughuli yenye kutumia nguvu na wakati wa kulala).
 - Jaribu kuyakanda kwa maji moto au baridi.
 - Pendekeza atumie aspirini (325-650 mg), ibuprofen (200-400 mg), paracetamol (325-1000 mg), au dawa nyingine ya kupunguza maumivu.
 - Angalia tiba inayoweza kupatikana mahali hapo.

Maumivu makali ya tumbo (inahisiwa mimba imetunga nje ya kizazi au mirija ya ovari imepanuka au kuwa na uvimbe)

- Matatizo mbalimbali yanaweza kusababisha maumivu ya tumbo. Kuwa makini hasa kuchunguza dalili za ziada au dalili za mimba kutunga nje ya kizazi, ambayo hutokea kwa nadra lakini inaweza kutishia maisha (tazama Swali la 12, uk. 44).
- Katika hatua za awali za mimba kutunga nje ya kizazi, inawezekana dalili zisionekane au kuwa kidogo, lakini baadaye zitaweza kuongezeka. Mchanganyiko wa dalili hizi utaongeza wasiwasi wa mimba kutunga nje ya kizazi:
 - Maumivu ya tumbo yasiyo ya kawaida
 - Kutokwa damu ya hedhi isiyo ya kawaida au kukosa hedhi – hasa kama mabadiliko haya ni tofauti na utaratibu wake wa hedhi
 - Kizunguzungu kidogo au kizunguzungu kikali
 - Kupoteza fahamu.
- Kama itakuwa mimba imetunga nje ya kizazi au hali nyingine mbaya kiafya inafikiriwa, mpatie rufaa mara moja akafanyiwe uchunguzi na kupatiwa huduma. (tazama Kufunga Uzazi kwa Mwanamke, Kushughulikia Mimba Iliyotunga Nje ya Kizazi, uk. 179, kwa maelezo zaidi juu ya mimba zilizotunga nje ya kizazi).
- Maumivu ya tumbo yanaweza kusababishwa na matatizo mengine kama vile kupanuka kwa mirija ya ovari au uvimbe.
 - Mwanamke anaweza kuendelea kutumia vidonge vyenye projestini wakati wa uchunguzi na matibabu.
 - Hakuna haja ya kutibu mirija ya ovari iliyopanuka au uvimbe isipokuwa kama inakuwa na ukubwa usio wa kawaida, imepinda, au kupasuka. Mhakikishie mteja kuwa kwa kawaida maumivu huisha yenyewe. Ili kuwa na uhakika tatizo kuwa limekwisha, mwone mteja kwa mara nyingine baada ya wiki 6, kama inawezekana.

Kichefuchefu au kizunguzungu

- Kutokana na kichefuchefu, pendekeza ameze vidonge vyenye projestini wakati wa kulala au wakati wa kula.
- Kama dalili zitaendelea kuwepo, tumia dawa zinazopatikana mahali hapo.

Matatizo Mapya Ambayo Yanaweza Kulazimu Kubadili Njia

Yanaweza kusababishwa au kutosababishwa na njia anayotumia.

Kupata hedhi kwa sababu zisizojulikana (hii inaonyesha ugonjwa usiohusiana na njia anayotumia)

- Mpatie rufaa au mchunguze kwa kuangalia historia na kufanya uchunguzi wa nyonga. Chunguza na mpatie matibabu inavyopasa.
- Anaweza kuendelea kutumia vidonge vyenye projectini wakati hali yake inapoendelea kuchunguzwa.
- Kama hedhi inasababishwa na ugonjwa wa ngono au ugonjwa wa uvimbe wa nyonga, anaweza kuendelea kutumia vidonge vyenye projectini wakati wa matibabu.

Kuanza matibabu kwa kutumia dawa za kuzuia kifafa au rifampicin

- Barbiturates, carbamazepine, oxcarbazepine, phenytoin, primidone, topiramate, na rifampicin zinaweza kufanya vidonge vyenye projectini visifanye kazi vizuri. Kama anatomia dawa hizi kwa muda mrefu, anaweza kuhitaji kutumia njia nyingine tofauti, kama vile sindano za kila mwezi, sindano zenye projectini, au kitanzi chenye madini ya shaba au chenye kichocheo.
- Kama anatomia madawa kwa muda mfupi, anaweza kutumia kinga pamoja na vidonge vyenye projectini.

Maumivu ya kichwa chenye kipandauso (tazama namna ya Kubainisha Maumivu ya kichwa chenye Kipandauso na Aura, uk. 368)

- Kama ana kipandauso bila aura, anaweza kuendelea kutumia vidonge vyenye projectini kama anataka.
- Kama anapata kipandauso na aura, aache kutumia vidonge vyenye projectini. Msaidie kuchagua njia isiyokuwa na vichocheo.

Hali fulani mbaya kiafya (inahofiwa damu imeganda ndani ya vena za miguu au mapafu, ugonjwa wa ini, au saratani ya matiti). Tazama Dalili na Ishara za Hali Mbaya Kiafya, uk. 320.

- Mweleze aache kumeza vidonge vyenye projectini.
- Mpatie kinga atumie hadi hali yake itakapochunguzwa.
- Mpatie rufaa kwa ajili ya vipimo na huduma kama bado hajaanza kupata huduma za afya.

Inahisiwa kuwa na Mimba

- Chukua vipimo vya ujauzito, pamoja na mimba iliyotunga nje ya kizazi.
- Mweleze aache kumeza vidonge vyenye projectini kama itadhihirika kuwa ni mjamzito.
- Hakuna hatari zinazojulikana kwa kijusi kilichotungwa wakati mama akiwa anameza vidonge vyenye projectini (tazama Swali la 3, uk. 42).

Maswali na Majibu Kuhusu Vidonge vyenye kichocheo kimoja

1. Je mwanamke anayenyonyesha anaweza kutumia vidonge vyenye projectini kwa usalama bila kudhurika?

Ndiyo. Hili ni chaguo zuri kwa mama anayenyonyesha ambaye anataka kutumia vidonge. Vidonge vyenye projectini ni salama kwa wote mama na mtoto, mapema kuanzia wiki 6 baada ya kujifungua. Haziathiri uzalishaji wa maziwa.

2. Mwanamke afanye nini anapoacha kumnyonyesha mtoto wake? Je anaweza kuendelea kumeza vidonge vyenye projectini?

Mwanamke ambaye ameridhika na matumizi ya vidonge vyenye projectini anaweza kuendelea kuvitumia anapoacha kumnyonyesha. Atakuwa na kinga ndogo dhidi ya mimba kuliko alipokuwa anayenyonyesha, hata hivyo: Anaweza kubadili kutumia na njia nyingine kama anataka.

3. Je vidonge vyenye projectini husababisha vilema vya kuzaliwa navyo? Je kijusi kinaweza kudhurika kama mwanamke kwa bahati mbaya atameza vidonge vyenye projectini wakati akiwa mjamzito?

Hapana. Ushahidi wa kutosha unaonyesha kuwa vidonge vyenye projectini havitasababisha kilema cha kuzaliwa nacho na kwa hali yoyote hazitakiathiri kijusi kama mwanamke atapata mimba wakati akiwa anatumia vidonge vyenye projectini wakati akiwa tayari na mimba.

4. Inachukua muda gani kupata mimba baada ya kuacha kumeza vidonge vyenye projectini?

Wanawake wanaoacha kumeza vidonge vyenye projectini wanaweza kupata mimba haraka kama ilivyo kwa wanawake wanaoacha njia isiyo na vichocheo. Vidonge vyenye projectini havicheleweshi kurudi kwa uwezo wa mwanamke kuzaa baada ya kuacha kuvitumia. Mpangilio wa hedhi aliokuwa nao mwanamke kabla ya kutumia vidonge vyenye projectini kwa ujumla hurudi baada ya kuacha kumeza vidonge. Baadhi ya wanawake inaweza kuwabidi kusubiri miezi michache kabla mpangilio wao wa hedhi kawaida haujarudi.



5. Kama mwanamke hapati hedhi wakati akimeza vidonge vyenye projectini, je hii ina maana kuwa ni mjamzito?

Hakika hapana, hasa kama anayonyesha.

6. Vidonge vyenye projectini lazima vimezwe kila siku?

Ndiyo. Vidonge vyote vilivyo kwenye paketi vina vichocheo ambavyo huzuia mimba. Kama mwanamke hamezi kidonge kila siku – hasa mwanamke ambaye hanyonyeshi – anaweza kupata mimba. (Kinyume chake, vidonge 7 vya mwisho kwenye paketi yenye vidonge 28 vya kuzuia mimba havizui mimba. Havina vichocheo.)

7. Je ni muhimu kwa mwanamke kumeza vidonge vyake vyenye projectini kwa muda unaofanana kila siku?

Ndiyo, kwa sababu mbili. Vidonge vyenye projectini vina kiasi kidogo sana cha vichocheo, na kuchelewa kumeza kidonge zaidi ya saa 3 kunaweza kupunguza ufanisi wake kwa wanawake ambao hawanyonyeshi. (Wanawake wanaonyonyesha wana kinga ya ziada dhidi ya mimba inayotokana na kunyonyesha, hivyo kuchelewa kumeza vidonge hakuna hatari kubwa). Pia, kumeza kidonge wakati unaofanana kila siku kunaweza kuwasaidia wanawake kukumbuka kumeza vidonge vyao mara kwa mara. Kuhusisha kumeza vidonge na shughuli za kila siku pia huwasaidia wanawake kukumbuka kumeza vidonge vyao.

8. Je vidonge vyenye projectini husababisha saratani?

Hapana. Kumefanyika tafiti chache kubwa juu ya vidonge vyenye projectini na saratani, lakini tafiti ndogo za vidonge vyenye projectini zinatoa uhakika. Tafiti kubwa zaidi za vipandikizi hazijaonyesha ongezeko lolote la hatari ya kupata saratani. Vipandikizi vina vichocheo vinavyofanana na vile vinavyotumika kwenye vidonge vyenye projectini, na katika miaka michache ya mwanzo ya kutumia vipandikizi, dozi imekuwa karibu mara mbili.

9. Je vidonge vyenye projectini vinaweza kutumiwa kama vidonge vya dharura vya kuzuia mimba baada ya kufanya ngono isiyo salama?

Ndiyo. Haraka iwezekanavyo, lakini si zaidi ya siku 5 baada ya kufanya ngono isiyo salama, mwanamke anaweza kumeza vidonge vyenye projectini kama vidonge vya dharura kuzuia mimba (tazama Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba, Fomula ya Vidonge na Dozi, uk. 56). Kwa kutegemea aina ya vidonge vyenye projectini, itabidi ameze vidonge kati ya 40 hadi 50. Hivi vidonge ni vingi, lakini ni salama kwa sababu kuna vichocheo kidogo sana kwenye kila kidonge.

10. Je vidonge vyenye projectini hubadilisha hisia au hamu ya ngono kwa mwanamke?

Kwa ujumla, hapana. Baadhi ya wanawake wanaotumia vidonge vyenye projectini wameripoti malalamiko haya. Hata hivyo, watumiaji wengi wa vidonge vyenye projectini hawajaripoti mabadiliko haya, na baadhi wameripoti kuwa hisia na hamu ya ngono imeongezeka. Ni vigumu kusema kama mabadiliko haya yamesababishwa na vidonge vyenye projectini au sababu nyingine. Watoa huduma za afya wanaweza kumsaidia mteja mwenye matatizo haya (tazama Mabadiliko ya Hisia au mabadiliko ya hamu ya ngono, uk. 39). Hakuna ushahidi kuwa vidonge vyenye projectini huathiri mwenendo wa kujamiiana kwa mwanamke.

11. Jambo gani lifanyike kama mtumiaji wa vidonge vyenye projectini ana sisti ya ovari?

Idadi kubwa ya sisti si sisti hasa bali ni uvimbe uliojaa maji kwenye ovari (foliko) ambao huendelea kuongezeka kuzidi ukubwa wa kawaida katika mzunguko wa kawaida wa hedhi. Zinaweza kusababisha maumivu kidogo ya tumbo, lakini zinahitaji tiba tu kama zitaongezeka kuzidi ukubwa wa kawaida, zikihama au kupasuka. Kwa kawaida foliko hizi huisha bila tiba (tazama Maumivu makali katika fumbatio la chini, uk. 40).

12. Je vidonge vyenye projectini huongeza hatari ya mimba zinazotunga nje ya kizazi?

Hapana. Kinyume chake, vidonge vyenye projectini hupunguza hatari ya mimba zinazotunga nje ya kizazi. Mimba zinazotunga nje ya kizazi hutokea kwa nadra miongoni mwa watumiaji wa vidonge vyenye projectini. Wastani wa mimba zilizotunga nje ya kizazi miongoni mwa watumiaji wa vidonge vyenye projectini ni wanawake 48 kwa 10,000 kwa mwaka. Uwiano wa mimba zilizotunga nje ya kizazi miongoni mwa wanawake wa Marekani wasiotumia njia za uzazi wa mpango ni wanawake 65 kati ya 10,000 kwa mwaka.

Katika hali isiyo ya kawaida ambapo vidonge vyenye projectini hushindwa kufanya kazi na mimba kutokea, mimba 5 hadi 10 kwa kila 100 kati ya hizi ni zilizotunga nje ya kizazi. Bado, mimba inayotunga nje ya kizazi inaweza kutishia maisha, hivyo mtoa huduma awe makini kuwa mimba iliyotunga nje ya kizazi inaweza kutokea kama vidonge vyenye projectini vitashindwa kufanya kazi.

Vidonge vya Dharura vya Kuzuia Mimba

3

Vidonge vya Dharura vya Kuzuia Mimba

Mambo Muhimu kwa Watoa Huduma za Afya na Wateja

- **Vidonge vya dharura kuzuia mimba husaidia kuzuia mimba kama vitamezwa katika muda usiozidi siku 5 baada ya ngono bila kinga.** Vikimezwa mapema zaidi, ni bora.
- **Havikatishi mimba iliyoshika.**
- **Salama kwa wanawake wote** – hata wanawake ambao hawawezi kutumia njia zilizopo za vichocheo kwa ajili ya kuzuia mimba.
- **Hutoa fursa kwa wanawake kuanza kutumia njia zilizopo za uzazi wa mpango.**
- **Njia nyingi zinaweza kutumika kama vidonge vya dharura kuzuia mimba.** Bidhaa bora, vidonge vyenye projestini, na vidonge vyenye vichocheo viwili vyote vinaweza kutumika kama njia za dharura za kuzuia mimba.

Vidonge vya Dharura vya Kuzuia Mimba ni nini?

- Vidonge ambavyo vina projestini pekee, au projestini na estrojini kwa pamoja – vichocheo vilivyo kama vichocheo asilia vya projestini na estrojini kwenye mwili wa binadamu.
- Vidonge vya dharura kuzuia mimba wakati mwingine huitwa vidonge vya “morning after” au vidonge vyenye vichocheo viwili baada ya ngono “postcoital contraceptives.”
- Hufanya kazi kimsingi kwa kuzuia au kuchelewesha kuachiwa kwa yai kutoka kwenye ovari (uovuleshaji). Hazifanyi kazi kama mwanamke tayari ni mjamzito (tazama Swali la 1, uk. 54).

Vidonge Gani Vinaweza Kutumika kama Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba?

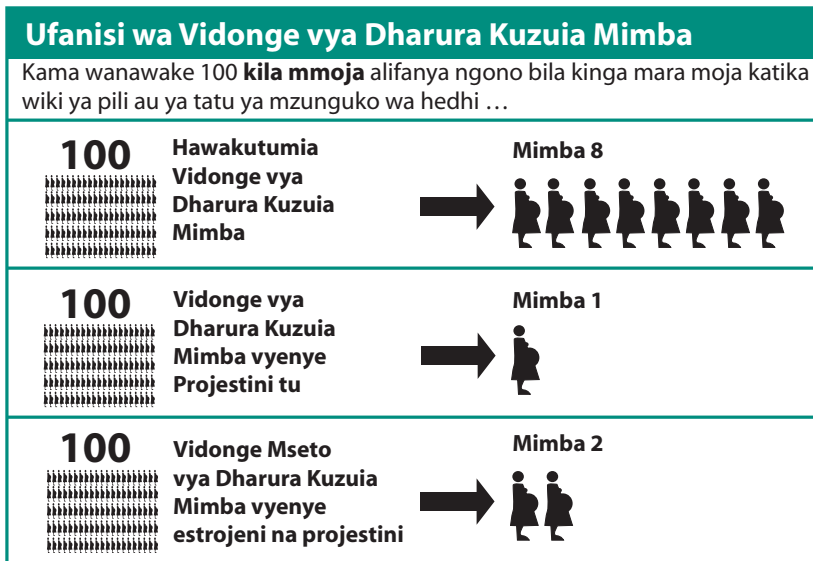
- Bidhaa maalum ya Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba vyenye progestin levonorgestrel
- Bidhaa maalum ya Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba vyenye estrogeni na levonorgestrel
- Vidonge vyenye progestini na levonorgestrel au norgestrel
- Vidonge vyenye vichocheo viwili vyenye estrogeni na progestini – levonorgestrel, norgestrel, au norethindrone (inayoitwa pia norethisterone)

Vimezwe Wakati Gani?

- *Mapema iwezekanavyo* baada ya kufanya ngono bila kinga (ngono isiyo salama). Vidonge vya dharura kuzuia mimba vikimezwa mapema baada ya ngono isiyo salama, ndiyo vinavyoweza kuzuia mimba vizuri zaidi.
- Vinaweza kuzuia mimba kama vitamezwa ndani ya siku zisizozidi tano baada ya ngono isiyo salama.

Vina Ufanisi Kiasi Gani?

- Kama wanawake 100 kila mmoja amefanya ngono mara moja katika wiki ya pili au ya tatu ya mzunguko wa hedhi bila kutumia kinga, wanawake 8 wana uwezekano wa kupata mimba.
- Kama wanawake 100 wametumia Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba vyenye progestini tu, mmoja ana uwezekano wa kupata mimba.
- Kama wanawake 100 walitumia Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba vyenye estrogeni na progestini, wawili wanawezekana kupata mimba.



Kurudi kwa uwezo wa kushika mimba baada ya kumeza Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba: Havicheleweshi. Mwanamke anaweza kuwa mjamzito mara moja baada ya kumeza Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba. Kumeza Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba huzuia mimba tu kutokana na tendo la ngono lililofanyika siku tano kabla. Havitamkinga mwanamke kutokana na vitendo vya ngono baada ya kumeza Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba – hata siku inayofuata. Ili kupata kinga dhidi ya mimba, mwanamke lazima atumie njia nyingine ya kuzuia mimba haraka (tazama Kupanga Njia ya Kuendelea na Uzazi wa Mpango, uk. 51).

Kinga dhidi ya magonjwa yaambukizwayo kwa njia ya ngono: Hakuna

Madhara, Faida Kiafya, na Hatari Kiafya

Madhara (tazama Kushughulikia Matatizo Yoyote Yatakayojitokeza, uk. 53)

Baadhi ya watumiaji wameripoti yafuatayo:

- Mabadiliko ya mpangilio wa hedhi ikiwa ni pamoja na:
 - Kupata hedhi ya damu kidogo isivyo kawaida kwa siku 1-2 baada ya kumeza Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba.
 - Hedhi ambayo huanza mapema au kuchelewa kuliko ilivyotarajiwa.

Katika wiki baada ya kumeza Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba:

- Kichefuchefu[‡]
- Maumivu ya tumbo
- Uchovu
- Maumivu ya kichwa
- Maumivu ya matiti
- Kizunguzungu
- Kutapika[‡]

Faida Kiafya Zinazojulikana

Husaidia kukinga dhidi ya:

- Hatari ya kupata mimba

Hasara Kiafya Zinazojulikana

Hakuna

[‡] Wanawake wanaotumia progesterone peke yake muundo wa ECP si zaidi kusikia kichefuchfu na kutapika kuliko wale watacao tumia Estrogen na Progesteron ECP.

Kurekebisha Mambo Yaliyoeleweka Vibaya (tazama pia Maswali na Majibu, uk. 54)

Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba:

- Havisababishi mimba kutoka.
- Havisababishi mtoto kuzaliwa na kasoro kama itatokea kupata mimba.
- Si hatari kwa afya ya mwanamke.
- Havikuzi tabia ya kutojali hatari ya ngono.
- Haviwafanyi wanawake kuwa wagumba.

Kwanini Baadhi ya Wanawake Husema Wanapenda Vidonge Vya Dharura Kuzuia Mimba

- Vinatoa nafasi ya pili ya kuzuia mimba
- Vinadhibitiwa na wanawake wenyewe
- Hupunguza usumbufu wa kutaka kutoa mimba kama njia ya uzazi wa mpango itakuwa na makosa au kama haikutumika njia ya uzazi wa mpango
- Anaweza kuwa navyo wakati wote iwapo itatokea dharura

Nani Anaweza Kutumia Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba

Ni Salama na Vinafaa kwa Wanawake Wote

Si lazima kupima na kufanya uchunguzi ili kutumia Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba. Vinaweza kuwa sahihi kwa sababu nyingine – hasa kama ngono ilikuwa ya kutumia mabavu (tazama Vurugu Dhidi ya Wanawake, Toa Huduma Sahihi, uk. 302).

Vigezo vya Kitabibu vya Kustahili Kutumia

Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba

Wanawake wote wanaweza kutumia Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba kwa usalama na ipasavyo, pamoja na wanawake ambao hawawezi kutumia njia zilizopo zenye vichocheo kuzuia mimba. Kwa sababu ya kutumiwa kwa muda mfupi, hakuna masharti ya tiba ambayo yanafanya Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba kuwa hatari kwa mwanamke.

Kutoa Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba

Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba vinaweza kuhitajika katika mazingira tofauti. Hivyo, kama inawezekana, wapatie wanawake wote wanaotaka Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba mapema. Mwanamke anaweza kuvihifadhi inawezekana ikatokea kuvihitaji. Wanawake wana uwezekano mkubwa zaidi wa kutumia Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba kama watakuwa navyo tayari watakapovihitaji. Pia, kuwa navyo karibu kunawawezesha wanawake kuvimeza mapema iwezekanavyo baada ya ngono bila kinga.

Vitumiwe Wakati Gani

- Wakati wowote ndani ya siku 5 baada ya ngono bila kinga. Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba vikimezwa mapema zaidi baada ya ngono bila kinga, ndivyo vinavyoweza kufanya kazi vizuri zaidi.

Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba ni Sahihi katika Mazingira Mbalimbali

Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba vinaweza kutumika wakati wowote mwanamke anapopata wasiwasi kuwa anaweza kupata mimba. Kwa mfano, baada ya:

- Ngono ya kulazimishwa (kubakwa) au kushurutishwa
- Ngono yoyote bila kinga
- Makosa ya kutumia njia ya uzazi wa mpango, kama vile:
 - Kondomu haikutumika kwa usahihi, ilichomoka, au kupasuka
 - Wenza walitumia kwa makosa njia ya kalenda (kwa mfano, walishindwa kujizuia kufanya ngono au kutumia njia nyingine ya kuzuia mimba katika siku zenye hatari ya kushika mimba)
 - Mwanaume ameshindwa kushusha kando, kama ilivyokusudiwa, kabla ya kumwaga manii
 - Mwanamke amepitisha muda bila kumeza vidonge 3 au zaidi vya uzazi wa mpango au amechelewa kuanza paketi mpya siku tatu au zaidi
 - Kitanzi kimechomoka
 - Mwanamke amechelewa zaidi ya wiki mbili kuchoma sindano ya projestini au amechelewa zaidi ya siku 7 kuchoma sindano yake ya mwezi



Namna na kiasi cha matumizi ya dawa

Kwa bidhaa maalum na idadi ya vidonge vya kutoa, tazama Fomula na Dozi ya Vidonge, uk. 56.

Aina ya Vidonge	Jumla ya dozi ya kutoa
Vidonge vya Levonorgestrel tu	<ul style="list-style-type: none">1.5 mg za Levonorgestrel katika dozi moja[§]
Vidonge vyenye estrojini na projestini	<ul style="list-style-type: none">0.1 mg ya ethinyl estradiol + 0.5 mg levonorgestrel. Ikifuatiwa na dozi inayolingana baada ya saa 12.
Vidonge vyenye projestini na levonorgestrel au norgestrel	<ul style="list-style-type: none">Vidonge vya Levonorgestrel: 1.5mg levonorgestrel katika dozi moja.Vidonge vya Norgestrel: 3mg norgestrel katika dozi moja
Mseto wa vidonge vya (estrojeni-projestini) vya kumeza kuzuia mimba vyenye levonogestrel, norgestrel, au norethindrone	<ul style="list-style-type: none">Vidonge vya estrojini na levonogestrel: 0.1mg ethinyl estradiol + 0.5mg levonorgestrel. Ikifuatiwa na dozi kama hiyo baada ya saa 12.Vidonge vya estrojini na norgestrel: 0.1mg ethinyl estradiol + 1mg norgestrel. Ikifuatiwa na dozi kama hiyo baada ya saa 12.Vidonge vya estrojini na norethindrone: 0.1mg ethinyl estradiol + 2mg norethindrone. Ikifuatiwa na dozi kama hiyo baada ya saa 12.

Kutoa Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba

1. Gawa vidonge	<ul style="list-style-type: none">Anaweza kuvimeza mara moja.Kama anatomia kipimo cha dozi mbili, mweleze ameze dozi inayofuata baada ya saa 12.
2. Eleza madhara ya kawaida zaidi	<ul style="list-style-type: none">Kichefuchefu, maumivu ya tumbo, na mengine yanayoweza kutokea.Kupata hedhi ya damu kidogo au kubadilika kwa mpangilio wa hedhi.Madhara si dalili za ugonjwa.
3. Eleza mambo ya kufanya kuhusiana na madhara	<ul style="list-style-type: none">Kichefuchefu:<ul style="list-style-type: none">– Haishauriwi kuzoea kumeza dawa za kuzuia kichefuchefu.

[§] Badala yake, wateja wanaweza kupewa 0.75mg ya Levonorgestrel mara moja, ikifuatiwa na dozi kama hiyo baada ya saa 12. Dozi moja ni rahisi zaidi kwa mteja kumeza na hufanya kazi vizuri kama dozi 2.

Eleza mambo ya kufanya kuhusiana na madhara

– Wanawake ambao walishapata kichefuchefu walipomeza Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba safari iliyopita au walipomeza dozi ya kwanza ya kipimo cha dozi 2 wanaweza kutumia dawa za kuzuia kichefuchefu kama vile 50mg meclizine (Agyrax, Antivert, Bonine, Postafene) kati ya nusu saa hadi saa moja kabla ya kumeza Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba.

- Kutapika:
 - Kama mwanamke atatapika ndani ya saa 2 baada ya kumeza Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba, lazima ameze dozi nyingine. (Anaweza kutumia dawa za kuzuia kichefuchefu anaporudia kumeza dozi, kama ilivyo hapo juu). Kama kutapika kutaendelea, anaweza kurudia dozi kwa kuingiza vidonge kwenye uke wake. Kama itatokea kutapika ndani ya saa 2 baada ya kutumia Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba, hana haja ya kumeza vidonge tena.

4. Toa Vidonge zaidi vya Dharura Kuzuia Mimba na msaidie kuanza kutumia njia anayotumia

- Kama ikiwezekana, mpatie Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba aende navyo nyumbani kama ikitokea akavihitaji siku nyingine.
- Tazama Kupanga Njia ya Kudumu ya Uzazi wa Mpango, hapo chini.

“Rudi Wakati Wowote”: Sababu za Kurudi

Hakuna lazima ya kupanga ratiba ya kurudi. Mhakikishie kila mteja kuwa anakaribishwa kurudi wakati wowote, na pia kama:

- Anafikiri anaweza kuwa mjamzito, hasa kama hajapata hedhi au amechelewa kupata hedhi mwezi uliopita kwa zaidi ya wiki moja.

Kupanga Njia ya Kuendelea Kutumia ya Uzazi wa Mpango

1. Eleza kuwa Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba havitamkinga kupata mimba kwa ngono yoyote itakayofanyika baada ya kumeza vidonge – hata siku inayofuata. Jadili haja ya kutumia njia ya uzazi wa mpango na uchaguzi wa njia hiyo kwa ajili ya kuendelea kuzuia mimba na, kama yuko hatarini, kinga kutokana na magonjwa ya ngono pamoja na VVU (tazama Magonjwa ya Ngono, pamoja na VVU, uk. 275).
2. Kama hataki kuanza kutumia njia ya uzazi wa mpango sasa, mpatie kondomu au vidonge vyenye vichocheo viwili na mwombe avitumie kama atabadili mawazo. Mpatie maelekezo ya namna ya kutumia. Mkaribishe arudi tena wakati wowote kama akihitaji njia nyingine au kama atakuwa na maswali au matatizo yoyote.
3. Kama inawezekana, mpatie Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba kwa ajili ya kutumia siku zijazo kama itatokea kufanya ngono bila kinga.

Wakati wa Kuanza Kutumia Njia ya Uzazi wa Mpango Baada ya Kutumia Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba

Njia	Wakati wa Kuanza
Vidonge vyenye vichocheo viwili, vidonge vyenye kichocheo kimoja, kibandiko chenye vichocheo viwili, pete yenye vichocheo viwili	<p>Anaweza kuanza siku moja baada ya kumeza vidonge vya dharura kuzuia mimba. <i>Hakuna haja ya kusubiri siku za hedhi za mwezi unaofuata.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Vidonge vyenye vichocheo viwili na pete yenye vichocheo viwili<ul style="list-style-type: none">– Watumiaji wapya waanze paketi mpya ya vidonge au pete mpya– Mtumiaji anayeendelea anayehitaji vidonge vya dharura kuzuia mimba kutokana na kukosea anaweza kuendelea kutumia kama ilivyokuwa kabla• Kibandiko:<ul style="list-style-type: none">– Watumiaji wote waanze kutumia kibandiko kipya.• Wanawake wote wanahitaji kutumia kinga* kwa siku saba za mwanzo za kutumia njia wanayotumia.
Sindano zenye kichocheo kimoja tu	<ul style="list-style-type: none">• Anaweza kuanza kutumia sindano zenye kichocheo kimoja tu siku hiyo anayomeza vidonge vya dharura kuzuia mimba, kama akipenda, ndani ya siku 7 baada ya sindano. Arudi kama ana dalili nyingine za ujauzito zaidi ya kukosa hedhi (tazama uk. 371 kwa ajili ya dalili za ujauzito).
Sindano za kila mwezi	<ul style="list-style-type: none">• Anaweza kuanza sindano za kila mwezi siku hiyo anapomeza vidonge vya dharura kuzuia mimba. Hakuna haja ya kusubiri siku zake za hedhi ili achome sindano. Atahitaji kinga kwa siku 7 za mwanzo baada ya sindano.
Vipandikizi	<ul style="list-style-type: none">• Baada ya siku zake za hedhi kurejea. Mpatie kinga au vidonge vya kumeza kuzuia mimba atumie mpaka wakati huo, kuanzia siku atakapomaliza kumeza vidonge vya dharura kuzuia mimba.
Kitanzi (Vitanzi vyenye madini ya shaba au vichocheo)	<ul style="list-style-type: none">• Kitanzi chenye madini ya shaba kinaweza kutumika kwa ajili ya kuzuia mimba kwa dharura. Hii ni njia nzuri kwa mwanamke ambaye anataka kitanzi kiwe njia yake ya muda mrefu ya kuzuia mimba (tazama Kitanzi chenye Madini ya Shaba, uk. 131).

* Njia za kinga ni pamoja na kujizua kufanya ngono, kondomu za kiume na kike, dawa za povu na jeli, na kushusha kando. Mweleze kuwa dawa za povu na jeli na kushusha kando ni njia za uzazi wa mpango zenye ufanisi mdogo zaidi. Kama ikiwezekana, mpatie kondomu.

Njia

Kitanzi (Vitanzi vyenye madini ya shaba au vichocheo)

Wakati wa Kuanza

- Kama ataamua kutumia Kitanzi baada ya kumeza vidonge vya dharura kuzuia mimba, Kitanzi kinaweza kuwekwa siku hiyo anapomeza vidonge vya dharura kuzuia mimba. Hakuna haja ya kutumia kinga.

Kondomu za kiume na kike, dawa za povu na jeli, kiwambo, kifuniko cha seviksi, kushusha kando

- Mara moja.

Njia ya kuhesabu siku/ kalenda

- Njia ya kuhesabu siku: Kwa kuanzia na siku za hedhi za mwezi unaofuata.
- Njia ya kuchunguza dalili: Mara akianza kutoa ute wa kawaida.
- Mpatie kinga au vidonge vya kumeza kuzuia mimba atumie mpaka atakapoanza kutumia njia ya chaguo lake.

Kuwasaidia Watumiaji wa Vidonge

Kushughulikia Matatizo Yoyote Yatakayojitokeza

Matatizo Yaliyoripotiwa kama Madhara au Kushindwa kwa Njia

Yanaweza kuwa yamesababishwa au hayakusababishwa na njia anayotumia.

Kupata hedhi isiyotabirika

- Hedhi isiyotabirika kutokana na Vidonge Vya Dharura Kuzuia Mimba itakoma bila tiba.
- Mhakikishie mwanamke huyo kuwa hii si dalili ya ugonjwa au ujauzito.

Mabadiliko ya mpangilio wa hedhi ya mwezi unaofuata au wasiwasi wa ujauzito

- Hedhi inaweza kuanza mapema au baadaye kuliko ilivyotarajiwa. Hii si dalili ya ugonjwa au ujauzito.
- Kama hedhi yake ya mwezi unaofuata itaendelea kwa zaidi ya wiki moja kuliko ilivyotarajiwa baada ya kumeza Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba, fanya uchunguzi wa ujauzito. Hakuna hatari zinazojulikana kwa kijusi kilichotungwa kama Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba vitashindwa kuzuia kupata mimba (tazama Swali la 2, uk. 54).



Maswali na Majibu Kuhusu Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba

1. Je Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba huharibu mimba iliyopo?

Hapana. Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba havifanyi kazi kama mwanamke tayari ni mjamzito. Vikimezwa kabla yai la mwanamke halijaanza kutoka, Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba huzuia kuachiwa kwa yai kutoka kwenye ovari au kuchelewesha kuachiwa kwake kwa siku 5 hadi 7. Kufikia wakati huo, mbegu zozote za kiume zilizo kwenye njia ya uzazi ya mwanamke zitakuwa zimekufa, kwa kuwa mbegu za kiume zinaweza kuishi hapo kwa siku karibu tano tu.

2. Je Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba vinaweza kusababisha ulemavukasoro wa kuzaliwa nao? Je kijusi kinaweza kudhurika kama mwanamke kwa bahati mbaya atameza Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba wakati akiwa mjamzito?

Hapana. Ushahidi wa kutosha unaonyesha kuwa Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba havitasababisha kuzaliwa na kasoro na pia havitadhuru kijusi kama mwanamke tayari alishakuwa mjamzito wakati akimeza Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba au kama Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba vikishindwa kuzuia mimba.

3. Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba vinamlinda mwanamke asipate mimba kwa muda gani?

Wanawake wanaomeza Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba waelewe kwamba wanaweza kupata mimba safari nyingine watakapofanya ngono isipokuwa kama wakiwa wameanza kutumia njia nyingine ya uzazi wa mpango mara moja. Kwa kuwa Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba huchelewesha yai kutoka kwa baadhi ya wanawake, *mwanamke anaweza kushika mimba haraka baada ya kumeza Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba*. Kama atahitaji kinga ya kudumu kutokana na ujauzito, lazima aanze kutumia njia nyingine ya kuzuia mimba mara moja.

4. Vidonge gani vya kumeza vinaweza kutumika kama Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba?

Vidonge vingi vyenye vichocheo viwili vya (estrojeni-projestini) kuzuia mimba na vidonge vyenye kichocheo kimoja (projestini) vinaweza kutumika kama Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba. Vidonge vyovyote vyenye vichocheo hutumika kwa dharura kuzuia mimba kama vile – levonorgestrel, norgestrel, norethindrone, na projestini pamoja na estrojini (ethinyl estradiol) – vinaweza kutumiwa. (tazama Fomula na Dozi za Vidonge, uk. 56, kwa mfano wa vidonge gani vinaweza kutumika).

5. Je ni salama kumeza vidonge 40 au 50 vyenye kichocheo kimoja (projestini) kama Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba?

Ndiyo. Vidonge vyenye kichocheo kimoja vina kiasi kidogo cha vichocheo. Hivyo, ni muhimu kumeza vidonge vingi ili kupata jumla ya dozi ya Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba inayohitajika. Kinyume chake, dozi ya Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba vyenye vichocheo viwili (estrojeni – projestini) kwa jumla hutumika vidonge kati ya 2 hadi 5 katika kila dozi 2 zinazopishana saa 12. Wanawake wasimeze vidonge 40 au 50 vyenye vichocheo viwili kuzuia mimba kama Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba.

6. Je Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba ni salama wanawake wenye VVU au UKIMWI? Je wanawake wanaotumia dawa za kupunguza makali ya UKIMWI (antiretroviral) ni salama kwao kutumia Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba?

Ndiyo. Wanawake wenye VVU, UKIMWI, na wale wanaotumia dawa za kupunguza makali ya UKIMWI wanaweza kutumia kwa usalama Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba.

7. Je Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba ni salama kwa vijana?

Ndiyo. Utafiti wa matumizi ya Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba miongoni mwa wasichana wenye umri kati ya miaka 13 na 16 umeonyesha kuwa ni salama. Zaidi ya hayo, washiriki wote wa utafiti waliweza kutumia Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba kwa usahihi.

8. Je mwanamke ambaye hawezi kutumia vidonge vyenye vichocheo viwili vya uzazi wa mpango au vidonge vyenye kichocheo kimoja kama njia ya uzazi wa mpango ni salama kwake kutumia Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba?

Ndiyo. Hii ni kwa sababu tiba ya Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba ni ya muda mfupi.

9. Kama Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba vikishindwa kuzuia mimba, je mwanamke ana uwezekano mkubwa wa mimba hiyo kutunga nje ya mfuko wa uzazi?

Hapana. Hadi leo, hakuna ushahidi unaoonyesha kuwa Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba huongeza hatari ya mimba kushika nje ya kizazi. Uchunguzi duniani kote wa Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba vyenye kichocheo kimoja, pamoja na mapitio ya United States Food and Drug Administration, haijagundulika kuwepo viwango vikubwa vya mimba zinazotunga nje ya kizazi baada ya Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba kushindwa kuliko inavyoonekana katika mimba kwa ujumla.

10. Kwa nini tunawapa wanawake Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba kabla hawajavihitaji? Hii haitawakatisha tamaa au vinginevyo kuathiri matumizi ya njia za uzazi wa mpango?

Hapana. Tafiti za wanawake waliopatiwa Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba mapema zinaripoti matokeo haya:

- Wanawake ambao walikuwa na Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba mkononi walivimeza mapema baada ya ngono isiyu na kinga kuliko wanawake ambao iliwabidi kutafuta Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba. Vikimezwa mapema, Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba vina uwezekano mkubwa zaidi wa kufanya kazi vizuri.
- Wanawake waliopatiwa Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba kabla ya wakati walikuwa na uwezekano mkubwa zaidi wa kuvitumia kuliko wanawake ambao ilibidi wamwendee mtoa huduma za afya kupata Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba.
- Wanawake wameendelea kutumia njia nyingine za uzazi wa mpango kama walivyofanya kabla ya kupata Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba mapema.

11. Je wanawake watumie Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba kama njia ya kawaida kuzuia mimba?

Hapana. Karibu njia nyingine zote za kuzuia mimba zinafanya kazi kuzuia mimba vizuri zaidi. Mwanamke ambaye anatumia Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba mara kwa mara ana uwezekano mkubwa zaidi wa kupata mimba isiyotarajiwa kuliko mwanamke mwingine anayetumia njia nyingine ya uzazi wa mpango mara kwa mara. Hata hivyo, wanawake wanaotumia njia nyingine za uzazi wa mpango wanatakiwa kujua juu ya Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba na jinsi ya kuvipata kama vikihitajika – kwa mfano, kama kondomu ikipasuka au mwanamke akiacha kumeza vidonge 3 au zaidi vya kuzuia mimba.

Fomula na Dozi za Vidonge

Aina ya Kichocho na Kidonge	Fomula	Majina ya Chapa Yanayojulikana	Idadi ya Vidonge vya Kumeza Mara ya Kwanza	Idadi ya Vidonge vya Kumeza Baada ya Saa 12
Kichocho kimoja (Projectini)				
Vidonge Maalum vya Dharura Kuzuia Mimba vyenye Projectini tu	1.5 mg levo-norgestrel	Escapel, Escapelle, Emkit Plus, Postinor 1, Postinor 2 Unidosis, Pozato Uni	1	0
	0.75 mg levonorgestrel	An Ting, Diad, E Pills, EC, ECee2, ECP, Emkit, Estinor, Evitarem, Glanique, Hui Ting, Immediat-N, Lenor 72, Madonna, Minipil 2, NorLevo, Pilem, Pill 72, Plan B, Poslov, Post-Day, Postinor, Postinor-2, Postinor Duo, Pozato, PPMS, Prognon, Pronta, Tace, Vermagest, Vika, Yu-Ting	2	0
Vidonge vyenye kichocho kimoja	0.03 mg levonorgestrel	Microlut, Microlut 35, Microval, Mikro-30, Norgeston, Nortrel	50**	0
	0.375 mg levonorgestrel	Neogest, Norgeal	40**	0
	0.075 mg norgestrel	Minicon, Ovrette	40**	0
Estrojini na Projectini				
Vidonge Maalum vya Kuzuia Mimba vyenye Estrojini na Projectini	0.05 mg ethinyl estradiol 0.25 mg levornogestrel	Fertilan, Preven, Tetragynon	2	2

**Vidonge vingi, lakini salama Tazama Swali la 5, uk. 54.

Aina ya Kichocheo na Kidonge	Fomula	Majina ya Chapa Yanayojulikana	Idadi ya Vidonge vya Kumeza Mara ya Kwanza	Idadi ya Vidonge vya Kumeza Baada ya Saa 12
Vidonge vyenye vichocheo viwili vyenye vichocheo viwili (estrojeni na projestini)	0.02 mg ethinyl estradiol, 0.1 mg levornogestrel	Anulette 20, April, Femexin, Loette, Loette-28, Loette Suave, Microgynon Suave, Miranova, Norveta 20	5	5
	0.03 mg ethinyl estradiol, 0.15 mg levornogestrel	Anna, Anovulatorios Microdosis, Anulette, Anulette CD, Anulit, Ciclo 21, Ciclon, Combination 3, Confiante, Contraceptive L.D., Eugynon 30ED, Familia 28, Gestrelan, Innova CD, Lady, Levornogestrel Pill, Lo-Gentrol, Lorsax, Mala-D, Microfemin, Microfemin CD, Microgest, Microgest ED, Microgynon, Microgynon-28, Microgynon-30, Microgynon 30 ED, Microgynon CD, Microgynon ED, Microgynon ED 28, Microsoft CD, Microvlar, Minidril, Minigynon, Minigynon 30, Minivlar, Mithuri, Nociclin, Nordet, Nordette, Nordette 150/30, Nordette-28, Norgylene, Norveta, Nouvelle Duo, Ologyn-micro, Primafem, R-den, Riget, Rigevidon 21, Rigevidon, Seif, Sexcon, Stediril 30, Suginor	4	4

Aina ya Kichochoe na Kidonge	Fomula	Majina ya Chapa Yanayojulikana	Idadi ya Vidonge vya Kumeza Mara ya Kwanza	Idadi ya Vidonge vya Kumeza Baada ya Saa 12
Vidonge vyenye vichochoe viwili (estrojeni – projestini) vya kuzuia mimba	0.05 mg ethinyl astradiol 0.25 mg levonorgestrel	Anfertil, Contraceptive H.D., Control, D-Norginor, Denoval, Denoval-Wyeth, Duoluton L., Evanor, FMP, Gravistat 250, Neogynon, Neogynon CD, Neovlar, Neogynon 50, Noral, Nordiol, Nordiol 21, Normanol, Ologyn, Ovidon, Primlovar, Stediril-D	2	2
	0.05 mg ethinyl astradiol 0.125 mg levonorgestrel	Gravistat 125	2	2
	0.03 mg ethinyl astradiol 0.125 mg levonorgestrel	Minisiston, Trust Pills	4	4
	0.03 mg ethinyl astradiol 0.3 mg norgestrel	Lo-Femenal, Lo/Ovral	4	4
	0.05 mg ethinyl astradiol 0.5 mg norgestrel	Eugynon, Eugynon CD, Femenal, Jeny FMP, Ovral, Stediril	2	2

Vyanzo: The Emergency Contraception Website, the International Planned Parenthood Federation Directory of Hormonal Contraceptives, and the International Consortium for Emergency Contraception.

Sindano Zenye Kichocheo Kimoja (Projectini)

Mambo Muhimu kwa Watoa Huduma za Afya na Wateja

- **Mabadiliko ya hedhi ni ya kawaida lakini hayana madhara.** Kwa kawaida, hutokea kupata hedhi zisizotabirika kwa miezi kadhaa ya mwanzo na baadaye damu za hedhi huisha hazitoki tena.
- **Rudi kwa ajili ya sindano mara kwa mara.** Kurudi kila baada ya miezi 3 (wiki 13) kwa ajili ya sindano ya DMPA au kila miezi 2 kwa ajili ya NET-EN ni muhimu ili kupata mafanikio makubwa.
- **Sindano inaweza kudungwa wiki 2 kabla au baada ya muda kufika.** Mteja arudi hata kama amechelewa.
- **Kuongezeka uzito ghafla ni jambo la kawaida.**
- **Kawaida hucheleweshwa kushika mimba.** Huchukua wastani wa miezi kadhaa zaidi kupata mimba baada ya kuacha kudunga sindano zenye kichocheo kimoja kuliko njia nyingine za uzazi wa mpango.

Sindano Zenye Kichocheo Kimoja tu ni Nini?

- Sindano za kuzuia mimba za depot medroxyprogesterone acetate (DMPA) na norethisterone enanthate (NET-EN) kila moja ina projectini kama kilivyo kichocheo cha asili cha progesterone kwenye mwili wa mwanamke. (Kinyume na hii, sindano za kila mwezi zina estrojini na projectini. Tazama Sindano za Kila Mwezi, uk. 81).
- Hazina estrojini, na hivyo zinaweza kutumiwa wakati wote wa kunyonyesha maziwa ya mama pia na wanawake ambao hawawezi kutumia njia zenye estrojini.
- DMPA, ndiyo sindano yenye kichocheo kimoja inayotumiwa zaidi, pia inajulikana kama “the shot”, “the jab”, the injection, Depo, Depo-Provera, Megestron, na Petogen.
- NET-EN pia inajulikana kama norethindrone enanthate, Noristerat, na Syngestal. (Tazama Kulinganisha Sindano, uk. 359, ili kuona tofauti kati ya DMPA na NET-EN).



- Hutolewa kwa kudunga sindano kwenye mishipa. Kisha kichocheo hutolewa polepole na kuingia kwenye mfumo wa damu. Fomula tofauti ya DMPA inaweza kuchomwa chini ya ngozi. Tazama Fomula Mpya ya DMPA, uk. 63.
- Kimsingi hufanya kazi ya kuzuia mayai yasiruhusiwe kutoka kwenye ovari (uovuleshaji).

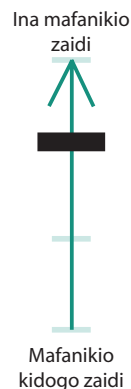
Zina Ufanisi Kiasi Gani?

Ufanisi unategemea utakavyochoma sindano mara kwa mara: Hatari ya kupata mimba ni kubwa kama mwanamke ataacha kuchoma sindano.

- Kama ilivyozoeleka, hutokea karibu mimba 3 kwa wanawake 100 wanaotumia sindano zenye kichocheo kimoja kwa mwaka wa kwanza: Hii ina maana kuwa wanawake 97 kati ya 100 wanaotumia sindano zenye kichocheo kimoja katika mwaka wa kwanza hawatapata mimba.
- Wanawake wakipata sindano kwa wakati, kutakuwa na chini ya mimba 1 kwa wanawake 100 wanaotumia sindano zenye kichocheo kimoja katika mwaka wa kwanza (wanawake 3 kwa 1,000).

Uwezo wa kushika mimba husitishwa: Wastani wa karibu miezi 4 kwa DMPA na mwezi mmoja kwa NET-EN kuliko njia nyingine (tazama Swali la 7, uk. 79).

Kinga dhidi ya magonjwa yaambukizwayo kwa njia ya ngono: Hakuna



Madhara, Faida za Kiafya, na Hatari za Kiafya

Madhara (tazama Namna Kushughulikia Matatizo ya Aina Yoyote Yatakayojitokeza, uk. 75)

Baadhi ya watumiaji wanaripoti yafuatayo:

- Mabadiliko katika mpangilio wa hedhi pamoja na kutumia DMPA:
 - Miezi 3 ya mwanzo:
 - Hedhi isiyotabirika
 - Hedhi kuchukua muda mrefu zaidi
 - Katika mwaka mmoja
 - Kukosa hedhi
 - Kupata hedhi ya vitone vitone
- NET-EN huathiri mpangilio wa hedhi kidogo kuliko DMPA. Watumiaji wa NET-EN hupata siku chache zaidi za hedhi katika miezi 6 ya mwanzo na wana uwezekano mdogo zaidi wa kukosa hedhi baada ya mwaka mmoja kuliko watumiaji wa DMPA.
- Kuongezeka uzito (tazama Swali la 4, uk. 78)
- Maumivu ya kichwa
- Kizunguzungu
- Tumbo kujaa na kukosa raha
- Mabadiliko ya hisia
- Kupungua hamu ya ngono

Mabadiliko mengine ya kimwili yanayoweza kutokea:

- Kupungua kwa uzito wa mifupa (tazama Swali la 10, uk. 80)



Kwa nini Baadhi ya Wanawake Wanasema Wanapenda Sindano zenye kichocheo kimoja

- Hazihitaji kutumiwa kila siku
- Haziathiri uwezo wa kujamiiana
- Zina usiri: Hakuna mtu anayeweza kusema kuwa mwanamke fulani anatumia njia ya kuzuia mimba
- Husababisha kukosa hedhi (kwa wanawake wengi)
- Zinaweza kuwasaidia wanawake kuongezeka uzito

Faida Kiafya Zinazojulikana

DMPA

Husaidia kukinga dhidi ya:

- Hatari ya kupata mimba
- Saratani ya kizazi
- Uvimbe wa kizazi

Zinaweza kukinga dhidi ya:

- Dalili za ugonjwa wa uvimbe wa nyonga
- Upungufu wa madini ya chuma kwenye damu
- Hupunguza:
 - Tatizo la seli mundu miongoni mwa wanawake wenye upungufu wa damu kutokana na seli mundu
- Dalili za endometriosisi (maumivu ya nyonga, hedhi isiyotabirika)

NET-EN

Husaidia kukinga dhidi ya:

- Upungufu wa damu kutokana na upungufu wa madini ya chuma

Hatari za Kiafya Zinazojulikana

Hakuna

Hakuna

NET-EN inaweza kuleta faida zinazolingana kiafya kama DMPA, lakini orodha hii ya faida inajumuisha zile tu ambazo zina ushahidi wa kiutafiti

Kurekebisha Mambo Yaliyoleweka Vibaya (tazama Maswali na Majibu, uk. 78)

Sindano zenye kichocheo kimoja:

- Zinaweza kuzuia hedhi, lakini hii haina madhara. Ni sawa na kukosa hedhi wakati wa ujauzito. Damu haijikusanyi ndani ya mwili wa mwanamke.
- Hazivurugi mimba iliyopo.
- Hazimfanyi mwanamke kuwa mgumba.

Fomula Mpya ya DMPA

Fomula ya DMPA imeandaliwa maalum kwa ajili ya sindano inayochomwa kwenye tishu chini ya ngozi (ndani ya ngozi). Fomula hii mpya lazima itolewe kwa kutumia sindano ya kwenye mshipa. Haitaweza kufanya kazi vizuri kama itachomwa kwa njia nyingine. (Vilevile, DMPA kwa ajili ya sindano ndani ya misuli lazima ichomwe chini ya ngozi).

Dozi ya kichocheo ya fomula mpya inayochomwa chini ya ngozi (DMPA-SC) ina upungufu wa 30% chini ya DMPA iliyoandaliwa kwa ajili ya sindano inayochomwa kwenye misuli – 104 mg badala ya 150 mg. Hivyo, inaweza kusababisha madhara kidogo, kama vile kuongezeka uzito. Ufanisi wa kuzuia mimba unalingana. Kama ilivyo kwa DMPA inayochomwa ndani ya misuli, watumiaji wa DMPA-SC huchoma sindano kila miezi 3.

DMPA-SC itakuwa inapatikana katika mabomba ya sindano yaliyojazwa tayari, pamoja na sindano inayotumika mara moja na kutupwa. Mabomba haya yaliyojazwa yatakuwa na sindano fupi maalum zilikusudiwa kwa ajili ya kuchoma chini ya ngozi. Kwa kutumia sindano hizi, wanawake wanaweza kujidunga DMPA wenyewe. DMPA-SC ilithibitishwa na United States Food and Drug Administration mwezi Desemba 2004 chini ya jina “depo-subQ provera 104.” Tangu wakati huo pia imethibitishwa huko Uingereza.



Nani Anaweza na Hawezi Kutumia Sindano zenye kichocheo kimoja

Salama na Zinafaa Karibu kwa Wanawake Wote

Karibu wanawake wote wanaweza kutumia sindano zenye kichocheo kimoja kwa usalama na ipasavyo, ikiwa ni pamoja na wanawake ambao:

- Wameshawahi au hawajawahi kupata watoto
- Hawajaolewa
- Wa umri wowote, pamoja na vijana na wanawake wenye umri unaozidi miaka 40
- Wametoa mimba au mimba imeharibika
- Wanaovuta sigara, bila kujali umri wa mwanamke au idadi ya sigara alizokwishavuta
- Wanaonyonyesha (kuanzia wiki sita baada ya kujifungua)
- Wameambukizwa VVU, kama wanatumia au hawatumii vidonge vya kupunguza makali ya UKIMWI (tazama Sindano Zenye Kichocheo Kimoja kwa Wanawake Wenye VVU, uk. 67)

Wanawake wanaweza kuanza kutumia sindano zenye kichocheo kimoja:

- Bila kuchunguzwa nyonga
- Bila kupima damu au uchunguzi mwingine wa kimaabara
- Bila kuchunguza saratani ya seviksi
- Bila uchunguzi wa matiti
- Hata kama mwanamke hapati hedhi kwa wakati, kama kukiwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba (tazama Orodha ya Vipimo vya Ujauzito, uk. 372)

Vigezo vya Kitabibu vya Kuweza Kutumia

Sindano zenye kichocheo kimoja

Mwulize mteja maswali hayo hapo chini kuhusu magonjwa aliyo nayo yanayojulikana. Uchunguzi na vipimo havihitaji kuchukuliwa. Kama atatoa jibu la “hapana” kwa maswali yote, basi anaweza kuanza kutumia sindano zenye kichocheo kimoja kama akitaka. Kama atatoa jibu la “ndiyo” kwa swali, fuata maelekezo. Katika hali fulani bado anaweza kuanza kuchoma sindano zenye kichocheo kimoja.

1. Je unanyonyesha mtoto mwenye umri chini ya wiki 6?

- HAPANA **NDIYO** Anaweza kuanza kutumia sindano zenye kichocheo kimoja mapema wiki sita baada ya kujifungua (tazama Kunyonyesha kikamilifu au karibu kikamilifu au Kunyonyesha kwa muda kidogo, uk. 69).

2. Je unaugua sirosis kali ya ini, ugonjwa wa ini, au uvimbe wa ini? (Je macho au ngozi yake kawaida ni ya manjano [dalili za umanjano]?)

- HAPANA **NDIYO** Kama ataripoti kuwa na ugonjwa mkali wa ini (umanjano, hepatitisi kali, sirosis kali, uvimbe wa ini), usimpatie sindano zenye kichocheo kimoja. Msaidie kuchagua njia isiyokuwa na vichocheo.

3. Je una shinikizo la juu la damu?

- HAPANA **NDIYO** Kama huwezi kupima shinikizo la damu na anaripoti kuwa ameshawahi kupata shinikizo la juu la damu siku za nyuma, mpatie sindano zenye kichocheo kimoja.
- Mpime shinikizo la damu kama inawezekana:
- Kama kwa wakati huo anaendelea na tiba ya shinikizo la juu la damu na limeshibitiwa vya kutosha, au shinikizo lake la damu lipo chini ya 160/100 mm Hg, mpatie sindano zenye kichocheo kimoja.
 - Kama shinikizo la damu la sistoli ni 160 mm Hg au zaidi au shinikizo la damu la diastoli ni 100 au zaidi, usimpatie sindano zenye kichocheo kimoja. Msaidie kuchagua njia nyingine – isiyokuwa na estrojini.

4. Je umekuwa na kisukari kwa zaidi ya miaka 20 au uharibifu wa ateri zako, uwezo wa kuona, figo, au mfumo wa neva uliosababishwa na kisukari?

- HAPANA **NDIYO** Usimpatie sindano zenye kichocheo kimoja. Msaidie kuchagua njia nyingine – isiyokuwa na estrojini.

(Inaendelea ukurasa ujao)

Vigezo vya Kitabibu vya Kuweza Kutumia Sindano zenye kichocheo kimoja (inaendelea)

5. Je umewahi kupata matatizo ya kiharusi, damu kuganda kwenye miguu au mapafu yako, kukwama kwa moyo?

- HAPANA **NDIYO** Kama ataripoti kukwama moyo, ugonjwa wa moyo kutokana na kuziba au kusinyaa kwa ateri, au kiharusi, usimpatie sindano zenye kichocheo kimoja. Msaidie kuchagua njia nyingine – ile isiyokuwa na estrojini. Kama ataripoti kuwa damu inaganda ndani ya vena za miguu au kwenye mapafu (si kuganda kidogo), msaidie achague njia isiyotumia vichocheo.

6. Je unapata hedhi isiyotabirika?

- HAPANA **NDIYO** Kama anapata hedhi isiyotabirika ambayo inaonyesha dalili ya mimba au hali ya ugonjwa, sindano zenye kichocheo kimoja zinaweza kufanya uchunguzi na ufuatiliaji wa matibabu kuwa mgumu. Msaidie kuchagua njia ya kutumia wakati akichunguzwa na kutibiwa (lakini isiwe vipandikizi au kitanzi chenye madini ya shaba au vichocheo). Baada ya matibabu, mfanyie uchunguzi kwa ajili ya kutumia sindano zenye kichocheo kimoja.

7. Je una au umewahi kupata saratani ya matiti?

- HAPANA **NDIYO** Usimpatie sindano zenye kichocheo kimoja. Msaidie kuchagua njia isiyokuwa na vichocheo.

8. Je una magonjwa kadhaa ambayo yanaweza kukuzidishia uwezekano wa kupata ugonjwa wa moyo (ugonjwa wa ateri koronari) au kiharusi, kama vile shinikizo kubwa la damu na kisukari?

- HAPANA **NDIYO** Usimchome sindano zenye kichocheo kimoja. Msaidie kuchagua njia nyingine – ile isiyokuwa na vichocheo.

Hakikisha unafanua faida na hasara kiafya na madhara ya njia ambayo mteja atatumia. Pia, taja hali yoyote inayoweza kufanya njia isifae, hasa maalum kwa mteja.

Kutumia Jamuzi wa Kitabibu kwa Masuala Maalum

Kwa kawaida, mwanamke mwenye hali yoyote kati ya hizo zilizoorodheshwa hapo chini asitumie sindano zenye kichocheo kimoja. Katika mazingira maalum, hata hivyo, iwapo njia nyingine, sahihi zaidi hazipo au hazifai kutumiwa naye, mtoa huduma za afya mwenye utaalamu ambaye anaweza kuchunguza kwa makini ugonjwa na hali mahsusi ya mwanamke huyo anaweza kuamua kuwa anaweza kutumia sindano zenye kichocheo kimoja. Mtoa huduma za afya anahitaji kuzingatia ukubwa wa ugonjwa wake na, kwa magonjwa mengi, aangalie kama atakuwa na fursa ya kufuatilia.

- Ananyonyesha na muda ni wa chini ya wiki sita tangu ajifungue.
- Shinikizo kubwa la damu (sistoli 160 mm Hg au zaidi au diastoli 100 mm Hg au zaidi).
- Historia ya ugonjwa wa moyo au kwa sasa ana ugonjwa wa moyo kutokana na ateri kuziba au kuwa nyembamba (ugonjwa wa moyo wa iskemia).
- Historia ya kiharusi.
- Sababu nyingi hatari za ugonjwa wa ateri za moyo na mishipa ya damu kama vile kisukari na shinikizo la juu la damu.
- Kupata hedhi isiyotabirika kabla ya kufanyiwa uchunguzi wa uwezekano wa ugonjwa.
- Aliwahi kupata saratani ya matiti zaidi ya miaka 5 iliyopita, na haijaitokeza tena.
- Kisukari kwa zaidi ya miaka 20 au kuharibika kwa ateri, uwezo wa kuona, figo, au mfumo wa neva kutokana na kisukari.
- Ugonjwa mkali wa ini, uambukizo, au uvimbe

Sindano Zenye Kichocheo Kimoja kwa Wanawake wenye VVU

- Wanawake ambao wameambukizwa VVU, wana UKIMWI, au wanatumia vidonge vya kupunguza makali ya UKIMWI (ARV) ni salama kwao kutumia sindano zenye kichocheo kimoja.
- Wahimiza hawa wanawake watumie kondomu pamoja na sindano zenye kichocheo kimoja. Zikitumika wakati wote, kondomu husaidia kuzuia maambukizi ya VVU na magonjwa mengine yaambukizwayo kwa ngono.

Kudunga Sindano Zenye Kichocheo Kimoja

Wakati Gani wa Kuanza Kudunga

MUHIMU: Mwanamke anaweza kuanza kudunga sindano wakati wowote anapotaka kama kuna uhakika wa kutosha kuwa hana mimba. Ili kuwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba, tumia Orodha ya Vipimo vya Ujauzito (tazama uk. 372)

Hali ya Mwanamke

Akiwa anapata mzunguko wa hedhi au kubadili kutoka njia isiyo na vichocheo

Kubadili kutoka kutumia njia yenye vichocheo

Aanze kutumia wakati gani

Wakati wowote wa mwezi

- Kama ataanza ndani ya siku 7 baada ya kuanza kupata hedhi, hakuna haja ya kutumia kinga.
- Kama ni zaidi ya siku 7 baada ya kuanza kupata hedhi, anaweza kuanza sindano wakati wowote kukiwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba. Atahitaji kutumia kinga kwa siku za mwanzo baada ya kuchoma sindano.
- Kama anabadili njia kutoka kutumia kitanzi, anaweza kuanza sindano mara moja (tazama Kitanzi Chenye Madini ya Shaba, Kubadili Kutoka Kutumia Kitanzi hadi Njia Nyingine, uk. 148)

- Mara moja, kama amekuwa akitumia njia yenye vichocheo mfululizo na kwa usahihi au vinginevyo kukiwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba. Hakuna haja ya kusubiri mzunguko unaofuata wa hedhi. Hakuna haja ya kinga.
- Ikiwa atabadilisha dawa nyingine za sindano, anaweza kuendeleza dawa nyingine wakati wa na badala ya kwenye marudio. Hakuna haja ya wasiwasi mwengine.

* Njia za kinga ni pamoja na kujizuia kufanya ngono, kondomu za kiume na kike, dawa za povu na jeli, na kushusha kando. Mweleze kuwa dawa za povu na jeli na kushusha kando ni njia za uzazi wa mpango zenye ufanisi mdogo zaidi. Kama ikiwezekana, mpatie kondomu.

Hali ya Mwanamke Aanze kutumia wakati gani

Kunyonyesha wakati wote au karibu wakati wote

Chini ya miezi 6 baada ya kujifungua

- Kama amejifungua chini ya miezi 6 iliyopita, chelewesha sindano yake hadi angalau wiki 6 baada ya kujifungua.
- Kama bado hajaanza kupata hedhi, anaweza kuanza sindano wakati wowote kati ya wiki 6 na miezi 6. Hakuna haja ya kutumia kinga.
- Kama ameanza kupata hedhi, anaweza kuanza sindano kama ilivyoshauriwa kwa wanawake wenye kupata mzunguko wa hedhi (tazama ukurasa uliotangulia).

Zaidi ya miezi 6 baada ya kujifungua

- Kama bado hajaanza kupata hedhi, anaweza kuanza sindano wakati wowote kukiwa na uhakika kuwa hana mimba. Atahitaji kinga kwa siku 7 za mwanzo baada ya sindano.
- Kama ameanza kupata hedhi, anaweza kuanza sindano kama ilivyoshauriwa kwa wanawake wenye kupata mzunguko wa hedhi (tazama ukurasa uliotangulia).

Anayenyonyesha kidogo

Chini ya wiki 6 baada ya kujifungua

- Chelewesha sindano yake ya kwanza mpaka angalau wiki 6 baada ya kujifungua.

Zaidi ya wiki 6 baada ya kujifungua

- Kama bado hajaanza kupata hedhi, anaweza kuanza sindano wakati wowote kukiwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba.[†] Atahitaji kutumia kinga kwa siku 7 za mwanzo baada ya kuchoma sindano.
- Kama ameanza kupata hedhi, anaweza kuanza sindano kama ilivyoshauriwa kwa wanawake wenye kupata mzunguko wa hedhi (tazama ukurasa uliotangulia).

[†] Iwapo inapendekezwa kwenda kituo cha afya baada ya wiki 6 na fursa nyingine za kupata njia ya kuzuia mimba, baadhi ya watoa huduma za afya na programu zinaweza kutoa sindano ya kwanza wiki ya 6 ya kutembelea kituo, bila ushahidi zaidi kuwa mwanamke hana mimba, kama bado hajaanza kupata hedhi.

Hali ya Mwanamke**Aanze kutumia wakati gani**

Hanyonyeshi

Chini ya wiki 4 baada ya kujifungua

- Anaweza kuanza sindano wakati wowote. Hakuna haja ya kinga.

Zaidi ya wiki 4 baada ya kujifungua

- Kama bado hajaanza kupata hedhi, anaweza kuanza sindano wakati wowote kukiwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba.[†] Atahitaji kutumia kinga kwa siku 7 za mwanzo baada ya sindano.
- Kama ameanza kupata hedhi, anaweza kuanza sindano kama inavyoshauriwa kwa wanawake wanaopata mzunguko wa hedhi (tazama uk. 68).

Hapati hedhi
(haihusiani na kujifungua au kunyonyesha)

- Anaweza kuanza sindano wakati wowote kukiwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba. Atahitaji kutumia kinga kwa siku 7 za mwanzo baada ya sindano.

Baada ya mimba kuharibika au kutoa mimba

- Mara moja. Kama ataanza ndani ya siku 7 baada ya miezi mitatu ya kwanza au pili tangu mimba kuharibika au kutoa mimba, hakutakuwa na haja ya kinga.
- Kama ni zaidi ya siku 7 baada ya miezi mitatu ya kwanza au wa pili ya mimba kuharibika au kutoa mimba, anaweza kuanza sindano wakati wowote kukiwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba. Atahitaji kinga kwa siku 7 za mwanzo baada ya sindano.

Baada ya kumeza vidonge vya dharura kuzuia mimba

- Anaweza kuanza sindano siku hiyo anapomeza vidonge vya dharura kuzuia mimba, au kama akipenda, ndani ya siku 7 baada ya kuanza kupata hedhi. Atahitaji kinga kwa siku 7 za mwanzo baada ya sindano. Arudi kama atakuwa na dalili nyingine za mimba zaidi ya kukosa siku za hedhi (tazama uk. 371 kwa ajili ya dalili za kawaida za mimba).
-

[†] Ambapo inapendekezwa kwenda kituo cha afya baada ya wiki 6 na fursa nyingine za kupata njia ya kuzuia mimba, baadhi ya watoa huduma za afya na programu zinaweza kutoa sindano ya kwanza wiki ya 6 ya kutembelea kituo, bila ushahidi zaidi kuwa mwanamke hana mimba, kama bado hajaanza kupata hedhi.

Kutoa Ushauri juu ya Madhara

MUHIMU: Ushauri kamili kuhusu mabadiliko ya hedhi na madhara mengine lazima utolewe kabla ya kumpatia sindano. Kushauri kuhusu mabadiliko ya hedhi kunaweza kuwa msaada muhimu zaidi anaohitaji mwanamke ili kuendelea kutumia njia husika.

Elezea madhara yanayotambulika zaidi

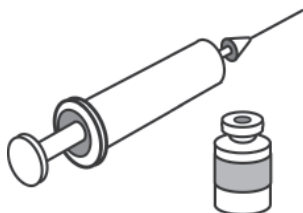
- Kwa miezi kadhaa ya mwanzo, atapata hedhi isiyotabirika, inayoendelea kwa muda mrefu, mara kwa mara, inayochelewa, kukosa hedhi.
- Kuongezeka uzito (karibu 1 -2 kg kwa mwaka), maumivu ya kichwa, kizunguzungu, na hata madhara mengine.

Fafanua kuhusu madhara haya

- Madhara si dalili za ugonjwa
- Hutokea mara nyingi, lakini baadhi ya wanawake hayawapati
- Mteja anaweza kurudi kutafuta msaada iwapo madhara yatakuwa yanamsumbua.

Kuchoma Sindano

1. Chukua dozi moja ya dawa ya sindano, sindano na bomba la sindano



- DMPA: 150 mg kwa ajili ya sindano ndani ya misuli. NET-EN: 200 mg kwa ajili ya kuchoma sindani ndani ya misuli.
- Kama ikiwezekana, tumia vichupa vya dozi moja. Angalia tarehe ya mwisho wa kutumia. Kama unatumia kichupa chenye dozi nyingi, angalia kama kichupa hakivuji.
- DMPA: bomba la sindano la 2 mg na sindano ya geji 19 ya kuchoma misuli. Sindano nyembamba zaidi (geji 21 – 22) pia inaweza kutumika.
- Kwa kila sindano tumia bomba na sindano inayoisha makali baada ya kutumika mara moja kutoka kwenye paketi mpya (kabla ya muda unaofaa kutumika kuisha na isiwe imeharibika), kama inapatikana.

2. Kunawa

- Nawa mikono kwa sabuni na maji, kama inawezekana.
- Kama chumba cha kupigia sindano ni pachafu, osha kwa sabuni na maji.
- Hakuna haja ya kufuta na dawa ya kuuu vidudu.

3. Andaa Kichupa

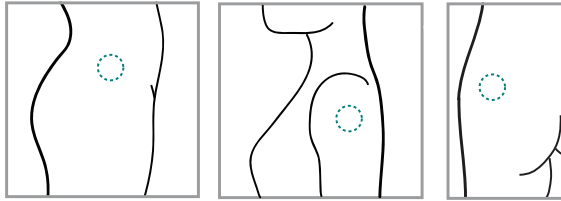
- DMPA: Tikisa vizuri kichupa.
- NET-EN: Hakuna haja ya kutikisa kichupa
- Hakuna haja ya kufuta sehemu ya juu ya kichupa na dawa ya kuua vijidudu.
- Kama kichupa ni cha baridi, kipashe joto kufikia joto la mwili kabla ya kuchoma sindano

4. Jaza bomba la sindano

- Toboa sehemu ya juu ya kichupa na sindano iliyo safi na jaza bomba la sindano dozi sahihi.

5. Fomula ya kuchoma sindano

- Ingiza sindano iliyo safi ndani ya nyonga (msuli wa nyonga), mkono (msuli wenye pambatu), au matako (msuli wa tako, sehemu ya juu), popote anapopenda mwanamke. Sukumiza dawa iliyo kwenye bomba iingie kwenye misuli.
- Usichue mahali palipochomwa sindano.



6. Tupa bomba na sindano mahali salama

- Usifunike, usipindishe au kuvunja sindano kabla ya kutupa.
- Ziweke kwenye kasha lisiloweza kutoboka.
- Usirudie kutumia mabomba na sindano zilizokwishatumika. Zimetengenezwa ili ziteketezwe baada ya kutumika mara moja. Kutokana na umbo lake ni vigumu sana kufisha vijidudu. Hivyo, zikirudia kutumika zinaweza kuambukiza magonjwa kama vile VVU na hepatitisi.
- Kama mabomba na sindano zinazorudia kutumika zitatumika, lazima zifishwe vijidudu tena kila baada ya kutumika (tazama Kuzuia Maambukizi katika Kliniki, uk 312).



Kumsaidia Mtumiaji

Toa maelekezo maalum

- Mweleze asichue eneo lililochomwa sindano.
- Mweleze mteja jina la sindano na fanya makubaliano juu ya tarehe ya kuchoma sindano nyingine.

4

Sindano Zenye Kichocheo Kimoja (Projestini)

“Rudi Wakati Wowote”: Sababu za Kurudi Kabla ya Tarehe ya Sindano Nyingine

Mhakikishie kila mteja kuwa anakaribishwa kuja tena wakati wowote – kwa mfano, kama ana matatizo, maswali, au anahitaji kutumia njia nyingine; amepata mabadiliko makubwa ya hali ya afya; au anafikiri anaweza kuwa mjamzito.

Ushauri wa afya kwa jumla: Mtu yeyote ambaye ghafla anasikia kuwa kuna jambo limeenda visivyo kwa afya yake atafute mara moja huduma ya afya kutoka kwa muuguzi au daktari. Njia anayotumia ya uzazi wa mpango ina uwezekano mkubwa isiwe sababu ya hali hiyo, lakini amweleze muuguzi au daktari anatumia njia gani.

Kupanga Sindano Siku ya Inayofuata

1. Pageni tarehe ya sindano yake inayofuata katika miezi 3 (wiki 13) kwa ajili ya DMPA, au miezi 2 (wiki 8) kwa NET-EN. Jadili jinsi ya kumfanya akumbuke tarehe, huenda kuihusisha na sikukuu au tukio jingine.
2. Mwombe ajaribu kuja kwa wakati. Anaweza kuwahi mapema wiki 2 kabla au akachelewa wiki 2, ajizue kufanya ngono au atumie kondomu, dawa za povu na jeli, au kushushia kando mpaka apate sindano.
3. Pia anaweza kufikiri kutumia vidonge vya dharura kuzuia mimba kama amechelewa zaidi ya wiki 2 na alifanya ngono bila kinga katika siku 5 zilizopita (tazama Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba, uk. 45).

Kuwasaidia Watumiaji Wanaoendelea na Sindano

Wanaokuja Kurudia Kuchoma Sindano

1. Muulize mteja anaendeleaje na njia anayotumia na kama iwapo ameridhika. Uliza kama ana maswali yoyote au jambo lolote la kujadili.
2. Muulize hasa kama anaona tatizo kuhusu mabadiliko ya hedhi. Mpatie taarifa zozote au msaada ambao anahitaji (tazama Kushughulikia Matatizo Yoyote, Yatakayojitokeza ukurasa unaofuata).
3. Mchome sindano. Sindano inaweza kuwahi au kuchelewa kuchomwa kwa wiki mbili.
4. Panga tarehe ya sindano yake inayofuata. Fanya makubaliano juu ya sindano yake inayofuata (katika miezi 3 kwa DMPA, miezi 2 kwa NET-EN). Mkumbushe kuwa ajaribu kuja bila kuchelewa, lakini arudi bila kujali amechelewa kiasi gani.
5. Kila mwaka au zaidi, pima shinikizo lake la damu kama inawezekana (tazama Vigezo vya Kitabibu vya Kustahili Kutumia Sindano, Swali la 3, uk 65).
6. Muulize mteja wa muda mrefu kama amewahi kuwa na matatizo yoyote mapya ya kiafya. Elezea matatizo iwezekanavyo. Kwa matatizo mapya ya kiafya ambayo yanaweza kulazimu kubadili njia ya uzazi wa mpango, tazama uk. 77.
7. Muulize mteja wa muda mrefu kuhusu mabadiliko makubwa ya kimaisha ambayo yanaweza kuathiri mahitaji yake – hasa mipango ya kupata watoto na hatari ya VVU/UKIMWI. Fuatilia inavyotakiwa.

Jambo la Kufanya Kutokana na Kuchelewa Kuchoma Sindano

- Kama mteja amechelewa kuchoma sindano kwa muda usiozidi wiki 2, anaweza kupata sindano yake inayofuata. Hakuna haja ya kupima, kuchunguza, au kutumia kinga.
- Mteja ambaye amechelewa zaidi ya wiki 2 anaweza kupata sindano yake inayofuata kama:
 - Hajafanya ngono kwa wiki 2 baada ya tarehe ambayo alitakiwa kuchoma sindano inayofuata, au
 - Alitumia kinga au amemeza vidonge vya dharura kuzuia mimba baada ya ngono yoyote bila kinga tangu wiki mbili baada ya siku aliyostahili kuchoma sindano, au
 - Ananyonyesha wakati wote au wakati mwingi na tangu ajifungue haijapita miezi 6.Atahitaji kutumia kinga kwa siku 7 za mwanzo baada ya kuchoma sindano.
- Kama mteja amechelewa zaidi ya wiki mbili na hatimizi vigezo hivi, hatua za ziada zinaweza kuchukuliwa ili kuwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba (tazama Njia za Ziada Kuchunguza Mimba, uk 370). Hatua hizi zitasaidia sana

kwa sababu wanawake wengi ambao wamekuwa wakitumia sindano zenye kichocheo kimoja hawatakuwa wakipata hedhi angalau kwa miezi kadhaa hata baada ya kuacha kuchoma. Hivyo, kumwomba arudi wakati wa hedhi inayofuata ina maana sindano yake inayofuata itachelewa, na inawezekana kumfanya asiwe na kinga ya kuzuia mimba.

- Jadili kwa nini mteja alichelewa na kutafuta suluhisho. Kama kurudi mapema ni tatizo, jadili njia ya kutumia kama atachelewa kuchoma sindano inayofuata, kumeza vidonge vya dharura kuzuia mimba, au kuchagua njia nyingine.

Namna ya Kushughulikia Matatizo Yoyote Yatakayojitokeza

Matatizo Yaliyoripotiwa kama Madhara

Yanaweza kusababishwa au yasisababishwe na njia anayotumia.

- Matatizo ya madhara yanayoathiri wanawake kuridhika na matumizi ya sindano. Yanastahili umakini wa mtoa huduma za afya. Kama mteja ataripoti madhara, msikilize matatizo yake, mpatie ushauri, na ikiwezekana, mpatie tiba.
- Jitolee kumsaidia mteja kuchagua njia – sasa, kama anataka, au kama matatizo hayawezi kutatuliwa.

Kupata hedhi isiyotabirika (kupata hedhi wakati usiotarajiwa ambayo humuudhi mteja)

- Mhakikishie kuwa wanawake wengi wanaotumia sindano zenye kichocheo kimoja hupata hedhi isiyotabirika. Haina madhara na kwa kawaida hupungua au hukoma baada ya miezi michache ya kwanza ya kutumia sindano.
- Ili kupata unafuu wa kiasi fulani, meza 800 mg za ibuprofen mara tatu kwa kila siku au 500 mg za mefenamic acid mara 2 kila siku baada ya mlo kwa siku 5, kuanzia wakati hedhi isiyotabirika inapoanza.
- Kama hedhi isiyotabirika itaendelea au kuanza baada ya miezi kadhaa ya kawaida au kukosa hedhi, au unashuku kuwa inawezekana kuna jambo lililoenda vibaya kwa sababu nyingine, fikiri hali iliyosababisha isiyohusiana na njia anayotumia (tazama Hedhi isiyokuwa na sababu, uk. 77).

Kuongezeka uzito

- Chunguza mlo wake na mpatie ushauri kama inavyotakiwa.

Tumbo kujaa na kuvuruga

- Fikiri njia ya tiba inayopatikana mahali hapo.

Kupata Hedhi ya Damu Nyingi au ya Muda Mrefu (mara mbili zaidi ya kawaida au inayochukua muda mrefu zaidi ya siku 8)

- Mhakikishie kuwa baadhi ya wanawake wanaotumia sindano zenye kichocheo kimoja hupata hedhi ya damu nyingi au hedhi huchukua muda mrefu zaidi. Haina madhara na kawaida hupungua au kukoma baada ya miezi michache.
- Ili kupata nafuu ndogo ya muda mfupi anaweza kujaribu (njia moja kwa wakati):
 - Vidonge vyenye vichocheo viwili, kumeza kidonge kimoja kila siku kwa siku 21, kuanzia wakati inapoanza hedhi ya damu nyingi.
 - 50µg ya ethinyl estradiol kila siku kwa siku 21, kuanzia wakati inapoanza hedhi ya damu nyingi.
- Iwapo hedhi inazidi kiasi cha kutishia maisha au kama mwanamke anataka, msaidie kuchagua njia nyingine. Wakati huo, anaweza kutumia ethinyl estradiol au Vidonge vyenye vichocheo viwili kama hapo juu ili kusaidia kupunguza kutokwa damu.
- Ili kusaidia kuzuia anemia, mshauri ameze vidonge vyenye madini ya chuma na mweleze kuwa ni muhimu kula vyakula vyenye madini ya chuma, kama vile nyama na kuku (hasa nyama ya ng'ombe na maini ya kuku), samaki, mboga za majani, na mboga jamii ya kunde (maharage, kunde, dengu, na njegere).
- Iwapo ataendelea kupata hedhi yenye damu nyingi au hedhi itaendelea kwa muda mrefu au itaanza baada ya miezi kadhaa ya kupata hedhi ya kawaida au kukosa hedhi, au unahisi kuwa kunaweza kuwepo tatizo kwa hali yoyote, fikiri juu ya tatizo lililopo lisilohusiana na njia anayotumia (tazama Hedhi isiyotabirika, ukurasa unaofuata)

Maumivu ya kichwa cha kawaida (kisicho cha kipandauso)

- Pendekeza ameze aspirin (325-650 mg), paracetamol (325-1000 mg), au dawa nyingine za kupunguza maumivu.
- Maumivu yoyote ya kichwa yanayozidi kuongezeka au kutokea mara kwa mara wakati wa kutumia sindano yafanyiwe uchunguzi.

Mabadiliko ya hisia au hamu ya ngono

- Uliza kuhusu mabadiliko katika maisha yake ambayo yangeweza kuathiri hisia au hamu ya ngono, pamoja na mabadiliko katika uhusiano wake na mwenza wake. Mpatie msaada inavyotakiwa.
- Wateja ambao wamepata mabadiliko makubwa ya hisia kama vile msongo wapatiwe rufaa ili waweze kupata huduma ya afya.
- Tumia tiba inayopatikana mahali hapo ulipo.

Kizunguzungu

- Tumia tiba inayopatikana mahali ulipo.

Matatizo Mapya Ambayo Yanaweza Kulazimu Kubadili Njia

Yanaweza kuwa yamesababisha au hayakusababishwa na njia anayotumia.

Kipandauso (tazama Kubainisha Kipandauso na Aura, uk. 368)

- Kama ana kipandauso bila aura, anaweza kuendelea kutumia njia hii kama anataka.
- Kama ana kipandauso na aura, usimpatie sindano. Msaidie kuchagua njia isiyokuwa na vichocheo.

Hedhi isiyotabirika (inayoonyesha hali ya ugonjwa usiohusiana na njia anayotumia)

- Mpatie rufaa au mchunguze kwa kutumia historia na uchunguzi wa nyonga. Baina ugonjwa na mpatie tiba inavyotakiwa.
- Kama sababu za kutokwa damu zimeshinda kujulikana, fikiri kusitisha sindano zenye kichocheo kimoja ili kurahisisha ubainishaji wa tatizo. Mpatie njia nyingine ya chaguo lake hadi hali yake itakapochunguzwa na kutibiwa (isiwe vipandikizi au kitanzi chenye madini ya shaba au vichocheo).
- Kama hedhi inasababishwa na ugonjwa wa ngono au ugonjwa wa uvimbe wa nyonga, anaweza kuendelea kutumia sindano zenye kichocheo kimoja wakati wa tiba.

Hali mbaya kiafya (inahisiwa ateri zimeziba au kupungua unene, ugonjwa wa ini, shinikizo la juu sana la damu, damu kuganda ndani ya vena za miguu au mapafu, kiharusi, saratani ya matiti, au kupasuka kwa ateri, uwezo wa kuona, figo, au kuharibika kwa mfumo wa neva kutokana na kisukari). Tazama Ishara na Dalili Mbaya ya Afya, uk. 320.

- Usimchome sindano inayofuata.
- Mpatie kinga atumie hadi hali yake itakapochunguzwa.
- Mpatie rufaa akafanyiwe uchunguzi na kupata huduma kama hajaanza kupata huduma ya afya.

Kuhofia Kuwa na Mimba

- Chunguza kama ana mimba.
- Sitisha sindano kama itathibitishwa kuwa ana mimba.
- Hakuna hatari zinazojulikana kwa kijusi kilichotungwa wakati mwanamke alipokuwa akitumia sindano (tazama Swali la II, uk. 80).

Maswali na Majibu Kuhusu Sindano Zenye Kichocheo Kimoja

1. Mwanamke ambaye anaweza kupata magonjwa ya ngono anaweza kutumia sindano zenye kichocheo kimoja?

Ndiyo. Wanawake walio katika hatari ya magonjwa ya ngono wanaweza kutumia sindano zenye kichocheo kimoja. Tafiti chache zilizopo zimegundua kuwa wanawake wanaotumia DMPA walikuwa na uwezekano mkubwa zaidi wa kupata chlamydia kuliko wanawake wasiotumia njia za vichocheo kuzuia mimba. Sababu ya tofauti hii haijulikani. Tafiti juu ya matumizi ya NET-EN na magonjwa ya ngono ni chache. Kama ilivyo kwa mtu yeyote aliye katika hatari ya magonjwa ya kuambukiza kwa ngono, mtumiaji wa sindano zenye kichocheo kimoja ambaye atakuwa katika hatari ya magonjwa ya ngono ashauriwe kutumia kondomu kwa usahihi kila wakati anapofanya ngono. Kutumia kondomu kila wakati na kwa usahihi kutampunguzia hatari ya kuambukizwa kama atakuwa katika mazingira hatari ya maambukizi ya magonjwa ya ngono.

2. Kama mwanamke akikosa hedhi wakati akiwa anatumia sindano zenye kichocheo kimoja, hii ina maana kuwa ana mimba?

Hakika hapana, hasa kama anayonyesha. Mara nyingi wanawake wengi wanaotumia sindano zenye kichocheo kimoja hawatapata hedhi. Kama amekuwa akidunga sindano zake kwa wakati, hakika hawezi kuwa na mimba na anaweza kuendelea kutumia sindano. Kama bado ana wasiwasi baada ya kuhakikishiwa, anaweza kupatiwa kipimo cha ujuzito, kama kipo, au kuelekezwa mahali kinapopatikana. Kama kukosa hedhi kunambughudhi, kubadili njia ya uzazi wa mpango kunaweza kusaidia.

3. Je mwanamke ambaye anayonyesha ni salama kutumia sindano zenye kichocheo kimoja?

Ndiyo. Huu ni uchaguzi mzuri kwa mama anayonyesha ambaye anataka kutumia njia yenye vichocheo. Sindano zenye kichocheo kimoja ni salama kwa mama na mtoto mapema kuanzia wiki 6 baada ya kujifungua. Haziathiri uzalishaji wa maziwa.

4. Wanawake huongezeka uzito kiasi gani wanapotumia sindano zenye kichocheo kimoja?

Wanawake huongezeka wastani wa 1-2 kg kwa mwaka wanapotumia DMPA. Sehemu ya ongezeko la uzito ni ongezeko la kawaida umri unapozidi kuongezeka. Baadhi ya wanawake, hasa vijana wenye uzito uliopita kiasi, wamekuwa wakiongezeka zaidi ya 1-2 kg kwa mwaka. Wakati huohuo, baadhi ya watumiaji wa sindano zenye kichocheo kimoja hupungua uzito au hawapati mabadiliko makubwa ya uzito. Hasa wanawake wa Kisia hawaelekei kuongezeka uzito wakitumia DMPA.

5. Je DMPA na NET-EN husababisha mimba kuharibika?

Hapana. Utafiti juu ya sindano zenye kichocheo kimoja umegundua kuwa haziharibu mimba iliyopo. Zisitumike kujaribu kutoa mimba. Hazitafanya hivyo.

6. Je sindano zenye kichocheo kimoja husababisha mwanamke awe mgumba?

Hapana. Zinaweza kusababisha kuchelewesha kurejea uwezo wa kushika mimba baada ya kuacha kutumia sindano zenye kichocheo kimoja, lakini baada ya muda mwanamke ataweza kushika mimba kama awali, ingawa uwezo wa kushika mimba hupungua jinsi umri wa mwanamke unavyozidi kuongezeka. Mpangilio wa hedhi aliokuwa nao mwanamke kabla ya kutumia sindano zenye kichocheo kimoja kwa kawaida hurudia miezi kadhaa baada ya sindano ya mwisho hata kama alikuwa hapati hedhi wakati akitumia sindano. Baadhi ya wanawake wanaweza kusubiri miezi kadhaa kabla mpangilio wao wa kawaida wa hedhi haujarejea.

7. Inachukua muda gani kupata mimba baada ya kuacha kutumia DMPA au NET-EN?

Wanawake wanaoacha kutumia DMPA husubiri kwa wastani wa karibu miezi 4 zaidi ili wapate mimba kuliko wanawake wanaotumia njia nyingine. Hii ina maana kwa wastani wanaweza kupata ujauzito miezi 10 baada ya sindano yao ya mwisho. Wanawake wanaoacha kutumia NET-EN husubiri kwa wastani wa karibu mwezi mmoja zaidi kupata mimba kuliko wanawake ambao wamekuwa wakitumia njia nyingine, au miezi sita baada ya sindano ya mwisho. Huu ni wastani. Mwanamke asihofu kama hajawa mjamzito hata miezi 12 baada ya kuacha sindano. Kiasi cha muda mwanamke aliokuwa akitumia sindano hakileti tofauti yoyote katika kupata mimba kwa haraka mara anapoacha sindano. Baada ya kuacha sindano zenye kichocheo kimoja, mayai ya mwanamke yanaweza kukomaa na kutoka kabla hajaanza kupata hedhi. Kama anataka kuendelea kuepuka ujauzito, aanze kutumia njia nyingine kabla hajaanza kupata hedhi.

8. Je DMPA husababisha saratani?

Tafti nyingi zinaonyesha kuwa DMPA haisababishi saratani. Utumiaji wa DMPA husaidia kukinga dhidi ya saratani ya kizazi (endometrial cancer). Matokeo ya tafti chache juu ya utumiaji wa DMPA na saratani ya matiti yanafanana na matokeo ya Vidonge Vyenye Vichocheo Viwili: Wanawake wanaotumia DMPA walikuwa na uwezekano zaidi kidogo wa kupata saratani ya matiti wakati wa utumiaji wa DMPA au ndani ya miaka 10 baada ya kuacha kutumia. Haiieleweki wazi kama matokeo haya yanaelezwa na ugunduzi wa awali wa kuwepo kwa saratani ya matiti miongoni mwa watumiaji wa DMPA au na athari za kimaumbile za DMPA kwa saratani ya matiti.

Tafti chache juu ya utumiaji wa DMPA na saratani ya seviksi zinapendekeza kuwa inawezekana kukawa na ongezeko dogo la hatari ya saratani ya seviksi miongoni mwa wanawake wanaotumia DMPA kwa miaka 5 au zaidi. Hata hivyo, saratani ya seviksi haiwezi kusababishwa na DMPA pekee. Husababishwa na maambukizo ya muda mrefu ya virusi vinavyojulikana kama “papilomavirus”. Kuna taarifa ndogo kuhusu NET-EN. Inatarajiwa kuwa salama kama DMPA na

njia nyingine za kuzuia mimba zenye projestini tu, kama vile vidonge vyenye kichocheo kimoja na vipandikizi vyenye projestini.

9. Je mwanamke anaweza kubadili kutoka sindano zenye kichocheo kimoja hadi nyingine?

Kubadili sindano ni salama, na hakupunguzi ufanisi. Kama ni muhimu kubadili kutokana na upatikanaji, sindano ya kwanza ya aina nyingine ya itolewe wakati ambao alitakiwa kuchoma sindano ya kichocheo anayoacha kutumia. Wateja wanahitaji kueleza kuwa wanabadili, jina la sindano mpya, na ratiba yake ya kuchoma.

10. DMPA huathiri vipi uzito wa mifupa?

Utumiaji wa DMPA hupunguza uzito wa mifupa. Hata hivyo, utafiti haujagundua watumiaji wa DMPA wa umri wowote waliowahi kuvunjika mifupa. Wakiacha kutumia DMPA, uzito wa mifupa huongezeka tena kwa wanawake wenye umri wa kuzaa. Miongoni mwa watu wazima walioacha kutumia DMPA, baada ya miaka 2 hadi 3 uzito wa mifupa yao umeendelea kulingana na ule wa wanawake ambao hawajatumia DMPA. Miongoni mwa vijana, haijulikani kupungua kwa uzito wa mifupa huwazuia kufikia kilele cha uzito wa mifupa yao. Hakuna takwimu juu ya NET-EN na kupungua kwa uzito wa mifupa, lakini athari zinatarajiwa kulingana na athari za DMPA.

11. Je sindano zenye kichocheo kimoja husababisha kuzaliwa na ulemavu? Je kijusi kitadhurika kama mwanamke kwa bahati mbaya atatumia sindano zenye kichocheo kimoja wakati akiwa na mimba?

Hapana. Ushahidi wa kutosha unaonyesha kuwa sindano zenye kichocheo kimoja haziwezi kusababisha ulemavu na pia haziwezi kudhuru kijusi kama mwanamke atakuwa na mimba wakati akitumia sindano zenye kichocheo kimoja au kwa bahati mbaya akianza sindano wakati akiwa tayari mjamzito.

12. Je sindano zenye kichocheo kimoja hubadili hisia au hamu ya ngono kwa mwanamke?

Kwa ujumla, hapana. Baadhi ya wanawake wanaotumia sindano zenye kichocheo kimoja wameripoti malalamiko haya. Idadi kubwa ya watumiaji wa sindano hawaripoti mabadiliko haya, hata hivyo: Ni vigumu kueleza kama mabadiliko haya yanatokana na sindano zenye kichocheo kimoja au yanatokana na sababu nyingine. Watoa huduma za afya wanaweza kuwasaidia wateja wenye matatizo haya (tazama Mabadiliko ya hisia na hamu ya ngono, uk. 76). Hakuna ushahidi kuwa sindano zenye kichocheo kimoja huathiri mwenendo wa wanawake kuhusiana na ngono.

13. Itakuwaje kama mwanamke atachelewa kurudi kuchoma sindano nyingine?

Mwongozo wa sasa wa Shirika la Afya Duniani (WHO) unapendekeza kumchoma mwanamke sindano yake inayofuata yenye kichocheo kimoja hata akichelewa wiki mbili, bila kuwa na haja ya kuwa na ushahidi kuwa hana mimba. Hata hivyo, baadhi ya wanawake huchelewa hata zaidi ya hapo kurejea kuchoma sindano. Watoa huduma za afya wanaweza kutumia Njia za Ziada Kupima Ujauzito (tazama uk. 370) kama mtumiaji sindano amechelewa zaidi ya wiki 2 kuchoma sindano inayofuata.

Sindano za Kila Mwezi

5

Sindano za Kila Mwezi

Mambo Muhimu kwa Watoa Huduma za Afya na Wateja

- **Mabadiliko ya hedhi ni ya kawaida lakini hayana madhara.** Kwa kawaida, hedhi ya matone matone, siku chache za hedhi, hedhi isiyotabirika au isiyokuwa ya mfululizo.
- **Kurejea kwa wakati.** Kurejea kila wiki 4 ni muhimu ili kupata ufanisi mkubwa zaidi.
- **Sindano zinaweza kuwahi mapema au kuchelewa siku 7.** Mteja arudi hata kama amechelewa.

Sindano za Kila Mwezi ni Nini?

- Sindano za kila mwezi zina vichocheo – projestini na estrojini – kama vilivyo vichocheo vya asili vya projestini na estrojini kwenye mwili wa binadamu. (Vidonge vyenye vichocheo viwili pia vina aina hizi za vichocheo).
- Pia zinajulikana kama dawa mseto ya sindano kuzuia mimba, sindano.
- Taarifa katika sura hii inahusu medroxyprogesterone acetate (MPA)/estradiol cypionate na norethisterone enanthate (NET-EN)/estradiol valerate. Taarifa hii pia inahusu fomula za siku za nyuma, ambazo hakuna taarifa zake.
- MPA/estradiol cypionate inauzwa kwa majina ya kibiashara ya Ciclofem, Ciclofemina, Cyclofem, Cyclo-Provera, Feminena, Lunella, Lunelle, Novafem, na nyinginezo. NET-EN/estradiol valerate inauzwa chini ya majina ya kibiashara ya Mesigyna na Norigynon.
- Kimsingi hufanya kazi kwa kuzuia mayai yasipevuke na kutoka kwenye ovarii (uovuleshaji).

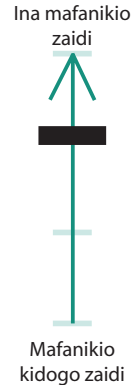
Zina Ufanisi Kiasi Gani?

Ufanisi hutegemea kurudi mapema. Hatari ya mimba ni kubwa wakati mwanamke anapochelewa au kukosa sindano.

- Kama ilivyozoeleka, hutokea karibu mimba 3 kwa wanawake 100 wanaotumia sindano za kila mwezi kwa mwaka wa kwanza. Hii ina maana kuwa wanawake 97 kati ya 100 wanaotumia sindano hawatapata mimba.
- Wanawake wanapochoma sindano kwa wakati, kutakuwa na chini ya mimba moja kwa wanawake 100 wanaotumia sindano za kila mwezi kwa mwaka wa kwanza (wanawake 5 kati ya 10,000).

Kurudi uwezo wa kushika mimba baada ya kuacha kuchoma sindano: Wastani wa karibu mwezi mmoja zaidi kuliko njia nyingine (tazama Swali la 11, uk. 100).

Kinga dhidi ya magonjwa yaambukizwayo kwa njia ya ngono: Hakuna.



Kwa Nini Baadhi ya Wanawake Husema Wanapenda Sindano za Kila Mwezi

- Hazihitaji kutumiwa kila siku
- Zina usiri: Hakuna mtu anayeweza kujua kuwa mwanamke anatumia njia ya kuzuia mimba
- Sindano inaweza kuacha kutumiwa wakati wowote
- Ni nzuri kwa ajili ya kuweka nafasi kati ya uzazi wa watoto



Madhara, Faida Kiafya, na Hatari Kiafya

Madhara (tazama Kushughulikia Matatizo Mbalimbali, uk. 95)

Baadhi ya watumiaji wameripoti yafuatayo:

- Mabadiliko katika mpangilio wa hedhi ikiwa ni pamoja na:
 - Hedhi ya matone matone na siku za hedhi kuwa chache
 - Hedhi isiyotabirika
 - Kupata hedhi mara chache
 - Hedhi kuchukua siku nyingi
 - Kukosa hedhi
- Kuongezeka uzito
- Maumivu ya kichwa
- Kizunguzungu
- Maumivu ya matiti

Faida Zinazojulikana Kiafya na Hatari Kiafya

Tafiti za muda mrefu za sindano za kila mwezi ni chache, lakini watafiti wanatarajia kuwa faida za kiafya na hatari kiafya zinafanana na zile za vidonge vyenye vichocheo viwili (tazama Vidonge vyenye Vichocheo Viwili, Faida Kiafya na Hatari Kiafya, uk. 3). Inawezekana kukawa na tofauti fulani katika athari kwa ini, hata hivyo (tazama Swali la 2, uk. 98).

Kurekebisha Mambo Yaliyoeleweka Vibaya (tazama pia Maswali na Majibu, uk. 98)

Sindano za kila mwezi:

- Zinaweza kusababisha kukosa hedhi, lakini hii haileti madhara. Ni sawa na kukosa hedhi wakati wa ujauzito. Damu haijengeki ndani ya mwili wa mwanamke.
- Hazipo katika awamu ya majaribio ya utafiti. Wakala wa serikali amezithibitisha.
- Hazimfanyi mwanamke kuwa mgumba.
- Hazisababishi kukoma kwa hedhi mapema.
- Hazisababishi kuzaliwa na ulemavu au kuzaa watoto wengi.
- Hazisababishi kuwashwa.
- Hazibadili mwenendo wa mwanamke kuhusu ngono.

Nani Anaweza na Hawezi Kutumia Sindano za Kila Mwezi

Ni Salama na Zinawafaa Karibu Wanawake Wote

Karibu wanawake wote wanaweza kutumia sindano za kila mwezi kwa usalama na ipasavyo, ikiwa ni pamoja na wanawake ambao:

- Wameshazaa au hawajawahi kupata watoto
- Hawajaolewa
- Wa umri wowote, pamoja na vijana na wanawake wenye umri zaidi ya miaka 40
- Wametoka kutoa mimba au mimba imeharibika
- Wanavuta idadi yoyote ya sigara kila siku na wana umri chini ya miaka 35
- Wanavuta sigara chini ya 15 kila siku na wana umri zaidi ya miaka 35
- Wana anemia wakati huu au waliwahi kuwa na anemia siku za nyuma
- Wana vena zilizojikunjakunja na kutanuka
- Wameambukizwa VVU, kama anapata au hapati tiba ya dawa za kupunguza makali ya UKIMWI “antiretroviral” (tazama Sindano za Kila Mwezi kwa Wanawake wenye VVU, uk. 88)

Wanawake wanaweza kuanza sindano za kila mwezi:

- Bila kufanyiwa uchunguzi wa nyonga
- Bila kuchukua kipimo cha damu au vipimo vingine vya kawaida vya maabara
- Bila kufanyiwa uchunguzi wa saratani ya kizazi.
- Bila kufanyiwa uchunguzi wa matiti
- Hata wakati mwanamke anapokuwa hapati hedhi kwa wakati, kama kuna uhakika wa kutosha kuwa hana mimba (tazama Orodha ya Vipimo vya Ujauzito, uk. 372)

Vigezo vya Kitabibu vya Kufaa Kutumia

Sindano za Kila Mwezi

Muulize mteja maswali hayo hapo chini kuhusu hali za kiafya zinazojulikana. Uchunguzi na vipimo si lazima. Kama atajibu “hapana” kwa maswali yote, basi anaweza kuanza sindano za kila mwezi kama anataka. Kama atajibu “ndiyo” kwa swali husika, fuata maelekezo. Katika hali fulani anaweza kuanza sindano za kila mwezi.

1. Je unanyonyesha mtoto mwenye umri chini ya miezi sita?

HAPANA

NDIYO

- Kama ananyonyesha wakati wote au karibu wakati wote: Anaweza kuanza miezi 6 baada ya kujifungua au wakati maziwa ya mama yanapokuwa si chakula kikuu cha mtoto – chochote kitakachotangulia (tazama Kunyonyesha wakati wote au karibu wakati wote, uk. 89).
- Kama ananyonyesha kiasi fulani: Anaweza kuanza sindano za kila mwezi mapema wiki sita baada ya kujifungua (tazama Kunyonyesha kiasi fulani, uk. 90).

2. Je umewahi kupata mtoto katika wiki 3 za hivi karibuni na kuwa hunyonyeshi?

HAPANA

NDIYO Anaweza kuanza sindano za kila mwezi mapema wiki 3 baada ya kujifungua (tazama Wasionyonyesha, uk. 90).

3. Je unavuta sigara 15 au zaidi kwa siku?

HAPANA

NDIYO Kama ana umri wa miaka 35 au zaidi na anavuta zaidi ya sigara 15 kwa siku, usimpatie sindano za kila mwezi. Mhimize aache kuvuta sigara na msaidie kuchagua njia nyingine ya uzazi wa mpango.

4. Je unasumbuliwa na sirosis kali ya ini, ugonjwa wa ini, au uvimbe wa ini? (Je macho au ngozi yake ina rangi ya manjano isivyo kawaida? [dalili za umanjano])

HAPANA

NDIYO Kama ataripoti kuugua ugonjwa mkali wa ini (umanjano, hepatitisi, sirosis kali, uvimbe wa ini), usimpatie sindano za kila mwezi. Msaidie kuchagua njia isiyokuwa na vichocheo. (Kama amewahi kuwa na sirosis kidogo au ugonjwa wa kibofu cha nyongo, anaweza kutumia sindano za kila mwezi).

(Inaendelea ukurasa ujao)

5. Je una shinikizo la juu la damu?

- HAPANA **NDIYO** Kama huwezi kupima shinikizo la damu na anaripoti historia ya shinikizo la juu la damu, au kama anaendelea kutibiwa shinikizo la juu la damu, usimpatie sindano za kila mwezi. Mpatie rufaa aende kupima shinikizo la damu kama inawezekana au msaidie kuchagua njia nyingine isiyokuwa na estrojini.

Pima shinikizo lake la damu kama inawezekana:

- Kama shinikizo la damu ni la chini ya 140/90 mm Hg. mpatie sindano za kila mwezi.
- Kama shinikizo la damu sistoli ni 140 mm Hg au juu zaidi au shinikizo la damu diastoli ni 90 au juu zaidi, usimpatie sindano za kila mwezi. Msaidie kuchagua njia isiyokuwa na estrojini, lakini pia isiwe sindano zenye kichocheo kimoja kama shinikizo la damu sistoli ni 160 au zaidi au shinikizo la damu diastoli likiwa 100 au zaidi.

(Kipimo cha mara moja cha shinikizo la damu kati ya 140-159/90-99 mm Hg hakitoshi kutambua shinikizo la juu la damu. Mpatie kinga atumie hadi atakaporejea tena kwa ajili ya kupima tena shinikizo la damu, au msaidie kuchagua njia nyingine sasa kama atapendelea. Iwapo kipimo cha safari nyingine cha shinikizo la damu kitakuwa chini ya 140/90, anaweza kutumia sindano za kila mwezi).

6. Umewahi kuugua kisukari kwa zaidi ya miaka 20 au kupata uharibifu wa ateri zako, uwezo wa kuona, figo, au mfumo wa neva uliosababishwa na kisukari?

- HAPANA **NDIYO** Usimpatie sindano za kila mwezi. Msaidie kuchagua njia isiyokuwa na estrojini lakini pia isiwe sindano zenye kichocheo kimoja.

7. Je umewahi kupata kiharusi, damu kuganda kwenye miguu au mapafu yako, moyo kushindwa kufanya kazi, au matatizo mengine makubwa ya moyo?

- HAPANA **NDIYO** Kama anaripoti kupata matatizo ya moyo kushindwa kufanya kazi vizuri, ugonjwa wa moyo kutokana na kuziba au kupungua njia ya ateri, au kiharusi, usimpatie sindano za kila mwezi. Msaidie kuchagua njia isiyokuwa na estrojini, lakini pia isiwe sindano zenye kichocheo kimoja. Kama ataripoti kuganda kwa damu kwenye vena zilizo ndani kwenye miguu au kwenye mapafu (si kuganda kidogo), msaidie kuchagua njia isiyokuwa na vichocheo.

* Kinga ni pamoja na kujizuia kufanya ngono, kondomu za kiume na kike, dawa za povu na jeli, na kushusha kando. Mweleze kuwa dawa za povu na jeli na kushusha kando ni njia za uzazi wa mpango zenye ufanisi mdogo zaidi. Kama inawezekana, mpatie kondomu.

8. Je una au umewahi kupata saratani ya matiti?

- HAPANA **NDIYO** Usimpatie sindano za kila mwezi. Msaidie kuchagua njia isiyokuwa na vichocheo.

9. Je wakati fulani imewahi kutokea ukaona mwanga mkali na kushindwa kuona kabla ya kuanza kupata maumivu makali ya kichwa (kipandauso na aura)? Je unaumwa kichwa chenye kupwita, maumivu makali sana, mara nyingi ya upande mmoja wa kichwa, ambayo huendelea kwa saa chache hadi siku kadhaa na kinaweza kusababisha kichefuchefu au kutapika (kipandauso)? Maumivu haya ya kichwa mara nyingi huzidishwa na mwanga, kelele, au kutembea.

- HAPANA **NDIYO** Kama anapata kipandauso na aura katika umri wowote, usimpatie sindano za kila mwezi. Kama anakuwa na kipandauso bila aura na ana umri wa miaka 35 au zaidi, usitoe sindano za kila mwezi. Wasaidie wanawake hawa kuchagua njia isiyokuwa na estrojini. Kama umri wake ni chini ya miaka 35 na hupata kipandauso bila aura, anaweza kutumia sindano za kila mwezi (tazama Kubainisha Kipandauso na Aura, uk. 368).

10. Je unapanga kufanyiwa upasuaji mkubwa ambao utakufanya usiweze kutembea kwa muda wa wiki moja au zaidi?

- HAPANA **NDIYO** Kama ndivyo, anaweza kuanza sindano za kila mwezi wiki mbili baada ya upasuaji. Mpaka itakapofika kuwa anaweza kuanza sindano za kila mwezi, aendeleo kutumia kinga.

11. Je una hali fulani ambayo inaweza kukuongezea uwezekano wa kupata ugonjwa wa moyo (ugonjwa wa ateri koronari) au kiharusi, kama uzee, kuvuta sigara, shinikizo la juu la damu, au kisukari?

- HAPANA **NDIYO** Usimpatie sindano za kila mwezi. Msaidie kuchagua njia isiyokuwa na estrojini, lakini pia isiwe sindano zenye kichocheo kimoja.

12. Jee unatumia Laotrigine kuzuia kifafa?

- HAPANA **NDIYO** Usimpe shindano za kila mwezi kwa sababu itapunguza nguvu za dawa unazotumia kwa maradhi yake.

Ili kupata ainisho kamili, tazama Vigezo vya Kitabibu vya Kuweza Kutumia Njia za Kuzuia Mimba, uk. 324. Hakikisha unaeleza faida za kiafya na hatari na madhara ya njia ambayo mteja atatumia. Pia, eleza hali yoyote ambayo inaifanya njia isifae kutumiwa na mteja husika.

Kutumia Uamuzi wa Kitabibu katika Masuala Maalum

Kwa kawaida mwanamke mwenye tatizo lolote kati ya yale yaliyoorodheshwa asitumie sindano za kila mwezi. Hata hivyo, katika hali maalum, inapokuwa hakuna njia nyingine sahihi au inayofaa kwake, mtoa huduma za afya mwenye utaalumu ambaye kwa kawaida anaweza kutathmini hali na mazingira maalum ya mwanamke anaweza kuamua kumpatia sindano za kila mwezi. Mtoa huduma za afya anaweza kufikiria ukubwa wa tatizo lake na, kwa matatizo mengi, kama ataweza kupata huduma za ufuatiliaji.

- Hanyonyeshi na ni chini ya wiki tatu tangu ajifungue
- Kimsingi ananyonyesha kati ya wiki sita na miezi sita tangu ajifungue
- Umri wa miaka 35 au zaidi na anavuta sigara zaidi ya 15 kwa siku
- Shinikizo la juu la damu (shinikizo la damu la sistoli kati ya 140 na 159 mm Hg au shinikizo la damu la diastoli kati ya 90 na 99 mm Hg)
- Shinikizo la juu la damu lililodhibitiwa, ambapo tathmini endelevu inaweza kufanyika
- Historia ya kuwa na shinikizo la juu la damu, ambapo haiwezekani kupima shinikizo la damu (pamoja na shinikizo la juu la damu linalohusiana na ujauzito)
- Ugonjwa mkali, maambukizo, au uvimbe wa ini
- Umri wa miaka 35 na anapatwa na kipandaso pamoja na aura
- Ana umri chini ya miaka 35 na anapata kipandaso ambacho kinachoendelea au kinazidi akitumia sindano za kila mwezi
- Ameshawahi kuugua saratani ya matiti zaidi ya miaka 5 iliyopita, na haijarudia
- Kisukari kwa zaidi ya miaka 20 au uharibifu wa ateri, uwezo wa kuona, figo, au mfumo wa neva uliosababishwa na kisukari
- Sababu nyingi za hatari kwa ugonjwa wa ateri za moyo, kama vile uzee, kuvuta sigara na shinikizo la juu la damu

Sindano za Kila Mwezi kwa Wanawake wenye VVU

- Wanawake ambao wameambukizwa VVU, wenye UKIMWI, au wanaotumia dawa za kupunguza makali ya virusi vya UKIMWI wanaweza kutumia salama sindano za kila mwezi.
- Wahimiza watu hawa watumie kondomu pamoja na sindano za kila mwezi. Zikitumika wakati wote na kwa usahihi, kondomu zinaweza kusaidia kuzuia maambukizi ya VVU na magonjwa mengine yaambukizwayo kwa njia ya ngono.

Kutoa Sindano za Kila Mwezi

Aanze Lini Kutumia

MUHIMU: Mwanamke anaweza kuanza sindano za kila mwezi wakati wowote anapotaka kama kuna uhakika wa kutosha kuwa si mjamzito. Ili kuwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba, tumia Orodha ya Vipimo vya Ujauzito (tazama uk. 372).

Hali ya Mwanamke Wakati wa kuanza

Anapata mzunguko wa hedhi au anabadili kutoka njia isiyokuwa na vichocheo

Wakati wowote wa mwezi

- Kama ataanza ndani ya siku 7 baada ya kuanza kupata hedhi, hakuna haja ya kutumia kinga.
- Kama ni zaidi ya siku 7 baada ya kumaliza hedhi, anaweza kuanza sindano wakati wowote kukiwa na uhakika wa kutosha kuwa si mjamzito. Atahitaji kutumia kinga* kwa siku 7 za mwanzo baada ya sindano.
- Kama anabadili kutoka kutumia kitanzi, anaweza kuanza sindano mara moja (tazama Kitanzi Chenye Madini ya Shaba, Kubadili Kutoka Kutumia Kitanzi Hadi Njia Nyingine, uk. 148)

Kubadili kutoka njia yenye vichocheo

- Mara moja, kama alikuwa anatomia njia yenye vichocheo wakati wote na kwa usahihi au vinginevyo kama kuna uhakika wa kutosha kuwa hana mimba. Hakuna haja ya kusubiri kipindi kingine cha hedhi. Hakuna haja ya kinga.
- Kama anabadili kutoka aina nyingine ya sindano, anaweza kudunga sindano mpya wakati anapotakiwa kuchoma sindano ya marudio. Hakuna haja ya kinga.

Ananyonyesha wakati wote au karibu wakati wote

Chini ya miezi 6 baada ya kujifungua

- Chelewesha sindano yake ya mwanzo mpaka miezi sita baada ya kujifungua au wakati mtoto atakapokuwa hategemei maziwa ya mama kama chakula kikuu – chochote kitakachotangulia.

* Njia za kinga ni pamoja na kujizuia kufanya ngono, kondomu za kiume na kike, dawa za povu na jeli, na kushusha kando. Mweleze kuwa dawa za povu na jeli na kushusha kando ni njia za uzazi wa mpango zenye ufanisi mdogo zaidi. Kama ikiwezekana, mpatie kondomu.

Hali ya Mwanamke Wakati wa kuanza

Ananyonyesha wakati wote au karibu wakati wote (inaendelea)

- Zaidi ya miezi sita baada ya kujifungua
- Kama bado hajaanza kupata hedhi, anaweza kuanza sindano wakati wowote kukiwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba. Atahitaji kinga kwa siku saba za mwanzo baada ya sindano.
 - Kama ameshaanza kupata hedhi, anaweza kuanza sindano kama inavyoshauriwa kwa wanawake wanaopata hedhi (tazama uk. 89).

Anayenyonyesha muda kidogo

- Chini ya wiki 6 baada ya kujifungua
- Chelewesha sindano yake ya mwanzo mpaka angalau wiki 6 baada ya kujifungua

- Zaidi ya wiki 6 baada ya kujifungua
- Kama bado hajaanza kupata hedhi, anaweza kuanza sindano wakati wowote kukiwa na uhakika wa kutosha kuwa hana ujauzito.[†] Atahitaji kinga kwa siku 7 za mwanzo baada ya sindano.
 - Kama ameshaanza kupata hedhi, anaweza kuanza sindano kama inavyoshauriwa kwa wanawake wanaopata hedhi (uk. 89).

Asiyenyonyesha

- Chini ya wiki 4 baada ya kujifungua
- Anaweza kuanza sindano wakati wowote katika siku 21-28 baada ya kujifungua. Hakuna haja ya kinga.

- Zaidi ya wiki 4 baada ya kujifungua
- Kama bado hajaanza kupata hedhi, anaweza kuanza sindano wakati wowote kukiwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba[†]. Atahitaji kutumia kinga kwa siku 7 za mwanzo baada ya sindano.
 - Kama ameanza kupata hedhi, anaweza kuanza sindano kama inavyoshauriwa kwa wanawake wanaopata hedhi (tazama uk 89).

[†] Iwapo inapendekezwa kwenda kituo cha afya baada ya wiki 6 na fursa nyingine za kupata njia ya kuzuia mimba, baadhi ya watoa huduma za afya na programu zinaweza kutoa sindano ya kwanza wiki ya 6 ya kutembelea kituo, bila ushahidi zaidi kuwa mwanamke hana mimba, kama bado hajaanza kupata hedhi.

Hali ya Mwanamke Wakati wa kuanza

Hapati hedhi (haihusiani na kujifungua au kunyonyesha mtoto)

- Anaweza kuanza sindano wakati wowote kama itadhihirika wazi kuwa hana mimba. Atahitaji kutumia kinga kwa siku 7 za mwanzo baada ya sindano.

Baada ya mimba kuharibika au kutoa mimba

- Mara moja. Kama ataanza ndani ya siku 7 baada ya miezi mitatu ya kwanza au pili baada ya mimba kuharibika au kutoa mimba, hakuna haja ya kutumia kinga.
- Kama ni zaidi ya siku 7 baada ya miezi mitatu ya kwanza au pili baada ya mimba kuharibika au kutoa mimba, anaweza kuanza sindano wakati wowote kama kutakuwa na uhakika kuwa hana mimba. Atahitaji kutumia kinga kwa siku 7 za mwanzo baada ya sindano.

Baada ya kumeza vidonge vya dharura kuzuia mimba

- Anaweza kuanza sindano siku hiyohiyo anayomeza vidonge vya dharura kuzuia mimba. Hakuna haja ya kusubiri kipindi kingine cha hedhi ili kuchoma sindano. Atahitaji kutumia kinga kwa siku 7 za mwanzo baada ya sindano.

Kutoa Ushauri juu ya Madhara

MUHIMU: Ushauri wa kina juu ya mabadiliko ya hedhi na madhara mengine lazima utolewe kabla ya kuchoma sindano. Ushauri kuhusu mabadiliko ya hedhi ni msaada muhimu zaidi anaohitaji mwanamke ili kuendelea kutumia njia husika.

Eleza madhara yanayojulikana zaidi

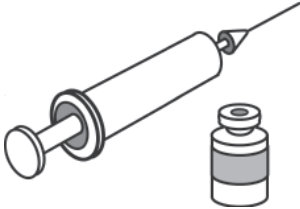
- Hedhi ya matone matone na hedhi ya siku chache, hedhi isiyotabirika, na kupata hedhi mara chache.
- Kuongezeka uzito, maumivu ya kichwa, kizunguzungu, maumivu ya matiti, na hata madhara mengine.

Fafanua kuhusu madhara haya

- Madhara si dalili za ugonjwa.
- Kawaida hupungua au kukoma ndani ya miezi michache ya mwanzo baada ya kuanza sindano.
- Ni ya kawaida, lakini baadhi ya wanawake hawayapati.
- Mteja anaweza kurudi kwa ajili ya kupata msaada kama madhara yanambughudhi.

Kuchoma Sindano

1. Chukua dozi moja ya dawa ya sindano, sindano na bomba la sindano



- MPA/estradiol cypionate 25 mg au NET-EN/estradiol valerate 50 mg, sindano ya kuchoma ndani ya mshipa, na bomba la sindano la ujazo wa 2 ml au 5 ml. (NET-EN/estradiol valerate wakati mwingine zinapatikana zikiwa zimejazwa kwenye bomba la sindano.)
- Kwa kila sindano tumia bomba la sindano na sindano zinazotumika mara moja tu kutoka katika paketi mpya (ambayo tarehe ya mwisho wa kutumika haijapita na haijahiribika), kama inapatikana.

2. Kusafisha

- Safisha mikono kwa sabuni na maji, ikiwezekana.
- Kama mahali pa kupiga sindano ni pachafu, pasafishe kwa sabuni na maji.
- Hakuna haja ya kufuta sehemu ya kupiga sindano kwa dawa za kuuu vijidudu.

3. Kuandaa viali

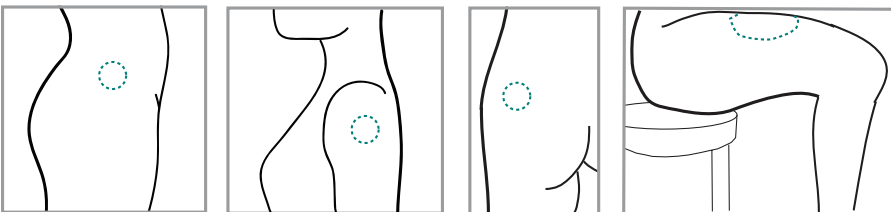
- MPA/estradiol cypionate: Tikisa vizuri viali.
- NET-EN/estradiol valerate: Hakuna haja ya kutikisa viali.
- Hakuna haja ya kufuta sehemu ya juu ya viali kwa dawa ya kuuu vimelea.
- Kama viali ina ubaridi, ipashe joto hadi kufikia joto la mwili kwa kuishika kabla ya kuchoma sindano.

4. Jaza bomba la sindano

- Toboa sehemu ya juu ya viali kwa kutumia sindano kisha jaza bomba la sindano dozi sahihi. (Ruka hatua hii kama bomba la sindano limeshajazwa dawa).

5. Choma sindano

- Ingiza sindano ndani ya nyonga (misuli ya ventrogluteal), mkono (mshipa wa deltoid), matako (gluteal muscle, upper outer portion), au sehemu ya nje (anterior), paja, sehemu yoyote atakayopendelea mwanamke. Ingiza dawa iliyo kwenye sindano.
- Usichue mahali palipochomwa sindano.



6. Tupa bomba na sindano mahali salama

- Usijaribu kufunika, kupindisha, au kuvunja sindano kabla ya kutupa.
- Weka kwenye kasha lisiloweza kutoboka.



- Usirudie kutumia bomba na sindano zinazotumika mara moja tu. Zimetengenezwa ili zitumike mara moja tu. Kutokana na umbo lake ni vigumu kufisha vimelea. Hivyo, kurudia kuzitumia kunaweza kuambukiza magonjwa kama vile VVU na hepatitis.
- Kama yatatumika mabomba na sindano zinazotumika mara nyingi, lazima zitasishwe tena mara baada ya kutumiwa (tazama Kuzuia Maambukizi kwenye Kliniki, uk. 312).

Kumpatia Msaada Mtumiaji wa sindano

Toa maelekezo maalum

- Mweleze asichue mahali palipochomwa sindano.
- Mweleze mteja jina la dawa ya sindano na kubaliana naye tarehe ya kuchoma sindano inayofuata ndani ya wiki 4.

“Rudi Wakati Wowote”: Sababu za Kurudi Kabla ya Sindano Inayofuata

Mhakikishie kila mteja kuwa anakaribishwa kurudi wakati wowote – kwa mfano, kama ana matatizo, maswali, au anahitaji kutumia njia nyingine; amepata mabadiliko makubwa ya hali ya kiafya; au anafikiri anaweza kuwa mjamzito.

Ushauri wa afya kwa ujumla: Yeyote ambaye ghafla anahisi kuwa kuna tatizo kubwa limetokea kwa afya yake atafute haraka huduma ya afya kutoka kwa muuguzi au daktari. Njia yake ya uzazi wa mpango ina uwezekano mkubwa kuwa siyo sababu ya hali hiyo, lakini amweleze muuguzi au daktari anatumia njia gani.

Kupanga Tarehe ya Sindano Inayofuata

1. Kubalianeni juu ya tarehe ya kuchoma sindano inayofuata ndani ya wiki nne.
2. Mwombe ajaribu kurudi mapema. Anaweza kuwahi au kuchelewa siku saba na bado akapata sindano.
3. Arudi bila kujali amechelewa kiasi gani kuchoma sindano inayofuata. Kama amechelewa zaidi ya siku 7, ajizuiie kufanya ngono au atumie kondomu, dawa za povu na jeli, au kushusha kando mpaka atakapochoma sindano. Pia anaweza kufikiria kutumia vidonge vya dharura kuzuia mimba kama amechelewa zaidi ya siku 7 na alifanya ngono bila kinga katika siku tano zilizopita (tazama Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba, uk. 45).



Kuwasaidia Watumiaji Wanaoendelea Kuchoma Sindano

Kurudi Kuchoma Sindano

1. Mwulize mteja anaendeleaje na njia anayotumia na kama ameridhika nayo. Uliza kama ana maswali ya aina yoyote au jambo lolote la kujadili.
2. Uliza hasa kama anapata shida ya mabadiliko ya hedhi. Mpatie taarifa au msaada wowote anaohitaji (tazama Kushughulikia Matatizo Yatakayojitokeza, ukurasa unaofuata).
3. Mchome sindano. Sindano inaweza kuwahi au kuchelewa kuchomwa hadi siku 7.
4. Panga tarehe ya sindano yake inayofuata. Fanyeni makubaliano ya tarehe ya sindano inayofuata (katika wiki 4). Mkumbushe kuwa ajaribu kuja mapema, lakini ahakikishe anarudi bila kujali amechelewa kiasi gani.
5. Kila mwaka au zaidi, pima shinikizo lake la damu kama ikiwezekana (tazama Vigezo vya Kitabibu vya Kustahili, Swali la 5, uk. 86).
6. Muulize mteja wa muda mrefu kama amewahi kupata matatizo mapya ya kiafya. Zungumzia matatizo hayo ipasavyo. Kwa matatizo mapya ya kiafya ambayo yanaweza kulazimu kubadili njia ya kuzuia mimba, tazama uk 97.
7. Muulize mteja wa muda mrefu kuhusu mabadiliko makubwa ya kiafya ambayo yanaweza kuathiri mahitaji yake – hasa mipango ya kupata watoto na hatari ya magonjwa ya ngono na VVU.



Jambo la Kufanya kwa Kuchelewa Kuchoma Sindano

- Kama mteja amechelewa kurudia kuchoma sindano kwa muda usiozidi siku 7, anaweza kuchoma sindano yake inayofuata. Hakuna haja ya kupima, kuchunguza, au kutumia kinga.
- Mteja ambaye amechelewa kuchoma sindano inayofuata kwa zaidi ya siku 7 anaweza kuchoma sindano inayofuata kama:
 - Hajafanya ngono tangu siku 7 baada ya siku aliyostahili kuchoma sindano yake ya mwisho, au
 - Ametumia kinga au amemeza vidonge vya dharura kuzuia mimba baada ya tendo lolote la ngono bila kinga tangu siku 7 baada ya siku aliyostahili kuchoma sindano iliyofuata.

Atahitaji kutumia kinga kwa siku 7 za mwanzo baada ya sindano.
- Kama mteja amechelewa zaidi ya siku 7 na hakutumiza vigezo hivi, hatua za ziada zinaweza kuchukuliwa ili kuwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba (tazama Njia Zaidi za Kuchunguza Ujauzito, uk. 370).
- Jadili kwa nini mteja amechelewa na tafuta suluhisho. Kama kurudi kwa wakati ni tatizo mara kwa mara, mshauri atumie kinga anapochelewa sindano inayofuata, ameze vidonge vya dharura kuzuia mimba, au achague njia nyingine.

Jinsi ya Kushughulikia Matatizo Yoyote Yatakayojitokeza

Matatizo Yaliyoripotiwa kama Madhara

Yanayoweza kuwa yamesababishwa au hayakusababishwa na njia anayotumia.

- Matatizo ya madhara yanayoathiri wanawake kuridhika na matumizi ya sindano. Yanastahili kuangaliwa kwa makini na mtoa huduma. Kama mteja ameripoti kupata madhara, msikilize matatizo yake, mpatie ushauri, na, kama inawezekana mpatie tiba.
- Jitolee kumsaidia mteja kuchagua njia nyingine – sasa, kama anataka, au kama matatizo hayawezi kudhibitiwa.

Hedhi isiyotabirika (kupata hedhi wakati ambao haukutarajiwa hali inayomuudhi mteja)

- Mhakikishie kuwa wanawake wengi wanaotumia sindano za kila mwezi hupata hedhi isiyotabirika. Haina madhara na kwa kawaida hupungua au kukoma baada ya miezi michache ya mwanzo ya kutumia sindano.
- Ili kupata nafuu kidogo ya muda mfupi, anaweza kujaribu ibuprofen 800 mg mara tatu kwa siku baada ya mlo kwa siku 5 au dawa nyingine isiyo na steroid ya kuzuia uvimbe (NSAID), kuanzia wakati hedhi isiyotabirika inapoanza. NSAID huleta nafuu ya hedhi isiyotabirika kwa ajili ya wale waliotumia vipandikizi, sindano zenye kichocheo kimoja na vitanzi, na pia zinaweza kusaidia kwa sindano za kila mwezi.
- Kama ataendelea kupata hedhi isiyotabirika au ikianza baada ya miezi kadhaa ya kawaida au kukosa hedhi, au unahisi inawezekana kukawa na tatizo fulani, fikiria hali iliyofichika isiyohusiana na njia anayotumia (tazama Hedhi isiyojulikana sababu, uk.97).

Hedhi kuwa ya damu nyingi na muda mrefu (mara mbili zaidi ya kawaida au inachukua zaidi ya siku 8)

- Mhakikishie kuwa wanawake wengi wanaotumia sindano za kila mwezi hupata hedhi ya damu nyingi au inayochukua muda mrefu zaidi. Kwa jumla haina madhara na kawaida hupungua au kukoma baada ya miezi michache.
- Ili kupata nafuu kidogo kwa muda mfupi, anaweza kujaribu ibuprofen 800 mg mara tatu kwa siku baada ya mlo kwa siku 5 au dawa nyingine isiyo na steroid ya kuzuia uvimbe (NSAID), kuanzia wakati hedhi isiyotabirika inapoanza. NSAID huleta nafuu ya hedhi isiyotabirika kwa ajili ya wale waliotumia vipandikizi, sindano zenye kichocheo kimoja na kitanzi, na pia zinaweza kusaidia kwa sindano za kila mwezi.
- Ili kusaidia kuzuia anemia, pendekeza atumie vidonge vyenye madini ya chuma na mweleze ni muhimu kula vyakula vyenye madini ya chuma, kama vile nyama na kuku (hasa nyama na maini ya kuku), samaki, mboga za majani, na mimea jamii ya kunde (maharage, dengu na njegere).
- Kama ataendelea kupata hedhi isiyotabirika au ikianza baada ya miezi kadhaa ya kawaida au kukosa hedhi, au unahisi inawezekana kukawa na tatizo fulani, fikiria hali iliyofichika isiyohusiana na njia anayotumia (tazama Hedhi isiyojulikana sababu, ukurasa unaofuata).

Kukosa hedhi

- Mhakikishie kuwa baadhi ya wanawake wanaotumia sindano za kila mwezi hukosa hedhi, na hii haina madhara. Hakuna haja ya kupoteza damu kila mwezi. Ni sawa na kukosa hedhi wakati wa ujuzito. Yeye si mgumba. Damu haijijengi ndani yake. (Baadhi ya wanawake wanafurahi wakiwa hawapati hedhi).

Kuongezeka uzito

- Pitia mlo anaotumia na umshauri inavyotakiwa.

Maumivu ya kichwa cha kawaida (kisicho cha kipandauso)

- Pendekeza atumie aspirin (325-650 mg), ibuprofen (200-400 mg), paracetamol (325-1000 mg), au dawa yoyote ya kupunguza maumivu.
- Maumivu ya kichwa ya aina yoyote ambayo huzidi au kutokea mara kwa mara wakati wa kutumia sindano yafanyiwe uchunguzi.

Maumivu ya matiti

- Pendekeza kuwa avae sidiria ya kuyazuia (ikiwa ni pamoja na wakati wa shughuli zenye kutumia nguvu nyingi na wakati wa kulala).
- Jaribu kuchua na maji moto au baridi.
- Pendekeza ameze aspirin (325-650 mg), ibuprofen (200-400 mg), paracetamol (325-1000 mg), au dawa yoyote ya kupunguza maumivu.
- Tumia dawa zinazopatikana mahali ulipo.

Kizunguzungu

- Tumia dawa zinazopatikana mahali mlipo.

Matatizo Mapya Ambayo Yanalazimu Kubadili Njia

Yanaweza kuwa yanatokana au hayatokani na njia anayotumia.

Hedhi isiyojulikana chanzo (ambayo inaonyesha tatizo la kiafya lisilohusiana na njia anayotumia)

- Mpatie rufaa au chunguza kwa kuangalia historia na uchunguzi wa nyonga. Chunguza na mpatie tiba inayotakiwa.
- Anaweza kuendelea kutumia sindano za kila mwezi wakati hali yake inapochunguzwa.
- Kama hedhi husababishwa na ugonjwa wa ngono au ugonjwa wa uvimbe wa nyonga, anaweza kuendelea kutumia sindano za kila mwezi wakati wa kupata tiba.

Kipandauso (tazama Jinsi ya Kubainisha Kipandauso na Aura, uk. 368)

- Bila kujali umri wake, mwanamke ambaye hupata kipandauso, pamoja na au bila aura, au ambaye kipandauso huzidi anapotumia sindano za kila mwezi, aache kuchoma sindano.
- Msaidie kuchagua njia isiyokuwa na estrojini.

Hali ambayo itamfanya asitembee kwa wiki moja au zaidi

- Kama anategemea kufanyiwa upasuaji mkubwa, au mguu wake upo kwenye kasti, au kwa sababu nyingine hataweza kutembea kwa wiki kadhaa, inambidi:
 - Aweezele madaktari wake kuwa anatumia sindano za kila mwezi.
 - Aache kuchoma sindano mwezi mmoja kabla ya tarehe ya upasuaji, kama ikiwezekana, na atumie kinga katika kipindi hiki.
 - Aanze tena sindano za kila mwezi wiki mbili baada ya kuweza kutembea tena.

Hali mbaya ya kiafya (inahofiwa ugonjwa wa moyo au ini, shinikizo la juu la damu, damu kuganda ndani ya vena za miguu au mapafu, kiharusi, saratani ya matiti, au kupasuka kwa ateri, macho, figo, au mfumo wa neva kutokana na kisukari). Tazama Ishara na Dalili za Hali Mbaya Kiafya, uk. 320.

- Usimchome sindano inayofuata.
- Mpatie kinga atumie mpaka hali hiyo ichunguzwe.
- Mpatie rufaa kwa ajili ya uchunguzi na huduma kama bado hajaanza kupatiwa huduma.

Inahisiwa ana ujauzito

- Chunguza ujauzito.
- Sitisha sindano kama itathibitishwa kuwa mjamzito.
- Hakuna hatari zinazojulikana kwa kijusi aliyetungwa wakati mwanamke alipokuwa akitumia sindano (tazama Swali la 3, uk. 98).

Kuanza matibabu na Lamotrigine au ritonavir

- Njia za mchanganyiko wa 'Hormon' pamaoja na sindano za kila mwezi, hupunguza nguvu za Lamotrigine. Anaweza kutumia dawa nyingine zisizo na Lamotrigine za Kifafa. Msaidie atumie zisizo na Estrogen.
- Vijazo vya protease kwenye Ritonavir hupunguza nguvu za dawa za kila mwezi. Yeye (mke) anaweza kutumia sindano za progestine tu, viotesho, na LNG-IUD na jia nyingine iso ya hormoni

Kuwasaidia Watumiaji Wanaoendelea Kuchoma Sindano za kila mwezi

Maswali na Majibu Kuhusu Sindano za Kila Mwezi

1. Sindano za kila mwezi zinatofautiana vipi na DMPA au NET-EN?

Tofauti kubwa kati ya sindano za kila mwezi na DMPA au NET-EN ni kuwa sindano za kila mwezi zina estrojini na vilevile projestini, na kuifanya kuwa njia yenye vichocho viwili. Kinyume chake, DMPA na NET-EN zina projestini tu. Pia, sindano za kila mwezi zina projestini kidogo. Tofauti hizi husababisha hedhi kuwa ya kawaida na usumbufu kidogo wa hedhi kuliko DMPA au NET-EN. Sindano za kila mwezi zinahitaji kuchomwa kila mwezi, wakati NET-EN huchomwa kila miezi miwili na DMPA, kila miezi mitatu.

2. Je sindano za kila mwezi zinafanya kazi kama Vidonge vyenye Vichocho Viwili?

Kwa kiasi kikubwa ndiyo. Sindano za kila mwezi (pia zinaitwa sindano zenye vichocho viwili) ni sawa na Vidonge vyenye Vichocho Viwili. Kuna tafiti chache za muda mrefu zilizofanyika juu ya sindano za kila mwezi, lakini watafiti wanachukulia kuwa matokeo mengi ya Vidonge vyenye Vichocho Viwili pia yanahusu sindano za kila mwezi. Hata hivyo, sindano za kila mwezi zinapita kwanza kwenye ini kwa sababu hazimezwi mdomoni kama Vidonge vyenye Vichocho Viwili. Tafiti za muda mfupi zimeonyesha kuwa sindano za kila mwezi zina athari ndogo kuliko Vidonge vyenye Vichocho Viwili kwa shinikizo la damu, kuganda kwa damu, kuvunjika kwa dutu za mafuta (umetaboli lipidi), na ufanya kazi wa ini. Tafiti za muda mrefu za hatari na faida kiafya za sindano za kila mwezi zinaendelea kufanyika.

3. Je sindano za kila mwezi husababisha kuzaliwa na dosari? Je kijusi kitadhurika kama mwanamke kwa bahati mbaya atatumia sindano za kila mwezi wakati akiwa mjamzito?

Hapana. Ushahidi wa kutosha juu ya njia zenye vichocho unaonyesha kuwa kuzuia mimba kwa kutumia vichocho hakutasababisha dosari za kuzaliwa nazo na hakutadhuru kijusi kama mwanamke atakuwa na mimba wakati akiwa atatumia sindano za kila mwezi wakati akiwa mjamzito.

4. Je sindano za kila mwezi zinasababisha mimba kutoka?

Hapana. Utafiti juu ya njia za kuzuia mimba zenye vichocho viwili umeonyesha kuwa hazivurugi mimba iliyopo. Zisitumike kujaribu kusababisha mimba kutoka. Hazitafanya hivyo.



5. Je tarehe za mwanamke kuchoma tena sindano inafaa zizingatie siku mwanamke anapoanza kupata hedhi?

Hapana. Baadhi ya watoa huduma za afya wanafikiri kuwa sindano inayofuata itolewe tu wakati akianza kupata hedhi inayofuata. Hata hivyo, matukio ya kupata hedhi yasiwe mwongozo wa ratiba ya sindano. Mwanamke achome sindano kila baada ya wiki nne. Mpangilio wa sindano usizingatie siku zake za hedhi.

6. Je sindano za kila mwezi zinaweza kutumiwa kufanya apate hedhi?

Hapana. Mwanamke anaweza kupata hedhi (“withdrawal bleed”) kutokana na sindano, lakini hakuna ushahidi kuwa kumchoma sindano moja mwanamke ambaye anapata hedhi isiyotabirika itasababisha aanze kupata hedhi mwezi mmoja baadaye. Pia, mwanamke mjamzito akichomwa sindano haitasababisha mimba kutoka.

7. Je mwanamke ambaye anavuta sigara ni salama kutumia sindano?

Wanawake wenye umri chini ya miaka 35 ambao wanavuta idadi yoyote ya sigara na wanawake wenye miaka 35 na zaidi wanaovuta chini ya sigara 15 kwa siku ni salama kwao kutumia sindano za kila mwezi. (Kinyume chake, wanawake wenye miaka 35 na zaidi ambao wanavuta idadi yoyote ya sigara wasitumie vidonge vyenye vichocheo viwili). Wanawake wenye miaka 35 na zaidi ambao huvuta zaidi ya sigara 15 kwa siku wachague njia isiyokuwa na estrojini kama vile sindano zenye kichocheo kimoja, kama zinapatikana. Wanawake wote wanaovuta wahimizwe kuacha kuvuta sigara.

8. Je sindano za kila mwezi hubadili hisia au hamu ya ngono kwa mwanamke?

Kwa ujumla, hapana. Baadhi ya wanawake wanaotumia sindano za kila mwezi wameripoti malalamiko haya. Hata hivyo, idadi kubwa ya watumiaji wa sindano hawajaripoti mabadiliko yoyote kama haya, na baadhi wameripoti kuwa hisia na hamu ya ngono imeongezeka. Ni vigumu kusema kwamba mabadiliko hayo yanatokana na sindano za kila mwezi au yametokana na sababu nyingine. Hakuna ushahidi kuwa sindano zinaathiri mwenendo wa ngono kwa mwanamke.

9. Je mwanamke mwenye mishipa ya vena iliyojikunjakunja anaweza kutumia sindano za kila mwezi?

Ndiyo. Sindano za kila mwezi ni salama kutumiwa na wanawake wenye mishipa ya vena iliyojikunjakunja. Mishipa ya vena iliyojikunjakunja ni mishipa ya damu iliyopanuka iliyo karibu na usawa wa ngozi. Si hatari. Haikugandia damu, na wala mishipa hii si mishipa iliyo ndani kwenye miguu ambapo damu ikiganda inaweza kuwa hatari (thrombosis ya vena za ndani). Mwanamke ambaye anayo au alikuwa na thrombosis ya vena za ndani asitumie sindano za kila mwezi.

10. Je sindano za kila mwezi humfanya mwanamke awe mgumba?

Hapana. Zinaweza kuchelewesha kurudia kupata uwezo wa kushika mimba baada ya kuacha sindano za kila mwezi, lakini baada ya muda mwanamke ataweza kushika mimba kama ilivyokuwa kabla, ingawa uwezo wa kushika mimba hupungua jinsi mwanamke anavyozidi kuongezeka umri. Mpangilio wa hedhi aliokuwa nao mwanamke kabla ya kuanza kutumia sindano za kila mwezi kwa kawaida hurudi miezi michache baada ya sindano ya mwisho. Baadhi ya wanawake inawezekana ikabidi kusubiri miezi michache kabla mpangilio wao wa hedhi wa kawaida kurejea.

11. Inachukua muda gani kupata mimba baada ya kuacha sindano za kila mwezi?

Wanawake ambao wameacha sindano za kila mwezi husubiri karibu mwezi mmoja zaidi kwa wastani mpaka kupata mimba kuliko wanawake ambao wametumia njia nyingine. Hii ina maana wanapata mimba kwa wastani miezi mitano baada ya sindano yao ya mwisho. Huu ni wastani. Mwanamke asipate woga kama hajapata mimba hata baada ya miezi 12 baada ya kuacha kutumia sindano za kila mwezi. Baada ya kuacha sindano za kila mwezi, inawezekana mwanamke mayai yake yakakomaa (ovulate) kabla hajaanza kupata hedhi – na hivyo anaweza kupata mimba. Kama anataka kuendelea kuepuka kupata mimba, aanze kutumia njia nyingine kabla ya kuanza kupata hedhi.

12. Itakuwaje kama mwanamke atachelewa kurudi kwa ajili ya sindano yake inayofuata?

Mwongozo uliopo wa Shirika la Afya Duniani (WHO) unapendekeza kumchoma mwanamke sindano yake inayofuata kama amechelewa siku 7, bila kuhitaji kupata ushahidi kuwa hana mimba. Hata hivyo, baadhi ya wanawake huchelewa zaidi kurudi kuchoma sindano nyingine. Watoa huduma za afya wanaweza kutumia Njia za Ziada Kupima Ujauzito (tazama uk. 370) kama mtumiaji wa sindano amechelewa zaidi ya siku 7 kurudi kuchoma sindano inayofuata.

Kibandiko Chenye Vichocheo Viwili

6

Kibandiko Chenye Vichocheo Viwili

Mambo Muhimu kwa Watoa Huduma na Wateja

- **Inatakiwa kujibandika kibandiko kidogo kinachonata.** Hubandikwa mwilini kila siku usiku na mchana. Kibandiko kipya hubandikwa kila wiki, kwa wiki 3, ikifuatiwa na wiki moja bila kibandiko.
- **Badili kila kibandiko kwa wakati ili kupata mafanikio makubwa zaidi.**
- **Mabadiliko ya hedhi ni ya kawaida lakini hayana madhara.** Kwa kawaida, hutokea kupata hedhi isiyotabirika kwa miezi michache ya mwanzo na kisha hedhi kidogo na kuendelea kupata hedhi ya mara kwa mara.

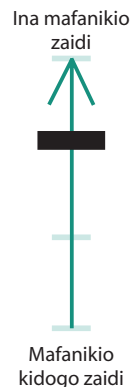
Kibandiko chenye vichocheo viwili ni Nini?

- Kiplastiki kidogo, chembamba, cha umbo la mraba kinachobandikwa mwilini.
- Hutoa vichocheo viwili wakati wote – projestini na estrojini, kama vilivyo vichocheo asilia vya projesteroni na estrojini kwenye mwili wa mwanamke – moja kwa moja kupitia kwenye ngozi hadi kwenye mfumo wa damu.
- Kibandiko kipya hubandikwa kila wiki kwa wiki 3, kisha hupitisha wiki moja bila kibandiko. Katika wiki hii ya nne mwanamke atapata hedhi.
- Pia hujulikana kama Ortho Evra and Evra.
- Kimsingi hufanya kazi ya kuzuia kuruhusiwa kwa yai kutoka kwenye ovari (uovuleshaji).

Kina Ufanisi Kiasi Gani?

Ufanisi hutegemea mtumiaji: Hatari ya kupata mimba ni kubwa zaidi wakati mwanamke anapochelewa kubadili kibandiko.

- Njia ya kibandiko chenye vichocheo viwili ni mpya, na utafiti kidogo sana umefanyika kuhusu ufanisi wake. Viwango vya ufanisi katika majaribio ya kitabibu ya kibandiko yanaonyesha kuwa kinaweza kufanya kazi kwa ufanisi zaidi kuliko Vidonge vyenye vichocheo viwili, jinsi inavyotumiwa zaidi na utumiaji mara kwa mara na kwa usahihi (tazama Vidonge vyenye vichocheo viwili, Zina Ufanisi Kiasi Gani?, uk. 1).



- Viwango vya mimba vinaweza kuwa vikubwa zaidi kidogo miongoni mwa wanawake wenye uzito wa 90 kg au zaidi.

Kupata tena uwezo wa kushika mimba baada ya kuacha kutumia kibandiko: Bila kuchelewa

Kinga dhidi ya magonjwa ya ngono: Hakuna

Madhara, Faida Kiafya, na Hatari Kiafya

Madhara

Baadhi ya watumiaji wameripoti yafuatayo:

- Ngozi kuwasha au vipele kibandiko kinapobandikwa
- Mabadiliko ya hedhi:
 - damu ya hedhi ya matone matone na hutoka kwa siku chache
 - damu ya hedhi isiyotabirika
 - damu ya hedhi kutoka kwa muda mrefu
 - kukosa hedhi
- Maumivu ya kichwa
- Kichefuchefu
- Kutapika
- Matiti kujaa na kuwa na maumivu
- Maumivu ya tumbo
- Dalili za mafua/ugonjwa wa koo
- Kuwashwa, ngozi kuwa nyekundu, au inflamesheni ya uke (vaginitis)



Faida na Hatari Zinazojulikana Kiafya

Tafiti za muda mrefu za kibandiko ni chache, lakini watafiti wanatarajia kuwa faida na hatari zake kiafya ni sawa na zile za Vidonge vyenye Vichocho Viwili (tazama Vidonge vyenye vichocho viwili, Faida Kiafya na Hatari Kiafya, uk. 3).

Vigezo vya kitabibu vya kufaa kutumia kibandiko (taza uk. 6), mwongozo wa wakati wa kuanza (tazama uk. 10), na kuwasaidia watumiaji wanaoendelea (tazama uk. 16) vile vya kibandiko chenye vichocho viwili vinafanana na vya vidonge vyenye vichocho viwili.

Kutoa Kibandiko chenye vichocheo viwili

Kueleza Namna ya Kutumia

Eleza jinsi ya kutoa kibandiko kutoka kwenye kifuko na kuondoa ganda

- Eleza kuwa anatakiwa kuchana kifuko kwa pembeni.
- Kisha achomoe kibandiko na kuondoa ganda bila kugusa sehemu inayonata.

Mwonyeshe mahali na namna ya kubandika kibandiko

- Eleza kuwa anaweza kukibandika kwenye mkono, mgongoni, tumboni, au matakoni, popote ambapo ni safi na pakavu, lakini si kwenye matiti.
- Agandamize sehemu inayoganda, yenye dawa kwenye ngozi kwa sekunde 10. Apatishe kidole chake pembezoni ili kuhakikisha kinashika.
- Kibandiko kitakaa hata wakati wa kazi, zoezi, kuogelea, na kuoga.

Lazima abadili kibandiko kila wiki kwa wiki 3 mfululizo

- Abandike kila kibandiko kipa katika siku zinazofanana za kila wiki – “siku ya kubadili kibandiko”. Kwa mfano, kama akibandika kibandiko siku ya Jumapili, vibandiko vyote vitabandikwa siku ya Jumapili.
- Eleza kuwa ili kuepuka kuwashwa, asiweke kibandiko kipa mahali kilipokuwa kibandiko alichokitoa.

Asibandike kibandiko wiki ya nne

- Wiki hii hakika atapata hedhi

Baada ya wiki bila kibandiko kupita, abandike kibandiko kipa

- Asitoke bila kubandika kibandiko kwa zaidi ya siku 7. Kufanya hivyo kunaleta hatari ya kupata mimba.

Kuwasaidia Watumiaji Wanaoendelea

Maelekezo Kutokana na Kuchelewa Kuondoa au Kubadili Kibandiko

Umesahau kubandika kibandiko kipya mwanzoni mwa mzunguko wowote wa kibandiko (katika wiki ya kwanza)?

- Bandika kibandiko kipya haraka iwezekanavyo.
- Rekodi siku hii kama siku mpya ya kubadili kibandiko.
- Tumia kinga* kwa siku 7 za mwanzo za kutumia kibandiko.
- Pia, kama kibandiko kipya kilichelewa kubandikwa kwa siku 3 au zaidi (kibandiko kiliachwa kwa siku 10 au zaidi mfululizo) na alifanya ngono bila kinga katika siku 5 zilizopita, fikiri kumeza vidonge vya dharura kuzuia mimba (tazama Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba, uk. 45).

Umesahau kubadili kibandiko katikati ya mzunguko wa kibandiko (katika wiki ya 2 au 3)?

- Kama umechelewa kwa siku 1 au 2 (hadi saa 48):
 - Bandika kibandiko kipya mapema unapokumbuka
 - Endelea kubadili siku ile uliyokuwa ukibadili
 - Hakuna haja ya kutumia kinga
- Kama umechelewa kwa zaidi ya siku 2 (zaidi ya saa 48):
 - Sitisha mzunguko huo na anza mzunguko mpya wa wiki 4 kwa kubandika kibandiko kipya mara moja.
 - Rekodi siku hii kama siku mpya ya kubadili kibandiko
 - Tumia kinga kwa siku 7 za mwanzo za kubadili kibandiko.

Umesahau kuondoa kibandiko mwishoni mwa mzunguko wa kibandiko (wiki ya 4)?

- Bandua kibandiko.
 - Anza mzunguko mwingine katika siku ya kawaida ya kubadili kibandiko.
 - Hakuna haja ya kutumia kinga.
-

* Kinga ni pamoja na kujizuia kufanya ngono, kondomu za kiume na kike, dawa za povu na jeli, na kushusha kando. Mweleze kuwa dawa za povu na jeli na kushusha kando ni njia za uzazi wa mpango zenye ufanisi mdogo zaidi. Kama inawezekana, mpatie kondomu

Pete ya Mpira Yenye Vichocheo Viwili

Mambo Muhimu kwa Watoa Huduma na Wateja

- Inatakiwa kuweka pete ya mpira laini ukeni. Huachwa ndani wakati wote, usiku na mchana kwa wiki 3, ikifuatiwa na wiki bila kuwa na pete.
- Anza kuweka pete mpya ya mpira mapema ili kupata ufanisi mkubwa.
- Ni kawaida kupata mabadiliko ya hedhi lakini hayana madhara.

Pete ya Mpira Yenye Vichocheo Viwili Ni Nini?

- Pete ya Mpira Laini inayowekwa ukeni.
- Hutoa vichocheo wakati wote – projestini na estrojini, kama vilivyo vichocheo asilia vya projesteroni na estrojini kwenye mwili wa mwanamke – kutoka ndani ya mpira wa pete. Vichocheo hufyonzwa kupitia ukuta wa uke moja kwa moja na kuingia kwenye mfumo wa damu.
- Pete ya Mpira huwekwa na kubaki ndani kwa wiki 3, kisha huondolewa wiki ya nne. Wakati wa wiki hii ya nne mwanamke atapata hedhi.
- Pia unajulikana kama “NuvaRing”.
- Kimsingi hufanya kazi kwa kuzuia kutoka kwa yai kutoka kwenye ovari (uovuleshaji).

Ina Ufanisi Kiasi Gani?

Ufanisi unategemea mtumiaji: Hatari ya kupata mimba ni kubwa zaidi kama mwanamke atachelewa kuanza kutumia pete mpya

- Pete ya mpira yenye vichocheo viwili ni njia mpya, na utafiti juu ya ufanisi uliofanyika ni kidogo. Viwango vya ufanisi katika majaribio ya kitabibu ya mpira wa pete vinaonyesha kuwa unaweza kuwa na ufanisi zaidi kuliko Vidonge vyenye vichocheo viwili, kwa jinsi unavyotumika zaidi na unavyotumika wakati wote na kwa usahihi (tazama Vidonge vyenye Vichocheo Viwili, Vina Ufanisi Kiasi Gani?, uk. 1).

Kurudi kuwa na uwezo wa kupata mimba: Bila kuchelewa

Kinga dhidi ya magonjwa ya ngono: Hakuna

Ina mafanikio zaidi



Mafanikio kidogo zaidi

Madhara, Faida Kiafya, na Hatari Kiafya

Madhara

Baadhi ya watumiaji wameripoti yafuatayo:

- Mabadiliko ya hedhi pamoja na:
 - hedhi ya matone matone na hutoka kwa siku chache
 - hedhi isiyotabirika
 - hedhi kuendelea kwa muda mrefu
 - kukosa hedhi
- Maumivu ya kichwa
- Kichefuchefu
- Kuwashwa, ngozi kuwa nyekundu, au inflamesheni ya uke (vaginitis)
- Kutokwa ute mweupe ukeni



Faida na Hatari Zinazojulikana Kiafya

Tafiti za muda mrefu kuhusu pete ni chache, lakini watafiti wanatarajia kuwa faida na hatari zake kiafya ni sawa na zile za Vidonge vyenye Vichocheo Viwili (tazama Vidonge vyenye vichocheo viwili, Faida Kiafya na Hatari Kiafya, uk. 3).

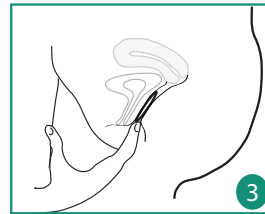
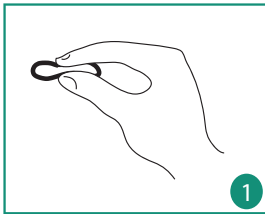
Vigezo vya kitabibu vya kuweza kutumia njia hii (tazama uk. 6), mwongozo kuhusu muda wa kuanza kutumia (tazama uk. 10), na kuwasaidia watumiaji wanaoendelea (tazama uk. 16) vigezo vya pete ya mpira vinafanana na vigezo vya vidonge vyenye vichocheo viwili.

Kutoa Pete za Mpira Zenye Vichocheo Viwili

Kueleza Namna ya Kutumia

Eleza jinsi ya kuingiza pete ya mpira yenye vichocheo viwili

- Anaweza kuchagua mkao unaomfaa – kwa mfano, kusimama kwa mguu mmoja, kuchuchumaa, au kulala.
- Aibane pete pande mbili zikutane na kuingiza sehemu iliyokunjika iingie ndani ya uke.
- Mahali kamili si muhimu, lakini kuingiza ndani kunasaidia kuifanya ikae isitoke, na hawezi kuihisi. Misuli ya uke kwa kawaida huifanya pete ikae mahali pake.



Eleza kuwa pete lazima iendelee kuwepo ndani ya uke kwa wiki tatu

- Aache pete iwepo ndani ya uke wakati wote, kila siku usiku na mchana kwa wiki tatu.
- Anaweza kutoa pete mwishoni mwa wiki ya tatu na kuitupa kwenye chombo cha kutupa taka.

Atoe pete wiki ya nne

- Ili kutoa pete, aingize kidole chake cha shahada ndani ya uke na kuishika, au kuibana pete kwa kidole cha shahada na cha kati, na kuivuta kuitoa nje.
- Wiki hii atapata hedhi.
- Kama atasahau na kuiacha pete wiki ya nne, hahitaji kuchukua hatua yoyote.

Pete isitolewe nje kwa zaidi ya saa 3 mpaka wiki ya nne ifike

- Pete inaweza kutolewa kwa ajili ya kufanya ngono, usafi, au sababu nyingine, ingawa hakuna umuhimu wa kuitoa.
- Iwapo pete itachomoka, aisuuze kwa maji safi na aingize haraka.

Kumsaidia Mtumiaji

Maelekezo Ikitokea Kuchelewa Kubadili au Kuondoa Pete

Pete ikiachwa nje kwa zaidi ya saa 3 katika wiki ya kwanza au ya pili?

- lingize pete haraka iwezekanavyo. Tumia kinga* kwa siku 7 zinazofuata.

Pete ikiachwa nje kwa zaidi ya saa 3 katika wiki ya 3?

- Acha mzunguko huo na tupa pete hiyo.
- Ingiza pete mpya mara moja na iache iwe ndani kwa wiki 3, ili kuanza mzunguko mwingine. Tumia kinga kwa siku 7 zinazofuata.

(Njia nyingine, kama pete ilitumika mfululizo na kwa usahihi kwa siku 7 zilizopita: lache na pitisha siku nyingine 7 bila pete. Baada ya siku hizo 7, ingiza pete mpya, ukianza mzunguko mpya, na iache iwepo ndani kwa wiki 3. tumia kinga kwa siku 7 za mwanzo unapotumia pete).

Amesubiri zaidi ya siku 7 kabla ya kuingiza pete mpya au ameiacha pete ndani kwa zaidi ya wiki 4?

- Ingiza pete mpya mapema iwezekanavyo na anza mzunguko mpya wa wiki 4. Tumia kinga kwa siku 7 za mwanzo za kutumia pete.
- Pia, kama pete mpya iliingizwa ikiwa imechelewa siku 3 au zaidi (pete iliachwa nje kwa siku 10 mfululizo au zaidi) na ikafanyika ngono bila kinga katika siku 5 zilizopita, fikiri kutumia vidonge vya dharura kuzuia mimba (tazama Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba, uk. 45).

* Kinga ni pamoja na kujizuia kufanya ngono, kondomu za kiume na kike, dawa za povu na jeli, na kushusha kando. Mweleze kuwa dawa za povu na jeli na kushusha kando ni njia za uzazi wa mpango zenye ufanisi mdogo zaidi. Kama inawezekana, mpatie kondomu.

Vipandikizi

Mambo Muhimu kwa Watoa Huduma na Wateja

- **Vipandikizi ni vijiti au kapsuli za plastiki** ambazo huingizwa chini ya ngozi ya mkono.
- **Huzuia mimba kwa muda mrefu.** Ina ufanisi mkubwa wa miaka 3 hadi 7, kutegemea aina ya vipandikizi, na vikitolewa uwezo wa kushika mimba hurudi haraka.
- **Vinahitaji mtoa huduma za afya aliyepata mafunzo maalum ya kuviingiza na kuvitoa.** Mwanamke aweze kuanza kuweka au kuacha vipandikizi mwenyewe.
- **Mara vipandikizi vikishaingizwa mteja hahitaji kufanya lolote.**
- **Mabadiliko ya hedhi ni ya kawaida lakini hayana madhara.** Kawaida, hedhi huchukua muda mrefu na haitabiriki katika mwaka wa kwanza, na kisha damu ya hedhi hupungua, hutoka mara kwa mara au huweza kupata hedhi kwa nadra.

8

Vipandikizi

Vipandikizi ni Nini?

- Vijiti vidogo vya plastiki au kapsuli, kila kimoja kina ukubwa wa njiti ya kibiriti, ambacho hutoa vichocheo vya projestini vilivyo kama vichocheo vya asili vya projesteroni kwenye mwili wa binadamu.
- Mtoa huduma ya afya aliyepata mafunzo maalum hufanya upasuaji huu mdogo kuingiza vipandikizi chini ya ngozi kwenye mkono wa mwanamke.
- Havina estrojini, na hivyo vinaweza kutumika wakati wote wa kunyonyesha na vinaweza pia kutumiwa na mwanamke ambaye haruhusiwi kutumia estrojini.
- Kuna aina nyingi za vipandikizi:
 - Jadelle: vijiti viwili, hufanya kazi kwa miaka 5
 - Implanon: kijiti kimoja, hufanya kazi kwa miaka 3 (utafiti unaendelea ili kuona kama kinaweza kufanya kazi kwa miaka 4)
 - Norplant: kapsuli 6, zimepangwa kufanya kazi kwa miaka 5 (tafiti kubwa zimegundua kuwa zinafanya kazi kwa miaka 7)
 - Sinoplant: vijiti viwili, hufanya kazi kwa miaka 5
- Kimsingi hufanya kazi kwa:
 - kutengeneza ute mzito kwenye shingo ya kizazi (ute huu huzuia mbegu za kiume zisikutane na yai)
 - huvuruga mzunguko wa hedhi, pamoja na kuzuia mayai kupevuka na kutoka kwenye ovari

Vina Ufanisi Kiasi Gani

Moja ya njia zenye ufanisi zaidi na za muda mrefu:

- Inaweza kutokea chini ya mimba moja kwa wanawake 1000 wanaotumia vipandikizi kwa mwaka wa kwanza (wanawake 5 kwa 10,000). Hii ina maana kuwa wanawake 9,995 kati ya 10,000 wanaotumia vipandikizi hawatapata mimba.
- Bado kuna hatari kidogo ya mimba baada ya mwaka wa kwanza wa kutumia vipandikizi na kuendelea kipindi ambapo mwanamke anatumia vipandikizi.
 - Kwa miaka 5 ya kutumia Jadelle: Karibu mimba 1 kwa wanawake 100
 - Kwa miaka 3 ya kutumia Implanon: Chini ya mimba 1 kwa wanawake 100 (1 kwa wanawake 1,000)
 - Kwa miaka 7 ya kutumia Norplant: Karibu mimba 2 kwa wanawake 100.
- Vipandikizi vya Jadelle na Norplant huanza kupoteza uwezo mapema kwa wanawake wenye uzito mkubwa:
 - Kwa wanawake wenye uzito wa 80 kg au zaidi, Jadelle na Norplant hupungua uwezo baada ya kutumiwa kwa miaka 4.
 - Kwa wanawake wenye uzito wa 70-79 kg Norplant hupungua uwezo baada ya miaka 5 ya kutumiwa.
 - Watumiaji hawa wanatakiwa kubadili vipandikizi vyao mapema (tazama Swali la 9, uk. 130).

Uwezo wa kushika mimba baada ya vipandikizi kutolewa: Bila kuchelewa

Kinga dhidi ya magonjwa yaambukizwayo kwa ngono: Hakuna

Ina mafanikio zaidi



Mafanikio kidogo zaidi

Kwa nini Baadhi ya Wanawake Wanasema Wanapenda Vipandikizi

- Havimlazimu mtumiaji kufanya lolote mara vikishaingizwa
- Huzuia mimba kwa ufanisi mkubwa
- Hudumu kwa muda mrefu
- Haviingiliani na tendo la kujamiiana

Madhara, Faida Kiafya, na Hatari Kiafya na Athari

Madhara (tazama Kushughulikia Matatizo Yoyote Yatakayojitokeza, uk. 124)

Baadhi ya watumiaji wameripoti yafuatayo:

- Mabadiliko ya hedhi yakijumuisha:

Miezi kadhaa ya mwanzo:

- hedhi ya matone matone na hutoka kwa siku chache
- hedhi isiyotabirika ambayo huchukua hadi siku 8
- hedhi kuwa mara chache
- kukosa hedhi

Baada ya karibu mwaka mmoja

- hedhi ya matone matone na hutoka kwa siku chache
- hedhi isiyotabirika
- hedhi kuwa mara chache

Watumiaji wa Implanon wana uwezekano mkubwa wa kupata hedhi mara chache au kukosa hedhi kuliko hedhi isiyotabirika inayoendelea kwa siku zaidi ya 8.

- Maumivu ya kichwa
- Maumivu ya tumbo
- Chunusi (zinaweza kupungua au kuongezeka)
- Mabadiliko ya uzito
- Mauivu ya matiti
- Kizunguzungu
- Mabadiliko ya hisia
- Matiti kujaa na kuwa na maumivu
- Kichefuchefu

Mabadiliko mengine ya maumbile yanayoweza kutokea:

- Kuongezeka ukubwa wa foliko za ovari

Faida Kiafya Zinazojulikana

Husaidia kuinga dhidi ya:

- Hatari ya kupata mimba
- Dalili za ugonjwa wa uvimbe wa nyonga

Huweza kusaidia kuinga dhidi ya:

- Anemia kutokana na upungufu wa madini ya chuma

Hatari Kiafya Zinazojulikana

Hakuna

Athari

Zisizo za kawaida:

- Maambukizi wakati wa kuingiza vipandikizi (maambukizi mengi hutokea ndani ya miezi miwili ya mwanzo baada ya kuingiza vipandikizi)
- Ugumu wa kutoa (nadra kama vimeingizwa kwa usahihi na mtoa huduma mwenye na ujuzi wa kuondoa)

Mara chache

- Kutoka kwa vipandikizi (kutoka kwa vipandikizi mara nyingi hutokea ndani ya miezi minne baada ya kuingizwa)

Ili Kuweka Sawa Mambo Yaliyoelewika Vibaya (tazama pia Maswali na Majibu, uk. 128)

Vipandikizi:

- Huacha kufanya kazi mara vinapotolewa. Vichocheo vyake havibaki kwenye mwili wa mwanamke.
- Vinaweza kusitisha hedhi, lakini hii haina madhara. Ni sawa na kukosa hedhi wakati wa ujauzito. Damu haijijengi ndani ya mwili wa mwanamke.
- Havisababishi wanawake kushindwa kushika mimba.
- Havihamii sehemu nyingine ya mwili.
- Kwa kiasi kikubwa hupunguza hatari ya mimba kutunga nje ya kizazi.



Nani Anaweza na Nani Hawezi Kutumia Vipandikizi

Ni Salama na Vinawafaa Karibu Wanawake Wote

Karibu wanawake wote wanaweza kutumia vipandikizi kwa usalama na ufanisi, ikiwa ni pamoja na wanawake ambao:

- Wanao au hawajawahi kupata watoto
- Hawajaolewa
- Wa umri wowote, ikijumuisha vijana na wanawake wenye umri zaidi ya miaka 40
- Ambao ndiyo kwanza wametoa mimba, mimba imeharibika, au mimba imetunga nje ya kizazi
- Wanavuta sigara, bila kujali umri wa mwanamke au idadi ya sigara anazovuta
- Wananyonyesha (kuanzia wiki 6 baada ya kujifungua)
- Wana anemia sasa au walikuwa nayo siku za nyuma
- Wana mishipa ya damu iliyojikunjakunja
- Wameambukizwa VVU, kama wanatumia au la dawa za kupunguza makali ya UKIMWI (tazama Vipandikizi kwa Wanawake wenye VVU, uk. 115)

Wanawake wanaweza kuanza kutumia vipandikizi:

- Bila kufanya uchunguzi wa nyonga
- Bila kupima damu au vipimo vingine vya maabara
- Bila kufanyiwa uchunguzi wa saratani ya kizazi
- Bila kufanyiwa uchunguzi wa matiti
- Hata wakati mwanamke anapokosa hedhi kwa wakati, kama kuna uhakika wa kutosha kuwa hana mimba (tazama Orodha ya Vipimo vya Ujauzito, uk. 372)



Vigezo vya Kitabibu vya Kuweza kutumia

Vipandikizi

Mwulize mteja maswali hayo hapo chini kuhusu hali zinazojulikana za kiafya. Uchunguzi na upimaji ni muhimu. Kama atajibu “hapana” kwa maswali yote, basi anaweza kuwekwa vipandikizi kama anataka. Kama atajibu “ndiyo” katika swali lolote, fuata maelekezo. Kwa baadhi ya matukio anaweza bado kuanza kutumia vipandikizi.

1. Je unayonyesha mtoto mwenye umri chini ya wiki sita?

- HAPANA **NDIYO** Anaweza kuanza kutumia vipandikizi mapema wiki sita baada ya kujifungua (tazama Kunyonyesha wakati wote au karibu wakati wote au Kunyonyesha kiasi fulani, uk. I 17).

2. Je unaugua sirosis kali ya ini, ugonjwa wa ini, au uvimbe wa ini? (Macho au ngozi yake ni ya manjano mno? [dalili za umanjano])

- HAPANA **NDIYO** Kama ameripoti kuwa na ugonjwa mkali wa ini (umanjano, hepatitisi, sirosis kali, uvimbe wa ini), usimweke vipandikizi. Msaidie kuchagua njia isiyo na vichocheo.

3. Je kwa sasa una tatizo kubwa la damu kuganda kwenye miguu au mapafu yako?

- HAPANA **NDIYO** Kama ataripoti kwa sasa tatizo la damu kuganda (si kuganda kidogo), usimweke vipandikizi. Msaidie kuchagua njia isiyo na vichocheo.

4. Je unapata hedhi isiyotabirika isivyo kawaida kwako?

- HAPANA **NDIYO** Kama anapata hedhi isiyotabirika ambayo inaonyesha dalili za mimba au hali ya ugonjwa, vipandikizi vinaweza kusababisha ugumu wa kufanya uchunguzi au ufuatiliaji wa tiba yoyote. Msaidie kuchagua njia ya kutumia wakati hali hiyo ikichunguzwa na kutibiwa (isiwe sindano zenye kichocheo kimoja, au kitanzi chenye madini ya shaba au vichocheo). Baada ya matibabu, fanya uchunguzi tena kuhusu uwezekano wa kutumia vipandikizi.

5. Je unatumia dawa za tukutiko la ugonjwa? Je urnameza rifampicin kwa ajili ya kifua kikuu au ugonjwa mwingine?

- HAPANA **NDIYO** Kama anatumia barbiturates, carbamazepine, oxcarbazepine, phenytoin, primidone, topiramate, au rifampicin, usimweke vipandikizi. Dawa hizi zinaweza kufanya vipandikizi vishindwe kufanya kazi vizuri. Msaidie kuchagua njia nyingine lakini isiwe Vidonge vyenye Vichocheo Viwili au vidonge vyenye kichocheo kimoja.

6. Je una au umewahi kupata saratani ya matiti?

- HAPANA **NDIYO** Usimwekee vipandikizi. Msaidie kuchagua njia isiyo na vichocheo.

Hakikisha unaeleza faida na hatari na madhara kiafya ya njia hii ambayo mteja atatumia. Pia, eleza mazingira yoyote ambayo yataifanya njia hii isifae kutumika, inapokuwa sahihi kwa mteja.

Kutumia Uamuzi wa Kitabibu katika Masuala Maalum

Kwa kawaida, mwanamke mwenye hali yoyote kati ya hizi zilizo rodheshwa hapo chini asitumie vipandikizi. Hata hivyo, katika mazingira maalum, inapokuwa hakuna au haiwezekani kutumia njia nyingine inayofaa kwake, mtoa huduma za afya mwenye utaalumu wa kutosha ambaye anaweza kuchunguza kwa makini hali halisi ya mwanamke huyo na anaweza kuamua kuwa mwanamke huyo atumie vipandikizi. Mtoa huduma ya afya anahitaji kuzingatia uzito wa hali yake na, mara nyingi, aangalie kama ataweza kupata huduma za ufuatiliaji.

- Ananyonyesha na ni chini ya wiki sita tangu ajifungue
- Damu inaganda kwenye vena za ndani ya miguu au mapafu
- Kupata hedhi bila kujua chanzo kabla ya kuchunguza ukubwa wa ugonjwa
- Amewahi kuwa na saratani ya matiti zaidi ya miaka 5 iliyopita, na haijarudia tena
- Ugonjwa mkali wa ini, maambukizi, au uvimbe
- Anameza barbiturates, carbamazepine, oxcarbazepine, phenytoin, primidone, topiramate, au rifampicin. Kinga pia itumike kwa sababu dawa hizi hupunguza uwezo wa vipandikizi.

Vipandikizi kwa Wanawake Wenye VVU

- Wanawake ambao wameambukizwa VVU, wenye UKIMWI, au wanaotumia dawa za kupunguza makali ya UKIMWI (ARV) wanaweza kutumia kwa usalama vipandikizi.
- Wahimiza wanawake watumie kondomu pamoja na vipandikizi. Kama zitatumika wakati wote na kwa usahihi, kondomu husaidia kuzuia maambukizi ya VVU na magonjwa mengine ya ngono. Kondomu pia ni kinga ya ziada kuzuia mimba kwa wanawake wanaotumia dawa za kupunguza makali ya UKIMWI (ARV). Hakuna uhakika kama dawa za ARV zinapunguza ufanyaji kazi wa vipandikizi.

Uwekaji wa Vipandikizi

Aanze Lini

MUHIMU: Mwanamke anaweza kuanza kutumia vipandikizi wakati wowote anaotaka kama kuna uhakika wa kutosha kuwa hana mimba. Ili kuwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba, tumia Kipimo cha Ujauzito (tazama uk. 372).

Hali ya Mwanamke

Aanze lini kutumia

Anayepata mzunguko wa hedhi au anayebadili kutoka njia isiyo na vichocheo

Wakati wowote wa mwezi

- Kama anaanza ndani ya siku 7 baada ya kuanza kupata hedhi (siku 5 kwa Implanon), hakuna haja ya kutumia kinga.
- Kama ni zaidi ya siku 7 baada ya kuanza kupata hedhi (zaidi ya siku 5 kwa Implanon), anaweza kuwekwa vipandikizi wakati wowote kukiwa na uhakika kuwa hana mimba. Atahitaji kutumia kinga kwa siku 7 za mwanzo baada ya kuwekwa vipandikizi.
- Kama anabadili kutoka kutumia Kitanzi, anaweza kuwekwa vipandikizi mara moja (tazama Kitanzi chenye Madini ya Shaba, Kubadili Kutoka Kitanzi hadi Njia Nyingine, uk. 148).

Kubadili kutoka njia ya vichocheo

- Mara moja, kama amekuwa akitumia njia ya vichocheo wakati wote na kwa usahihi au kama kuna uhakika wa kutosha kuwa hana mimba. Hakuna haja ya kusubiri kupata hedhi inayofuata. Hakuna haja ya kutumia kinga.
- Kama anabadili kutoka kutumia sindano, anaweza kuwekwa vipandikizi wakati wa kurudia kuchoma sindano nyingine utakapofika. Hakuna haja ya kutumia kinga.

* Kinga ni pamoja na kujizuia kufanya ngono, kondomu za kiume na kike, dawa za povu na jeli, na kushusha kando. Mweleze kuwa dawa za povu na jeli na kushusha kando ni njia za uzazi wa mpango zenye ufanisi mdogo zaidi. Kama inawezekana, mpatie kondomu.

Hali ya Mwanamke Aanze lini kutumia

Ananyonyesha wakati wote au karibu wakati wote

Chini ya miezi 6 baada ya kujifungua

- Kama amejifungua katika kipindi kisichozidi wiki 6, chelewesha kumweka vipandikizi hadi wiki sita baada ya kujifungua zitimie.
- Kama bado hajaanza kupata hedhi, anaweza kuwekwa vipandikizi wakati wowote kati ya wiki 6 na miezi 6. hakuna haja ya kutumia kinga.
- Kama ameanza kupata hedhi, anaweza kuwekwa vipandikizi kama inavyoshauriwa kwa wanawake wanaopata hedhi (tazama ukurasa uliopita).

Zaidi ya miezi 6 baada ya kujifungua

- Kama bado hajaanza kupata hedhi, anaweza kuwekwa vipandikizi wakati wowote kama kutakuwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba. Atahitaji kutumia kinga kwa siku 7 za mwanzo baada ya kuwekwa vipandikizi.
- Kama ameanza kupata hedhi, anaweza kuwekwa vipandikizi kama inavyoshauriwa kwa wanawake wanaopata mzunguko wa hedhi (tazama ukurasa uliopita).

Anayenyonyesha kiasi fulani

Chini ya wiki sita baada ya kujifungua

- Chelewesha uwekaji wa vipandikizi mpaka afikishe angalau wiki sita baada ya kujifungua.

Zaidi ya wiki 6 baada ya kujifungua

- Kama hajaanza kupata hedhi, anaweza kuwekwa vipandikizi wakati wowote kukiwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba. Atahitaji kutumia kinga kwa siku 7 za mwanzo baada ya kuwekwa vipandikizi.
- Kama ameanza kupata hedhi, anaweza kuwekwa vipandikizi kama inavyoshauriwa kwa wanawake wanaopata mzunguko wa hedhi (tazama ukurasa uliopita).

Hanyonyeshi

Chini ya wiki 4 baada ya kujifungua

- Anaweza kuwekwa vipandikizi wakati wowote. Hakuna haja ya kutumia kinga.

[†] Inapendekezwa urudi kila wiki sita pamoja nakuwa huduma huenda zikawa chache ,wahudumu na migango mingine wanawezawaka wekelea viotesho ama pete wakati huo,huenda bila ya ushahidi kuwa mwanamke hana mimba bila hedhi kurudi.

Hali ya Mwanamke Aanze lini kutumia

Hanyonyeshi

(inaendelea)

Chini ya wiki 4 baada ya kujifungua

- Kama bado hajaanza kupata hedhi, anaweza kuwekwa vipandikizi wakati wowote kukiwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba. Atahitaji kutumia kinga kwa siku 7 za mwanzo baada ya kuwekwa vipandikizi.
- Kama ameanza kupata hedhi, anaweza kuwekwa vipandikizi kama ilivyoshauriwa kwa wanawake wanaopata mzunguko wa hedhi (tazama uk. 116).

Hapati hedhi (si kwa sababu ya kujifungua au kunyonyesha)

- Anaweza kuwekwa vipandikizi wakati wowote kukiwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba. Atahitaji kutumia kinga kwa siku 7 za mwanzo baada ya kuwekwa vipandikizi.

Baada ya mimba kuharibika au kutoa mimba

- Mara moja. Kama vipandikizi vimewekwa ndani ya siku 7 baada ya miezi mitatu ya kwanza au pili ya mimba kuharibika au kutoa mimba, hakuna haja ya kutumia kinga.
- Kama ni zaidi ya siku 7 baada ya miezi mitatu ya kwanza au pili ya kuharibika kwa mimba au kutoa mimba, anaweza kuwekwa vipandikizi wakati wowote kukiwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba. Atahitaji kutumia kinga kwa siku 7 za mwanzo baada ya kuwekwa vipandikizi.

Baada ya kumeza vidonge vya dharura kuzuia mimba

- Vipandikizi vinaweza kuwekwa ndani ya siku 7 baada ya kuanza kupata hedhi (ndani ya siku 5 kwa Implanon) au wakati mwingine wowote kukiwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba. Mpatie kinga, au vidonge vya kumeza kuzuia mimba aanze kutumia siku baada ya kumaliza kumeza vidonge vya dharura kuzuia mimba, atumie mpaka vipandikizi viwekwe.
-

[†] Inapendekezwa urudi kila wiki sita pamoja nakuwa huduma huenda zikawa chache, wahudumu na migango mingine wanawezawaka wekelea viotesho ama pete wakati huo, huenda bila ya wshahidi kuwa mwanamke hana mimba bila hedhi kurudi.

Kutoa Ushauri juu ya Madhara

MUHIMU: Ushauri makini kuhusu mabadiliko ya hedhi na madhara mengine lazima yatolewe kabla ya kuweka vipandikizi. Ushauri kuhusu mabadiliko ya hedhi unaweza kuwa msaada muhimu zaidi anaohitaji mwanamke ili aendelee kutumia njia hii.

Eleza madhara yanayojulikana zaidi

- Mabadiliko katika mpangilio wake wa hedhi:
 - Hedhi isiyotabirika inayoendelea kwa zaidi ya siku 8 kwa wakati kwa mwaka wa kwanza.
 - Hedhi ya kawaida, mara chache, au kukosa hedhi kabisa.
- Maumivu ya kichwa, maumivu ya tumbo, maumivu ya matiti na huenda kukawa na madhara mengine.

Fafanua kuhusu madhara haya

- Madhara si dalili za ugonjwa.
- Madhara mengi kwa kawaida hupungua au kukoma ndani ya mwaka wa kwanza.
- Yanajulikana, lakini baadhi ya wanawake hayawapati.
- Mteja anaweza kurudi kuomba msaada kama madhara yanambughudhi.

8

Vipandikizi

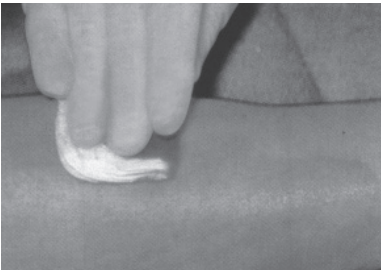


Jinsi ya Kuweka Vipandikizi

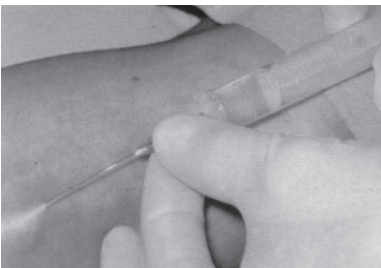
Eleza Taratibu za Kuweka Jadelle na Norplant

Mwanamke ambaye amechagua kuwekwa vipandikizi anahitaji kujua kutatokea nini wakati wa kuviingiza. Maelezo yafuatayo yatasaidia kumfafanulia taratibu. Kujifunza kuingiza na kutoa vipandikizi kunahitaji mafunzo na mazoezi chini ya usimamizi wa moja kwa moja. Hivyo, maelezo haya ni muhtasari na si maelekezo ya kina.

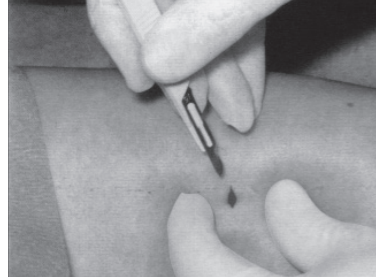
Kuingiza vipandikizi huchukua dakika chache tu lakini wakati mwingine inaweza kuchukua muda mrefu zaidi, kutegemeana na ujuzi wa mtoa huduma. Matatizo yanayohusiana na hili hutokea kwa nadra na pia hutegemeana na ujuzi wa mtoa huduma. (Implanon huingizwa kwa kutumia kifaa maalum kinachofanana na sindano. Haihitaji upasuaji.)



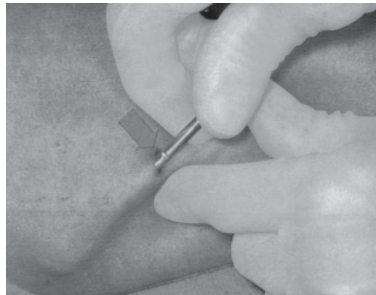
1. Mtoa huduma anatumia taratibu sahihi za kuzuia maambukizi.



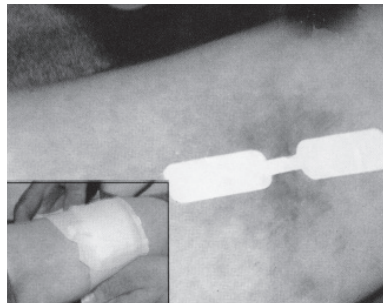
2. Mwanamke anachomwa sindano ya ganzi chini ya ngozi ya mkono wake ili kuzuia maumivu wakati wa kuingiza vipandikizi. Sindano hii inaweza kuleta maumivu. Mwanamke anakuwa macho wakati wote wa shughuli hii.



3. Mtoa huduma anapasua sehemu kidogo kwenye ngozi upande wa ndani wa mkono.



4. Mtoa huduma anaingiza vipandikizi chini ya ngozi. Mwanamke anaweza kuhisi msukumo au mvuto wa ghafla.



5. Baada ya vipandikizi vyote kuingizwa, mtoa huduma anafunga sehemu aliyopasua kwa kutumia bendeji. Hakuna haja ya kushona. Sehemu iliyopasuliwa imefunikwa na kitambaa na mkono unafungwa na kitambaa cha shashi.

Kuondoa Vipandikizi

MUHIMU: Watoa huduma wasikatae au kuchelewa wakati mwanamke anapoomba kuondolewa vipandikizi vyake, bila kujali sababu zake, kama ni za kibinafsi au kitabibu. Wafanyakazi wote lazima waelewe na kukubali kuwa mtu asishinikizwe au kulazimishwa kuendelea kutumia vipandikizi.

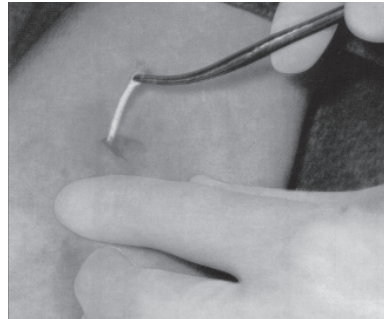
Kueleza Utaratibu wa Kuondoa Vipandikizi

Mwanamke anahitaji kujua kutatokea nini wakati wa kuondoa. Maelezo yafuatayo yatamsaidia. Utaratibu unaofanana wa kuondoa unatumika kwa aina zote za vipandikizi.

1. Mtoa huduma atumie taratibu sahihi za kuzuia maambukizi.
2. Mwanamke huchomwa sindano ya ganzi chini ya ngozi ya mkono wake ili kuzuia maumivu wakati wa kuondoa vipandikizi. Sindano hii inaweza kuleta maumivu. Anabaki macho wakati wote wa utoaji.



3. Mtoa huduma ya afya anapasua sehemu ndogo kwenye ngozi upande wa ndani ya mkono, karibu na mahali vilipoingizwa vipandikizi.



4. Mtoa huduma anatumia kifaa kutoa kila kipandikizi. Mwanamke anaweza kuhisi mvuto wa ghafla, maumivu kidogo, au mwasho wakati wa kutoa na kwa siku kadhaa baadaye.
5. Mtoa huduma anafunga sehemu aliyopasua kwa bendeji. Hakuna haja ya kushona. Bendeji ya elastiki inaweza kuwekwa juu ya bendeji ili kushikilia kwa siku 2 au 3 na kupunguza uvimbe.

Kama mwanamke anahitaji vipandikizi vipya, vitawekwa juu au chini ya eneo vilipokuwa vipandikizi vya awali au kwenye mkono mwingine.

Kuwahudumia Watumiaji

Kutoa Maelekezo Maalum

Hakikisha mkono unakuwa mkavu

- Ahakikishe sehemu vilipoingiziwa vipandikizi inakuwa kavu kwa siku 4. Anaweza kuondoa plasta au kitambaa baada ya siku mbili na bendeji inayonata baada ya siku 5.

Tarajia maumivu na mvilio

- Baada ya ganzi kuisha, mkono wake unaweza kuwa na maumivu kwa siku chache. Anaweza pia kuwa na uvimbe na mvilio sehemu iliyopasuliwa. Hii ni hali ya kawaida na itaisha bila tiba.

Muda wa kuzuia mimba

- Jadili namna ya kukumbuka tarehe ya kurudi.
- Mpatie kila mwanamke taarifa ifuatayo kwa maandishi kwenye kadi ya kumkumbusha, kama hiyo inayoonyeshwa hapo chini, kama ikiwezekana, na eleza:
 - Aina ya vipandikizi alivyo navyo
 - Tarehe ya kuingizwa
 - Mwezi na mwaka vipandikizi vitakapotakiwa kutolewa au kubadilishwa
 - Aende wapi kama atakuwa na matatizo au maswali kuhusu vipandikizi vyake.

Hakikisha vipandikizi vinatolewa kabla havijaanza kupoteza uwezo

- Rudi au mwone mtoa huduma mwingine kabla vipandikizi havijaanza kushindwa kufanya kazi (kwa ajili ya kuvitoa au, kama anataka, kuvibadili).

Kadi ya Kukumbushia Vipandikizi

Jina la mteja: _____

Aina ya vipandikizi: _____

Tarehe vilipowekwa: _____

Vitolewe au kubadilishwa ifikapo:

Mwezi: Mwaka:

Kama una matatizo au maswali yoyote, unaweza kwenda:

(jina na mahali kilipo kituo cha afya)

“Rudi Wakati Wowote”: Sababu za Kurudi

Mhakikishie kila mteja kuwa anakaribishwa kurudi wakati wowote – kwa mfano, kama ana matatizo, maswali, au anataka kutumia njia nyingine; amekuwa na mabadiliko makubwa ya kiafya; au anafikiri anaweza kuwa mjamzito. Pia kama:

- Ana maumivu, joto, usaha, au wekundu mahali palipoingizwa vipandikizi ambapo panazidi kuharibika au hauishi, au anaona kijiti kinataka kutoka.
- Ameongezeka uzito mwingi. Hii inaweza kupunguza muda wa vipandikizi vyake kuendelea kuwa na uwezo wa kufanya kazi vizuri.

Ushauri wa kiafya kwa ujumla: Yeyote ambaye ghafla ataona tatizo kuhusiana na afya yake atafute huduma ya afya haraka kutoka kwa muuguzi au daktari. Njia yake ya kuzuia mimba kwa kiasi kikubwa inawezekana isiwe sababu ya hali hiyo, lakini amweleze muuguzi au daktari anatumia njia gani.

Kuwahudumia Watumiaji Wanaoendelea

MUHIMU: Haitakiwi kuwe na ratiba ya kurudi mpaka wakati ukifika wa kutoa vipandikizi. Hata hivyo, mteja aalikwe wazi kurudi wakati wowote anaotaka.

1. Uliza mteja anaendeleaje na njia anayotumia na kama ameridhika. Uliza kama ana maswali ya aina yoyote au jambo lolote la kujadili.
2. Uliza hasa kama anapata shida kuhusu mabadiliko ya hedhi. Mpatie taarifa au msaada wowote anaohitaji (tazama Kushughulikia Matatizo Yatakayojitokeza, uk. 124).
3. Muulize mteja wa muda mrefu kama amewahi kupata matatizo yoyote tangu akuone mara ya mwisho. Zungumzia matatizo ipasavyo. Kwa matatizo mapya ya kiafya ambayo yanaweza kulazimu kubadili njia, tazama uk. 127.
4. Mwulize mteja wa muda mrefu kuhusu mabadiliko makubwa ya kiafya ambayo yanaweza kuathiri mahitaji yake – hasa mipango ya kupata watoto na hatari ya magonjwa ya gonono na VVU.
5. Kama inawezekana mpime uzito mteja ambaye anatumia vipandikizi vya Jadelle au Norplant. Kama uzito wake umebadilika sana kiasi cha kuathiri muda wa vipandikizi vyake kufanya kazi vizuri, rekebisha kadi yake ya kukumbusha, kama anayo, au mpatie kadi mpya ya kukumbusha yenye tarehe sahihi (tazama Swali la 9, uk. 130).
6. Kama anataka kuendelea kutumia vipandikizi na hakuna hali yoyote ya kiafya inayomzuia, mkumbushe muda ambao vipandikizi vyake vitamkinga dhidi ya mimba.

Kushughulikia Matatizo Yatakayojitokeza

Matatizo Yaliyoripotiwa kama Madhara au Ugumu

Yanaweza kusababishwa au kutosababishwa na njia anayotumia.

- Matatizo ya madhara na utata huathiri hali ya kuridhika kwa wanawake na matumizi ya vipandikizi. Yanastahili kuangaliwa kwa makini na mtoa huduma. Kama mteja ameripoti madhara au utata wa aina yoyote, msikilize matatizo yake, mpatie ushauri, na kama inawezekana, mpatie tiba.
- Jitolee kumsaidia kuchagua njia nyingine – wakati huu, kama anataka, au kama matatizo hayawezi kudhibitiwa.

Hedhi isiyotabirika (kupata hedhi wakati usiotarajiwa hali inayomuudhi mteja)

- Mhakikishie kuwa wanawake wengi wanaotumia vipandikizi hupata hedhi isiyotabirika. Haina madhara na kwa kawaida hupungua au kuacha baada ya mwaka wa kwanza wa kutumia vipandikizi.
- Ili kupata nafuu kidogo ya muda mfupi anaweza kumeza ibuprofen 800 mg au mefenamic acid 500 mg mara 3 kila siku kwa siku 5, kuanzia wakati hedhi isiyotabirika inapoanza.
- Kama dawa hizi hazitamsaidia, anaweza kujaribu moja ya hizi zifuatazo, kuanzia wakati hedhi isiyotabirika inapoanza:
 - Vidonge vyenye Vichocho Viwili vyenye progestin levonorgestrel. Mwombe ameze kidonge kimoja kila siku kwa siku 21.
 - Ethinyl estradiol 50 µg kila siku kwa siku 21.
- Iwapo ataendelea kupata hedhi isiyotabirika au ataanza kupata baada ya miezi kadhaa ya hedhi ya kawaida, au unahisi kuna tatizo jingine kwa sababu nyingine, fikiriri hali nyingine zisizo wazi zisizohusiana na njia anayotumia (tazama Hedhi Isiyotabirika, uk. 127).

Kukosa hedhi

- Mhakikishie kuwa baadhi ya wanawake huacha kupata hedhi wanapotumia vipandikizi, na hii haina madhara. Hakuna haja ya kupoteza damu kila mwezi. Ni sawa na kukosa hedhi wakati ukiwa mjamzito. Hana ugumba. Damu haizalishwi ndani yake. (Baadhi ya wanawake wanafurahi kukosa hedhi).

Hedhi ya damu nyingi au ya muda mrefu (mara mbili ya kawaida au zaidi ya siku 8)

- Mhakikishie kuwa baadhi ya wanawake wanaotumia vipandikizi hupata hedhi ya muda mrefu. Kwa ujumla haina madhara na kwa kawaida hupungua au kukoma baada ya miezi kadhaa.
- Ili kupata nafuu kidogo kwa muda mfupi, anaweza kujaribu tiba ya hedhi isiyotabirika hapo juu, kuanzia wakati hedhi ya damu nyingi inapoanza. Vidonge vyenye vichocho viwili vyenye ethinyl estradiol 50 µg vinaweza kufanya kazi vizuri zaidi kuliko vidonge vyenye dozi ndogo.

- Ili kusaidia kuzuia anemia, pendekeza ameze vidonge vyenye madini ya chuma na mweleze ni muhimu kula vyakula vyenye madini ya chuma, kama vile nyama na kuku (hasa nyama na maini ya kuku), samaki, mboga za majani, na mimea jamii ya kunde (maharage, kunde, dengu, na njegere).
- Iwapo ataendelea kupata hedhi ya damu au itaanza baada ya miezi kadhaa ya kupata hedhi kawaida au kukosa hedhi, au unahisi kuwa kunaweza kuwa na tatizo kwa hali yoyote, fikiri juu ya hali hiyo isiyohusiana na njia anayotumia (tazama Hedhi isiyotabirika, uk. 127).

Maumivu ya kichwa ya kawaida (kisicho cha kipandauso)

- Pendekeza ameze aspirin (325-650 mg), paracetamol (325-1000 mg), au dawa nyingine za kupunguza maumivu.
- Maumivu yoyote ya kichwa yanayozidi kuongezeka au kutokea mara kwa mara wakati wa kutumia vipandikizi yafanyiwe uchunguzi.

Maumivu kidogo ya tumbo

- Pendekeza ameze aspirin (325-650 mg), ibuprofen (200-400 mg), paracetamol (325-1000 mg), au dawa nyingine za kupunguza maumivu.
- Tumia dawa zinazopatikana mahali ulipo.

Chunusi

- Kama mteja anataka kuacha kutumia vipandikizi kwa sababu ya chunusi, anaweza kufikiri kubadili na kutumia Vidonge vyenye vichocheo viwili. Wanawake wengi hupata nafuu wanapotumia Vidonge vyenye vichocheo viwili.
- Tumia dawa zinazopatikana mahali ulipo.

Mabadiliko ya uzito

- Angalia mlo anaokula na kisha toa ushauri jinsi inavyotakiwa.

Kupata maumivu ya matiti

- Pendekeza avae sidiria (pamoja na wakati anapofanya kazi ngumu na wakati wa kulala).
- Pendekeza ameze aspirin (325-650 mg), ibuprofen (200-400 mg), paracetamol (325-1000 mg), au dawa nyingine za kupunguza maumivu.
- Tumia dawa zinazopatikana mahali ulipo.

Mabadiliko ya hisia au hamu ya ngono

- Uliza kuhusu mabadiliko katika maisha yake ambayo yangeweza kuathiri hisia au hamu ya ngono, pamoja na mabadiliko katika uhusiano wake na mwenza wake. Mpatie msaada unaotakiwa.
- Wateja ambao wamepata mabadiliko makubwa ya hisia kama vile msongo wapatiwe rufaa kwa ajili ya kupata huduma ya afya.
- Tumia dawa zinazopatikana mahali hapo ulipo.

Kichefuchefu na kizunguzungu

- Tumia dawa zinazopatikana mahali ulipo.

Maumivu baada ya kuingiza au kutoa vipandikizi

- Kwa maumivu baada ya kuingiza, kagua kama bendeji au kitambaa kwenye mkono wake hakikubana sana.
- Funga bendeji mpya kwenye mkono na mshauri kuepuka kubonyeza sehemu iliyoingizwa vipandikizi kwa siku chache.
- Mpatie aspirin (325-650 mg), ibuprofen (200-400 mg), paracetamol (325-1000 mg), au dawa nyingine za kupunguza maumivu.

Maambukizi mahali pa kuingizia vipandikizi (wekundu, joto, maumivu, usaha)

- Usiondoe vipandikizi.
- Safisha eneo lililoambukizwa kwa sabuni na maji au kiuva vimelea (antiseptiki).
- Mpatie antibiotiki za kumeza kwa siku 7 au 10.
- Mwombe mteja arudi baada ya kumeza antibiotiki zote kama maambukizi yatakuwa hayajaisha. Kama maambukizi hayakwisha, ondoa vipandikizi au mpatie rufaa aende kuvitoe.
- Kutoka au kuanza kutoka kwa vipandikizi mara nyingi hufuatiwa na maambukizi. Mwombe mteja arudi kama ataona vipandikizi vinatoka.

Usaha (kifungu cha usaha chini ya ngozi kutokana na maambukizi)

- Safisha eneo husika kwa kiuva vimelea.
- Pasua sehemu yenye usaha na kamua usaha utoke.
- Tibu kidonda.
- Mpatie antibiotiki za kumeza kwa siku 7 hadi 10.
- Mwombe mteja arudi baada ya kumeza antibiotiki zote kama anasikia panawaka moto, wekundu, maumivu au kidonda kutoa usaha. Kama bado kuna maambukizi anaporudi, ondoa vipandikizi au mpatie rufaa aende kuviondoa.

Kutoka kwa vipandikizi (wakati kipandikizi kimoja au zaidi kinapotoka kwenye mkono)

- Hutokea kwa nadra. Kawaida hutokea ndani miezi michache ya kuingiza au kutokana na maambukizi.
- Kama hakuna maambukizi, badili kijiti au kapsuli iliyotoka kwa kufanya upasuaji mwingine karibu na vipandikizi au kapsuli nyingine, au mpatie rufaa aende kubadili.

Maumivu makali ya tumbo (inawezekana mimba imetunga nje ya kizazi au foliko za ovari zimeongezeka ukubwa au sisti)

- Magonjwa mengi yanaweza kusababisha maumivu makali ya tumbo. Kuwa mwangalifu sana na dalili za ziada za mimba iliyotunga nje ya kizazi, ambayo hutokea kwa nadra lakini inaweza kuhatarisha maisha (tazama Swali la 7, uk. 129).
- Katika hatua za awali za mimba iliyotunga nje ya kizazi, inawezekana kusiwepo dalili au zikawepo kidogo, lakini hakika dalili zitazidi kuongezeka. Mchanganyiko wa dalili na ishara utaongeza hisia za mimba iliyotunga nje ya kizazi:

- Maumivu na kujaa isivyo kawaida kwa tumbo
- Hedhi isiyotabirika au kukosa hedhi – hasa kama haya ni mabadiliko tofauti na mpangilio wake wa kawaida wa hedhi
- Kizunguzungu
- Kuzimia
- Kama inahisiwa mimba iliyotunga nje ya kizazi au ugonjwa hatari, mwelekeze mara moja akafanye vipimo na kupatiwa huduma. (tazama Kuondoa Kizazi Mwanamke, Kushughulikia Mimba Iliyotunga Nje ya Kizazi, uk. 179, ili kupata taarifa zaidi juu ya mimba zilizotunga nje ya kizazi).
- Maumivu ya tumbo yanaweza kusababishwa na matatizo mengine, kama vile foliko za ovari kuongezeka ukubwa au sisti.
 - Mwanamke anaweza kuendelea kutumia vipandikizi wakati wa mayai yakipevuka.
 - Hakuna haja ya kutibu foliko za ovari zilizoongezeka ukubwa au sisti isipokuwa kama zinaongezeka kuwa kubwa isivyo kawaida, kugeuka au kupasuka. Mhakikishie mteja kuwa kawaida huisha zenyewe. Ili kuwa na uhakika kuwa tatizo linaisha, anaweza kuendelea kutumia vipandikizi wakati akitibiwa.

Matatizo Mapya Ambayo Yanaweza Kulazimu Kubadili Njia za Kuzuia Mimba

- Yanaweza kuwa yamesababishwa au hayakusababishwa na njia anayotumia.

Kupata hedhi bila kujua chanzo chake nini (ambayo inaonyesha dalili za ugonjwa usiohusiana na njia anayotumia)

- Rejelea au chunguza kwa kuangalia historia na uchunguzi wa nyonga. Chunguza na toa tiba inayostahili.
- Kama sababu za hedhi hazikugundulika, fikiri kuondoa vipandikizi ili kurahisisha uchunguzi. Mpatie njia nyingine ya chaguo lake atumie mpaka uchunguzwa utakapofanyika na kutibiwa (isiwe sindano zenye kichocheo kimoja, au kitanzi chenye madini ya shaba au vichocheo).
- Iwapo hedhi itakuwa imesababishwa na ugonjwa wa ngono au ugonjwa wa uvimbe wa nyonga, anaweza kuendelea kutumia vipandikizi wakati akitibiwa.

Kuanza tiba kwa kutumia dawa za kuondoa kifafa au rifampicin

- Barbiturates, carbamazepine, oxcarbazepine, phenytoin, primidone, topiramate, na rifampicin zinaweza kufanya vipandikizi vishindwe kufanya kazi vizuri. Kama atakuwa anatumia dawa hizi kwa muda mrefu, anaweza kuhitaji kutumia njia nyingine, kama vile sindano za kila mwezi, au kitanzi chenye madini ya shaba au vichocheo.
- Kama anatumia dawa hizi kwa muda mfupi, anaweza kutumia kinga pamoja na vipandikizi.

Kipandauso (tazama Kipandauso na Aura, uk. 368)

- Kama anapata kipandauso bila aura, anaweza kuendelea kutumia vipandikizi kama anataka.
- Kama anapata kipandauso na aura, ondoa vipandikizi. Msaidie kuchagua njia isiyokuw vichocheo.

Hali mbaya kiafya (kuganda kwa damu ndani ya vena za miguu au mapafu, ugonjwa wa ini, au saratani ya matiti). Tazama Dalili na Ishara za Hali Mbaya ya Ugonjwa, uk. 320.

- Mtoe vipandikizi au mpatie rufaa aende kutolewa.
- Mpatie kinga atumie mpaka hali yake itakapochunguzwa.
- Mpatie rufaa akafanyiwe uchunguzi na kupatiwa huduma kama bado hajaanza kupata.

Ugonjwa wa moyo kutokana na kuziba au kupungua upana wa arteri (ugonjwa wa iskemia ya moyo) au kiharusi

- Mwanamke ambaye ana moja ya magonjwa haya anaweza kuanza kwa usalama kutumia vipandikizi. Hata hivyo, kama hali hii imejitokeza wakati akitumia vipandikizi:
 - Ondoa vipandikizi au mwelekeze akatolewe.
 - Msaidie kuchagua njia isiyokuwa na vichicho.
 - Mpatie rufaa akafanye vipimo na kupata huduma ya afya kama bado hajapata.

Kuhisiwa kuwa na Mimba

- Chunguza kama ana mimba, pamoja na mimba iliyotunga nje ya kizazi.
- Mtoe vipandikizi au mpatie rufaa aende kutolewa kitanzi kama ataendelea na ujauzito mpaka kujifungua.
- Hakuna hatari zinazojulikana kwa kijusi kilichotungwa wakati mwanamke akiwa na vipandikizi (tazama Swali la 5, ukurasa unaofuata).

Maswali na Majibu Kuhusu Vipandikizi

1. Je watumiaji wanahitaji kurudi kwa ajili ya kumwona mtoa huduma?

Hapana. Kurudi mara kwa mara kumwona mtoa huduma si muhimu kwa watumiaji. Kurudi baada ya mwaka kunaweza kusaidia ili kupata huduma nyingine za kinga, lakini si lazima kurudi. Ukweli, wanawake wanakaribishwa kurudi wakati wowote kama wana maswali.

2. Je vipandikizi vinaweza kuachwa moja kwa moja kudumu kwenye mkono wa mwanamke?

Haishauriwi kuacha vipandikizi zaidi ya muda wake wa kufanya kazi kama mwanamke ataendelea kuwa katika hatari ya kupata mimba. Vipandikizi vyenyewe havina hatari, lakini kwa kuwa kiwango cha vichocheo kwenye vipandikizi kinaendelea kushuka, navyo vinazidi kupungua uwezo wa kufanya kazi.

3. Je vipandikizi vinasababisha saratani?

Hapana. Tafiti hazijaonyesha hatari yoyote ya saratani kutokana na kutumia vipandikizi.

4. Inachukua muda gani kupata mimba baada ya vipandikizi kuondolewa?

Wanawake wanaoacha kutumia vipandikizi wanaweza kupata mimba haraka kama wanawake wanaoacha kutumia njia zizozokuwa na vichocheo. Vipandikizi havimcheleweshi mwanamke kupata uwezo wa kushika mimba baada ya kutolewa. Mpangilio wa hedhi aliokuwa nao mwanamke kabla ya kuanza kutumia vipandikizi kwa ujumla hurudi baada ya vipandikizi kutolewa. Baadhi ya wanawake husubiri miezi michache kabla ya kurudia kwa mpangilio wa kawaida wa hedhi.

5. Je vipandikizi vinasababisha kuzaliwa na kasoro? Je kijusi kitadhurika kama mwanamke kwa bahati mbaya atakuwa na mimba wakati akiwa na vipandikizi mwilini?

Hapana. Ushahidi wa kutosha unaonyesha kuwa vipandikizi havisababishi kuzaliwa na kasoro na kwa hali yoyote havidhuru kijusi kama mwanamke atakuwa mjamzito wakati akiwa anatumia vipandikizi au kwa bahati mbaya akiwekwa vipandikizi wakati akiwa tayari mjamzito.

6. Je vipandikizi vinaweza kuzunguka ndani ya mwili wa mwanamke au kutoka nje ya mkono?

Vipandikizi havizunguki kwenye mwili wa mwanamke. Vipandikizi hubaki vilipo mpaka vitakapotolewa. Mara chache hutokea kijiti kikatoka nje, mara nyingi katika miezi minne ya mwanzo baada ya kuwekwa. Hii kwa kawaida hutokea kwa sababu havikuingizwa vizuri au kwa sababu ya maambukizi wakati vilipoingizwa. Kwa hali hii, mwanamke ataona vipandikizi vikitoka. Baadhi ya wanawake wanaweza kuwa na mabadiliko ya ghafla ya mpangilio wa hedhi. Kama mwanamke ataona kipandikizi kikitoka nje, anze kutumia kinga na kurudi kliniki mara moja.

7. Je vipandikizi huongeza hatari ya mimba kutunga nje ya kizazi?

Hapana. Kinyume chake, vipandikizi hupunguza kwa kiasi kikubwa hatari ya mimba kutunga nje ya kizazi. Mimba zinazotunga nje ya kizazi hutokea kwa nadra sana kwa watumaji wa vipandikizi. Kiwango cha mimba zinazotunga nje ya kizazi kwa wanawake wenye vipandikizi ni 6 kwa wanawake 100,000 kwa mwaka. Kiwango cha mimba zinazotunga nje ya kizazi miongoni mwa wanawake huko Marekani ambao hawatumii njia za kuzuia mimba ni 650 kwa wanawake 100,000 kwa mwaka.

Katika matukio machache sana vipandikizi vimeshindwa kutoa kinga na mimba ikatoka, mimba 10 hadi 17 katika kila mimba 100 ni zile zilizotunga nje ya kizazi. Hivyo, idadi kubwa ya mimba baada ya vipandikizi kushindwa kufanya kazi hazikutunga nje ya kizazi. Bado, mimba zinazotunga nje ya kizazi zinaweza kuhatarisha maisha, hivyo mtoa huduma aelewe kuwa mimba zinazotunga nje ya kizazi zinaweza kutokea kama vipandikizi vitashindwa kufanya kazi.

8. Je vipandikizi hubadili hisia au hamu ya ngono kwa mwanamke?

Kwa ujumla, hapana. Baadhi ya wanawake wanaotumia vipandikizi wametoa malalamiko haya. Hata hivyo, watumiaji wengi wa vipandikizi hawajaripoti mabadiliko haya, na baadhi wameripoti kuwa hisia na hamu ya ngono imeongezeka. Ni vigumu kueleza kama mabadiliko haya yamesababishwa na vipandikizi au sababu nyingine. Hakuna ushahidi kuwa vipandikizi vinaathiri mwenendo wa mwanamke katika ngono.

9. Je wanawake wanene wanatakiwa kuepuka kutumia vipandikizi?

Hapana. Wanawake hawa wajue, hata hivyo, kuwa itawabidi wabadili vipandikizi vya Jadelle au Norplant mapema ili kuendelea kuwa na kinga ya hali ya juu dhidi ya mimba. Katika tafiti za vipandikizi vya Norplant viwango vya mimba miongoni mwa wanawake wenye uzito wa 70-79 kg vilikuwa mimba 2 kwa wanawake 100 katika mwaka wa sita wa kutumia. Wanawake hawa itawabidi kubadili vipandikizi vyao, kama wanataka, baada ya miaka 5. Miongoni mwa wanawake waliotumia vipandikizi vya Norplan au Jadelle na ambao walikuwa na uzito wa 80 kg au zaidi, kiwango cha mimba kilikuwa 6 kwa wanawake 100 katika miaka 5 ya kutumia. Wanawake hawa inawabidi kubadili vipandikizi vyao baada ya miaka 4. Tafiti za Implanon hazijaonyesha kama uzito unapunguza uwezo ndani ya kipindi kilichothibitishwa kwa aina hii ya kipandikizi.

10. Jambo gani lifanyike kama mtumiaji wa vipandikizi ana sisti ya ovari?

Sisti nyingi si sisti za kweli lakini huwa ni uvimbe uliojaa maji kwenye ovari (foliko) ambao huendelea kuongezeka kupita ukubwa wa kawaida katika mzunguko wa kawaida wa hedhi. Zinaweza kusababisha maumivu kidogo ya tumbo, lakini zinahitaji kutibiwa tu kama zitaendelea kuongezeka kuwa kubwa isivyo kawaida, kugeuka au kupasuka. Hizi foliko kwa kawaida hupungua bila tiba (tazama Maumivu makali tumboni, uk. 126).

11. Vipandikizi vya Norplant vinatarajiwa kuacha kutumiwa lini?

Mzalishaji anakusudia kuzalisha vipandikizi vya Norplant hadi 2011 na anatarajia kubadili Norplant na bidhaa mpya, Jadelle. Vipandikizi vya Jadelle vinafanana na Norplant (tazama Kulinganisha Vipandikizi, uk. 360). Vipandikizi vya Jadelle vinaingizwa na kutolewa kwa urahisi na haraka kwa sababu vina vijiti viwili tu, ikilinganishwa na Norplant kapsuli 6. Utafiti mmoja umegundua kuwa watoa huduma wanaweza kubadili kwa urahisi badala ya kuzalisha Norplant wazalishe Jadelle. Kinachowavutia ni urahisi zaidi wa kuingiza na kutoa Jadelle.

12. Je mwanamke anaweza kufanya kazi mara baada ya kuwekwa vipandikizi?

Ndiyo, mwanamke anaweza kufanya kazi zake za kawaida mara baada ya kuondoka kliniki alimradi hagongi sehemu iliyoingizwa vipandikizi au hailowanishi.

13. Je ni lazima mwanamke afanyiwe uchunguzi wa nyonga kabla ya kuwekwa vipandikizi?

Hapana. Badala yake, kuuliza maswali sahihi kunaweza kumsaidia mtoa huduma kuwa na uhakika wa kutosha kuwa hana ujauzito (tazama Vipimo vya Ujauzito, uk. 372). Hakuna ugonjwa unaoweza kugundulika kwa kufanya uchunguzi wa nyonga unaoweza kusababisha kuzuia kutumia vipandikizi.

Kitanzi Chenye Madini ya Shaba

Sura hii inaeleza kimsingi kitanzi aina ya TCu-380A (kwa ajili ya Kitanzi chenye Levonorgestrel, tazama uk. 157).

Mambo Muhimu kwa Watoa Huduma na Wateja

- **Kinga ya muda mrefu ya kuzuia mimba.** Kimeonekana kufanya kazi vizuri sana kwa miaka 12, na kikitolewa mwanamke huweza kushika mimba haraka.
- **Huingizwa kwenye kizazi na mtoa huduma aliyepata mafunzo maalum.**
- **Mteja hatakiwi kufanya lolote mara kitanzi kinapokuwa kimewekwa.**
- **Mabadiliko ya hedhi ni ya kawaida.** Kwa kawaida, hupata hedhi ya damu nyingi na mkakamao wa misuli ya tumbo au maumivu wakati wa hedhi, hasa katika miezi 3 ya mwanzo.

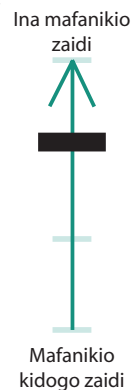
Kitanzi ni Nini?

- Kitanzi chenye madini ya shaba ni kiplastiki kilichozungushiwa madani ya shaba. Mtoa huduma ya afya aliyepata mafunzo maalum huingiza kitanzi ndani ya kizazi cha mwanamke kupitia uke na mlango wa kizazi.
- Karibu aina zote za vitanzi zina nyaya au nyuzi mbili, zilizozungushiwa na kufungwa. Nyaya hizo huning'inia kupitia seviksi kwenda kwenye uke.
- Hufanya kazi kwa kusababisha mabadiliko ya kikemikali ambayo huharibu mbegu za kiume na yai kabla hayajakutana.

Kina Ufanisi Kiasi Gani?

Moja ya njia zenye mafanikio makubwa na kwa muda mrefu:

- Inawezekana kupatikana chini ya mimba 1 kwa wanawake 100 wanaotumia kitanzi kwa mwaka wa kwanza (mimba 6 hadi 8 kwa wanawake 1,000). Hii ina maana kuwa wanawake 992 hadi 994 katika kila 1,000 wanaotumia kitanzi hawatapata mimba.



- Inabakia kuwepo hatari kidogo ya mimba kwa zaidi ya mwaka wa kwanza na inaendelea kuwepo wakati wote mwanamke anapotumia kitanzi.
 - Kwa miaka 10 ya kutumia kitanzi: Karibu mimba 2 kwa wanawake 100.
- Tafiti zimegundua kuwa TCu-380A kinafanya kazi vizuri kwa miaka 12. Hata hivyo, TCu-380A kimewekewa lebo ya kutumika hadi miaka 10. (Watoa huduma wafuate mwongozo wa programu kuangalia lini kitanzi kitolewe).

Kurudi kuwa na uwezo wa kushika mimba baada ya kutumia kitanzi: Bila kuchelewa
Kinga dhidi ya magonjwa yaambukizwayo kwa ngono: Hakuna

Madhara, Faida Kiafya, Hatari Kiafya na Athari

Madhara (tazama Kushughulikia Matatizo Yoyote Yatakayojitokeza, uk. 149)

Baadhi ya watumiaji wameripoti yafuatayo:

- Mabadiliko katika mpangilio wa hedhi (hasa katika miezi 3 hadi 6 ya mwanzo) pamoja na:
 - Kupata hedhi ya muda mrefu na ya damu nyingi
 - Hedhi isiyotabirika
 - Kukakamaa kwa misuli na maumivu wakati wa hedhi

Faida Kiafya Zinazojulikana

Husaidia kutoa kinga dhidi ya:

- Hatari ya kupata mimba
- Kinaweza kusaidia kukinga dhidi ya:
- Saratani ya kizazi (endometrial cancer)

Hatari Kiafya Zinazojulikana

Zisizo za kawaida:

- Kinaweza kuchangia kusababisha anemia kama mwanamke tayari ana kiwango kidogo cha madini ya chuma kwenye damu kabla ya kuwekwa kitanzi na kitanzi kikasababisha kutokwa damu nyingi.

Nadra:

- Ugonjwa wa uvimbe wa nyonga unaweza kutokea kama mwanamke ana chlamydia au kisonono wakati akiwekwa kitanzi.

Athari

Nadra:

- Kutobolewa kwa ukuta wa kizazi na kitanzi au kifaa kinachotumika kuingiza kitanzi. Kawaida hupona bila tiba.
- Kuharibika kwa mimba, kuzaa kabla ya wakati, au maambukizi mara chache mwanamke anapopata mimba wakati akiwa na kitanzi.

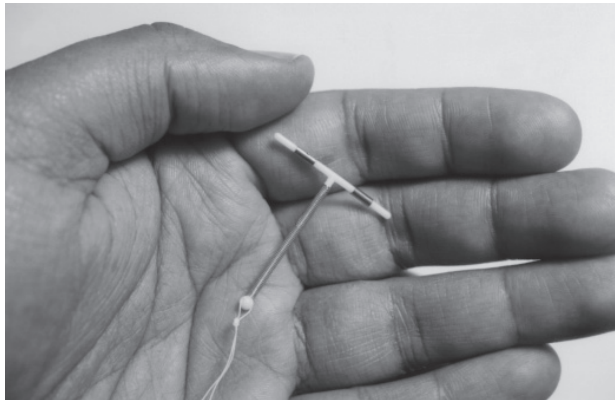
Kurekebisha Mambo Yaliyoeleweka Vibaya (tazama pia Maswali na Majibu, uk. 154)

Vitanzi:

- Mara chache husababisha ugonjwa wa uvimbe wa nyonga.
- Haviongezi hatari ya kupata magonjwa yaambukizwayo kwa ngono, pamoja na VVU.
- Haviongezi hatari ya mimba kuharibika wakati mwanamke anaposhika mimba baada ya kitanzi kuondolewa.
- Haviwasababishi wanawake wagumba.
- Havisababishi mtoto kuzaliwa na kasoro.
- Havisababishi saratani.
- Haviendi kwenye moyo au akili.
- Havisababishi kukosa raha au maumivu kwa mwanamke wakati wa kujamiiana.
- Kiasi fulani hupunguza hatari ya mimba kutunga nje ya kizazi.

Kwa Nini Baadhi ya Wanawake Wanasema Wanapenda Kitanzi

- Huzuia mimba kwa ufanisi mkubwa
- Hutumika kwa muda mrefu
- Hakuna gharama zaidi baada ya kitanzi kuwekwa
- Hakimhitaji mtumiaji kufanya lolote mara kitanzi kinapokuwa kimewekwa.



Nani Anaweza na Nani Hawezi Kutumia Kitanzi Chenye Madini ya Shaba

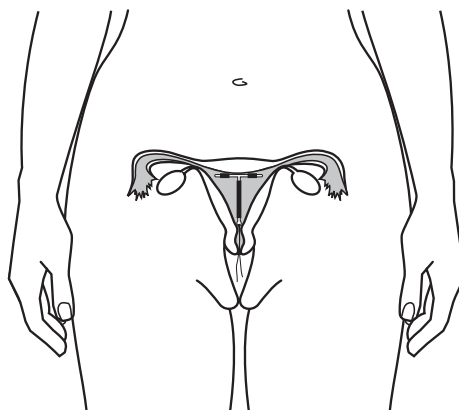
Ni Salama na Kinafaa Karibu kwa Wanawake Wote

Wanawake wengi wanaweza kutumia kitanzi kwa usalama na ufanisi, ikiwa ni pamoja na wanawake ambao:

- Wanao au hawajawahi kuwa na watoto
- Hawajaolewa
- Wa umri wowote, pamoja na vijana na wanawake wenye umri zaidi ya miaka 40
- Ndiyo kwanza wametoa mimba au mimba zimeharibika (kama hakuna ushahidi wa maambukizi)
- Wananyonyesha
- Wanafanya kazi ngumu za kutumia nguvu
- Walikuwa na mimba zilizotunga nje ya kizazi
- Walikuwa na maambukizi sehemu za ukeni
- Wana anemia
- Wameambikizwa VVU, au wanatumia dawa za kupunguza makali ya UKIMWI na wanaendelea vizuri (tazama Vitanzi kwa Wanawake Wenye VVU, uk. 138)

Wanawake wanaweza kuanza kutumia Vitanzi:

- Bila kupima magonjwa ya ngono
- Bila kupima VVU
- Bila kupima damu au vipimo vingine vya maabara
- Bila kufanyiwa uchunguzi wa saratani ya kizazi
- Bila kufanyiwa uchunguzi wa matiti



Vigezo vya Kitabibu vya Kuweza kutumia

Kitanzi Chenye Madini ya Shaba

Muulize mteja maswali hayo hapo chini kuhusu hali za ugonjwa maarufu. Kama atatoa majibu ya “hapana” kwa maswali yote, basi anaweza kuwekwa Kitanzi kama atataka. Kama atatoa jibu la “ndiyo” kwenye swali lolote, fuata maelekezo. Katika hali fulani bado anaweza kuwekwa Kitanzi. Maswali haya pia yanahusu Kitanzi cha levonogestrel (tazama uk. 160).

1. Je tangu ujifungue ni zaidi ya saa 48 lakini chini ya wiki 4 zilizopita?

- HAPANA **NDIYO** Chelewa kuweka Kitanzi mpaka zipite wiki 4 au zaidi baada ya kujifungua (tazama Mara baada ya kujifungua, uk. 140).

2. Je umewahi kupata maambukizi baada ya kujifungua au kutoa mimba?

- HAPANA **NDIYO** Kama kwa sasa ana maambukizi ya via vya uzazi katika wiki 6 za mwanzo baada ya kujifungua (puerperal sepsis) au amepata maambukizi yanayotokana na kutoa mimba kwenye kizazi (septic abortion), usimweke kitanzi. Mpatie tiba au mpatie rufaa kama bado hajaanza kupata huduma. Msaidie kuchagua njia nyingine au mpatie kinga. Baada ya tiba, fanya tena uchunguzi kuhusu uwezekano wa kutumia kitanzi.

3. Je unapata hedhi isiyo kawaida kwako?

- HAPANA **NDIYO** Iwapo anapata hedhi isiyo kawaida ambayo inaonyesha dalili ya mimba au hali ya ugonjwa, kutumia kitanzi kunaweza kuleta ugumu wa kufanya uchunguzi na ufuatiliaji wa matibabu ya aina yoyote utakuwa na ugumu zaidi. Msaidie achague njia atakayotumia wakati akifanyiwa uchunguzi na kupatiwa matibabu (lakini isiwe kitanzi chenye vichocho, sindano zenye kichocho kimoja, au vipandikizi). Baada ya matibabu, fanya tena uchunguzi juu ya uwezekano wa kutumia kitanzi.

4. Je una hali au matatizo yoyote ya kike (hali au matatizo ya kina mama au uzazi) kama vile saratani ya kizazi au tibii ya nyonga? Kama ndivyo, matatizo gani?

- HAPANA **NDIYO** Inajulikana ana saratani ya kizazi, endometriu au ovari; ugonjwa wa trofoblasti ya mimba (gestational trophoblast disease); tibii ya nyonga: Usimweke kitanzi. Mpatie tiba au rufaa kwa ajili ya huduma ya afya kama alikuwa hapati. Msaidie kuchagua njia nyingine. Iwapo atakuwa na tibii ya nyonga, mfanyie uchunguzi tena kama ni salama kutumia kitanzi.

(Inaendelea ukurasa ujao)

* Njia za kinga ni pamoja na kujizuia kufanya ngono, kondomu za kiume na kike, dawa za povu na jeli, na kushusha kando. Mweleze kuwa dawa za povu na jeli na kushusha kando ni njia za uzazi wa mpango zenye ufanisi mdogo zaidi. Kama ikiwezekana, mpatie kondomu.

Vigezo vya Kitabibu vya Kuweza kutumia Kitanzi Chenye Madini ya Shaba (inaendelea)

5. Je una ugonjwa wa UKIMWI?

- HAPANA **NDIYO** Usimwekee kitanzi kama ana UKIMWI isipokuwa kama ana hali nzuri kwa kutumia dawa za kupunguza makali ya UKIMWI. Kama ameambukizwa VVU lakini hana UKIMWI, anaweza kutumia kitanzi. Iwapo mwanamke mwenye kitanzi atapata UKIMWI, anaweza kuendelea kuwa na kitanzi (tazama Kitanzi kwa Wanawake Wenye VVU, uk. 138).

6. Chunguza kama yupo katika hatari kubwa ya kupata kisonono au chlamydia.

Wanawake ambao wapo kwenye hatari kubwa ya kupata kisonono au chlamydia wasiwekwe kitanzi (tazama Kuchunguza Wanawake Wenye Hatari ya Magonjwa Ya Ngonono, uk. 138).

7. Chunguza kama huenda mteja akawa mjamzito.

Muulize mteja maswali yaliyo kwenye orodha ya kuchunguza ujauzito (tazama uk. 372). Iwapo atajibu “Ndiyo” katika swali lolote, anaweza kuwekwa kitanzi (tazama pia Wakati wa Kuanza Kutumia Kitanzi, uk. 140).

Ili kupata ainisho kamili, tazama Vigezo vya Kitabibu vya Kuweza Kutumia Njia za Kuzuia Mimba, uk. 324. Hakikisha unatoa ufafanuzi wa manufaa, hatari na madhara kiafya ya njia ambayo mteja atatumia. Pia, taja sababu zozote zinazoweza kufanya njia hii isifae kutumika, kwa mteja husika.

Kutumia Uamuzi wa Kitabibu kwenye Masuala Maalum

Kwa kawaida, mwanamke mwenye hali yoyote kati ya hizo hapo chini inafaa asiwekwe kitanzi. Katika mazingira maalum, hata hivyo, kunapokuwa hakuna njia nyingine sahihi au zinazokubalika kwake, mtoa huduma mwenye ujuzi wa kutosha anaweza kuchunguza kwa makini hali ya mwanamke na mazingira na kuamua kuwa anaweza kutumia kitanzi. Mtoa huduma anapaswa kuzingatia ugumu wa hali yake na, hali mbalimbali, aanganalie kama ataweza kufanya ufuatiliaji.

- Kati ya saa 48 na wiki 4 baada ya kujifungua
- Ugonjwa usio saratani (benini) wa trofoblasti ya mimba
- Ana saratani ya ovari
- Ana hatari ya kuwa na kisonono au chlamydia wakati wa kuwekwa kitanzi
- Ana UKIMWI na hatumii dawa za kupunguza makali ya UKIMWI na ana afya njema

Maswali ya Kupima kwa ajili ya Uchunguzi wa Nyonga kabla ya Kuweka Kitanzi

Wakati wa kufanya uchunguzi wa nyonga, ukijiuliza maswali hayo hapo chini yatakusaidia kuchunguza dalili za ugonjwa ambazo zitasaidia kuamua juu ya kuweka kitanzi. Iwapo majibu kwa maswali yote yatakuwa “Hapana” basi mteja anaweza kuwekwa kitanzi. Iwapo jibu kwa swali lolote litakuwa “Ndiyo” usimweke kitanzi.

Kwa swali la 1 hadi 5, kama jibu ni “Ndiyo”, mpatie rufaa akafanyiwe uchunguzi kwa vipimo na kupatiwa tiba inayostahili. Msaidie kuchagua njia nyingine na mpatie ushauri juu ya kutumia kondomu kama ana hatari ya magonjwa ya ngono. Mpatie kondomu, kama inawezekana. Iwapo itathibitika kuwa na ugonjwa wa ngono au uvimbe wa nyonga na bado anataka kitanzi, kinaweza kuwekwa mara anapomaliza matibabu, kama hatakuwa kwenye hatari ya kupata tena maambukizi kabla ya kuwekwa kitanzi.

1. Je kuna aina yoyote ya kidonda kwenye vulva, uke au shingo ya kizazi (seviksi)?

HAPANA **NDIYO** Inawezekana ugonjwa wa ngono.

2. Je mteja anasikia maumivu kwenye tumbo lake la chini unapochezesha shingo ya kizazi?

HAPANA **NDIYO** Inawezekana mimba imetunga nje ya kizazi.

3. Je anapata maumivu kwenye kizazi, ovari, au mrija wa fallopio (maumivu ya adneksa)?

HAPANA **NDIYO** Inawezekana mimba imetunga nje ya kizazi.

4. Je anatokwa usaha kutoka kwenye shingo ya kizazi?

HAPANA **NDIYO** Inawezekana ugonjwa wa ngono au mimba imetunga nje ya kizazi.

5. Je Shingo ya kizazi inatoa damu kirahisi ikiguswa?

HAPANA **NDIYO** Inawezekana ugonjwa wa ngono au saratani ya shingo ya kizazi.

6. Je kuna mabadiliko yasiyo kawaida ya anatomia ya mvungu wa uterasi ambayo yatakwamisha kuweka kwa usahihi kitanzi?

HAPANA **NDIYO** Iwapo mabadiliko yasiyo kawaida ya anatomia yamevuruga mvungu wa uterasi, itashindikana kuweka vizuri kitanzi. Msaidie kuchagua njia nyingine.

7. Je ulishindwa kujua ukubwa na/au mahali ilipo uterasi (mji wa mimba)?

HAPANA **NDIYO** Kujua ukubwa na mahali ilipo uterasi kabla ya kuweka kitanzi ni muhimu ili kuhakikisha unaweka vizuri kitanzi na kupunguza hatari ya kuichana. Iwapo itashindikana kujua ukubwa na mahali ilipo uterasi, usiweke kitanzi. Msaidie kuchagua njia nyingine.

Kitanzi kwa Wanawake Wenye VVU

- Wanawake ambao wapo kwenye hatari ya VVU au wameambukizwa VVU wanaweza kuwekwa kitanzi kwa usalama.
- Wanawake wenye UKIMWI, wanaotumia dawa za kupunguza makali ya UKIMWI, na wenye afya njema wanaweza kuwekwa kitanzi kwa usalama.
- Wanawake wenye UKIMWI lakini hawatumii dawa za kupunguza makali ya UKIMWI au ambao hali yao ya kiafya si nzuri wasiwekwe kitanzi.
- Iwapo mwanamke atapata UKIMWI achunguzwe ugonjwa wa uvimbe wa nyonga.
- Wahimiza wanawake watumie kondomu pamoja na kitanzi. Zikitumika wakati wote na kwa usahihi, kondomu husaidia kuzuia maambukizi ya VVU na magonjwa mengine yaambukizwayo kwa ngono.

Kuwachunguza Wanawake Hatari za Magonjwa Ya Ngono

Mwanamke mwenye kisonono au chlamydia wakati wa kupima asiwekwe kitanzi. Akiwa na magonjwa haya yanayoambukizwa kwa ngono wakati wa kuwekwa kitanzi inawezekana kuongeza hatari ya ugonjwa wa uvimbe wa nyonga. Magonjwa haya ya ngono yanaweza kuwa na ugumu kuyachunguza kwa kuangalia, hata hivyo, vipimo vinavyoaminika vinachukua muda mrefu, ghali, na mara nyingi hakuna sehemu za kupima. Bila kuona dalili au ishara za ugonjwa na bila kupima kwenye maabara, dalili pekee kuwa mwanamke anaweza kuwa tayari ana ugonjwa unaoambukizwa kwa ngono ni iwapo tabia au hali yake inamweka kwenye *hatari kubwa* ya kuwa amepata maambukizi. Kama hatari hii kwa mteja *binafsi* ni kubwa sana, kwa ujumla anaweza kuacha asiwekwe kitanzi.[‡] (Kiwango cha maambukizi mahali husika si msingi wa kutoa uamuzi wa hatari kwa mtu mmoja).

Hakuna seti moja ya maswali ambayo yatasaidia kutoa uamuzi kama mwanamke yuko katika hatari kubwa ya kupata kisonono au chlamydia. Badala ya kuuliza maswali, watoa huduma wanaweza kujadiliana na mteja kuhusu tabia zao na hali ilivyo kwenye jumuiya zao ambayo ina uwezekano mkubwa wa kuwaweka wanawake kwenye hatari ya kuambukizwa magonjwa ya ngono.

Hatua za kuchukua:

1. Mweleze mteja kuwa mwanamke aliye na hatari kubwa ya kuambukizwa magonjwa yanayoambukizwa kwa ngono hafai kuwekwa kitanzi.

[‡] Kinyume chake, kama hali ya mtumiaji kitanzi kwa sasa itabadilika na kujikuta katika hatari kubwa ya kuwa na kisonono au chlamydia, anaweza kuendelea kutumia kitanzi.

- 2.** Mwombe mwanamke afikirie hatari aliyo nayo na afikiri kama anaweza kuwa na ugonjwa wa ngono. Mwanamke mara ni nyingi mwamuzi bora wa hatari aliyo nayo[§]. Hatakiwi kumweleza mtoa huduma kuhusu tabia yake au tabia ya mwenzi wake. Watoa huduma wanaweza kufafanua hali za hatari zinazoweza kumweka mwanamke kwenye hatari kubwa sana. Mteja anaweza kufikiri iwapo hali hiyo iliwahi kutokea siku za karibuni (katika miezi 3 au zaidi iliyopita). Kama ndivyo, kwa sasa anaweza kuwa na ugonjwa wa ngono na anaweza kutakiwa kuchagua njia nyingine tofauti na kitanzi.

Hali ya hatari ni pamoja na:

- Mwenzi wake katika kujamiiana anaweza kuwa na dalili za ugonjwa wa ngono kama vile usaha kutoka kwenye uume wake, maumivu au kusikia mkojo unachoma, au kidonda kwenye viungo vya uzazi.
- Yeye au mwenza wake alipimwa akakutwa na ugonjwa wa ngono hivi karibuni.
- Amekuwa akijamiiana na zaidi ya mtu mmoja hivi karibuni.
- Ana mwenza ambaye alikuwa na wenza wengine aliojamiiana nao siku za karibuni.

Hali hizi zote zina hatari kidogo kama mwanamke au mwenza wake atatumia kondomu wakati wote na kwa usahihi

Pia, mtoa huduma anaweza kutaja mazingira mengine yenye hatari kubwa zaidi ambazo zipo mahali husika.

- 3.** Uliza kama anafikiri kuwa inamfaa kutumia kitanzi au angependa kutumia njia nyingine za kuzuia mimba. Iwapo, baada ya kufikiri hatari aliyonayo, atafikiri kuwa inafaa atumie kitanzi, na anastahili, mpatie kitanzi. Iwapo atataka kutumia njia nyingine au kama una sababu nzito za kuamini kuwa mteja ana hatari kubwa sana ya maambukizi, msaidie kuchagua njia nyingine.

Kumbuka: Kama bado anahitaji kitanzi wakati ana hatari kubwa ya kuwa na kisonono au chlamydia, na kuna huduma ya upimaji wa uhakika, mwanamke atakayeonekana hana maambukizi anaweza kuwekwa kitanzi. Mwanamke atakayepatikana na ugonjwa anaweza kuwekwa kitanzi mara baada ya kumaliza matibabu, kama hana hatari ya kupata tena maambukizi wakati wa kuwekwa kitanzi.

Katika mazingira maalum, kama njia nyingine, sahihi zaidi hazipo au hazikubaliki, mtoa huduma ya afya anaweza kuamua kuwa mwanamke aliye katika hatari kubwa awekwe kitanzi hata kama hakuna vifaa vya kupima magonjwa ya ngono. (kutegemea mazingira, mtoa huduma anaweza kuamua kwa kukisia kumtibu kwa dozi kamili ya tiba ya kiuu vijasumu (antibiotics) zenye kuweza kutibu kisonono au chlamydia na kumweka kitanzi baada ya kumaliza matibabu). Kama atapata tiba ya kukisia au hapana, mtoa huduma ahakikishe kuwa mteja atakaporudi kwa ajili ya kufanya ufuatiliaji, atachunguzwa kwa makini kuangalia maambukizi, na atatibiwa mara moja kama ikibidi. Aombwe kurudi haraka kama atapata homa au maumivu ya tumbo au kutokwa usaha ukeni au vyote.

[§] Mwanamke yeyote ambaye anafikiri anaweza kuwa na ugonjwa wa ngono atafute huduma ya afya haraka.

Kuweka Kitanzi

Wakati Gani wa Kuanza kutumia

MUHIMU: Katika mazingira mbalimbali mwanamke anaweza kuanza kutumia kitanzi wakati wowote kama kutakuwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba. Ili kuwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba, tumia Orodha ya Kuchunguza Ujauzito (tazama uk. 372).

Hali ya Mwanamke Aanze lini kutumia

Anayepata hedhi

Wakati wowote wa mwezi

- Kama anaanza ndani ya siku 12 baada ya kuanza kupata hedhi, hakuna haja ya kutumia kinga.
- Kama ni zaidi ya siku 12 baada ya kuanza kupata hedhi, anaweza kuwekwa kitanzi wakati wowote kama kuna uhakika kuwa hana mimba. Hakuna haja ya kutumia kinga.

Kubadili kutoka njia nyingine

- Mara moja, kama amekuwa akitumia njia ya hiyo wakati wote na kwa usahihi au kama kuna uhakika wa kutosha kuwa hana mimba. Hakuna haja ya kusubiri kupata hedhi. Hakuna haja ya kutumia kinga.
- Kama anabadili kutoka kutumia sindano, anaweza kuwekwa kitanzi wakati wa kurudia kuchoma sindano nyingine utakapofika. Hakuna haja ya kutumia kinga.

Mara baada ya kujifungua

- Wakati wowote ndani ya saa 48 baada ya kujifungua (inatakiwa mtoa huduma mwenye ujuzi maalum wa kuweka kitanzi baada ya kujifungua).
- Kama ni zaidi ya saa 48 baada ya kujifungua, chelewa kuweka kitanzi hadi wiki 4 au zaidi baada ya kujifungua.

Ananyonyesha wakati wote au karibu wakati wote

Chini ya miezi 6 baada ya kujifungua

- Kama bado hajaanza kupata hedhi, anaweza kuwekwa kitanzi wakati wowote kati ya wiki 4 na miezi 6 baada ya kujifungua. Hakuna haja ya kutumia kinga.
- Kama ameanza kupata hedhi, anaweza kuwekwa kitanzi kama inavyoshauriwa kwa wanawake wanaopata hedhi (tazama hapo juu).

Hali ya Mwanamke Aanze lini kutumia

Ananyonyesha wakati wote au karibu wakati wote (inaendelea)

Zaidi ya miezi 6 baada ya kujifungua

- Kama bado hajaanza kupata hedhi, anaweza kuwekwa kitanzi wakati wowote kama kutakuwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba. Hakuna haja ya kutumia kinga.
- Kama ameanza kupata hedhi, anaweza kuwekwa kitanzi kama inavyoshauriwa kwa wanawake wanaopata hedhi (tazama ukurasa uliopita).

Anayenyonyesha kiasi fulani

Zaidi ya wiki nne baada ya kujifungua

- Kama hajaanza kupata hedhi, anaweza kuwekwa kitanzi wakati wowote kukiwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba. Hakuna haja ya kutumia kinga.
- Kama ameanza kupata hedhi, anaweza kuwekwa kitanzi kama inavyoshauriwa kwa wanawake wanaopata hedhi (tazama ukurasa uliopita).

Hapati hedhi (si kwa sababu ya kujifungua au kunyonyesha)

- Wakati wowote kukiwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba. Hakuna haja ya kutumia kinga.

Baada ya mimba kuharibika au kutoa mimba

- Mara moja, kama kitanzi kitawekwa ndani ya siku 12 baada ya miezi mitatu ya kwanza au pili ya mimba kuharibika au kutoa mimba. Hakuna haja ya kutumia kinga.
- Kama ni zaidi ya siku 12 baada ya miezi mitatu ya kwanza au pili ya kuharibika kwa mimba au kutoa mimba, anaweza kuwekwa kitanzi wakati wowote kukiwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba. Hakuna haja ya kutumia kinga.
- Kama bado kuna maambukizi, tibu au mpatie rufaa na msaidie mteja kuchagua njia nyingine. Kama bado anataka kitanzi, kinaweza kuwekwa baada ya maambukizi kwisha.
- Uwekaji wa kitanzi baada ya miezi ya kwanza ya kutoa mimba au kuharibika kwa mimba unahitaji kuwa na ujuzi maalum. Kama hujapata mafunzo maalum, chelewesha uwekaji hadi angalau wiki 4 baada ya mimba kuharibika au kutoa mimba.

Hali ya Mwanamke Aanze lini kutumia

Kwa njia ya dharura kuzuia mimba

- Ndani ya siku 5 baada ya ngono bila kinga.
- Wakati muda wa yai kupevuka unapoweza kukisiwa, anaweza kuwekwa kitanzi hadi siku 5 baada ya yai kupevuka. Wakati mwingine hii inaweza kuwa zaidi ya siku 5 baada ya ngono bila kinga.

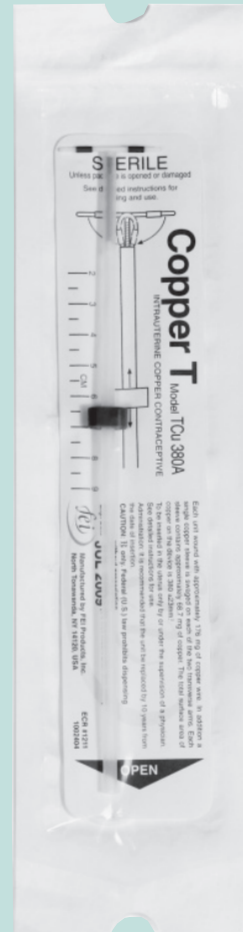
Baada ya kumeza vidonge vya dharura kuzuia mimba

- Kitanzi kinaweza kuwekwa siku hiyo ambayo amemeza vidonge vya dharura kuzuia mimba. Hakuna haja ya kutumia kinga.

Kuzuia Maambukizi Wakati wa Kuweka Kitanzi

Mbinu sahihi za kuingiza zinaweza kusaidia kuzuia matatizo mengi, kama vile maambukizi, kitanzi kutoka na kutoboka.

- Fuata taratibu sahihi za kuzuia maambukizi.
- Tumia vifaa vilivyotakaswa au kufanyiwa utasishaji wa hali ya juu. Takasa kwa hali ya juu kwa kuchemsha, kuvukiza au kuviloweka kwenye kemikali za kuuu vijidudu.
- Tumia kitanzi kipyua kilichotasishwa pamoja na kifaa chake cha kuingizia.
- Mbinu ya kuingiza “kuepuka kugusa kitu” ni bora. Hii ni pamoja na kutoruhusu kitanzi kilichowekwa kwenye chombo cha kuingizia au uterine sound kugusa mahali popote pasipotakaswa (kwa mfano, mikono, spekilamu, uke, juu ya meza). Mbinu ya “kuepuka kugusa kitu” inajumuisha:
 - Kuweka kitanzi kwenye kifaa cha kuingizia wakati kitanzi kikiwa bado kwenye paketi iliyotasishwa, ili kuepuka kugusa kitanzi moja kwa moja.
 - Kusafisha shingo ya kizazi kikamilifu kwa dawa ya kuuu vijidudu kabla ya kuingiza kitanzi.
 - Kuwa makini epuka kugusa ukuta wa uke au vibati vya spekilamu na uterine sound au kifaa cha kuingiza kitanzi.
 - Kupitisha uterine sound na kifaa cha kuingizia kitanzi kilichowekwa kitanzi mara moja tu kila kimoja kupitia mfereji wa seviksi.



Kutoa Ushauri juu ya Madhara

MUHIMU: Ushauri wa kina kuhusu mabadiliko ya hedhi lazima utolewe kabla ya kuingiza kitanzi. Ushauri kuhusu mabadiliko ya hedhi unaweza kuwa msaada muhimu zaidi anaohitaji mwanamke ili aweze kuendelea kutumia njia hii.

Eleza madhara yanayojulikana zaidi

- Mabadiliko katika mpangilio wake wa hedhi:
 - Hedhi kuchukua muda mrefu na kuwa na damu nyingi
 - Hedhi isiyotabirika
 - Mkakamao wa misuli na maumivu wakati wa hedhi

Eleza kuhusu madhara haya

- Mabadiliko ya hedhi si dalili za ugonjwa
- Kawaida hupungua baada ya miezi michache ya mwanzo baada ya kuwekwa kitanzi
- Mteja anaweza kurudi ili kupata msaada kama atakuwa na matatizo yanayomsumbua.

Jinsi ya Kuweka Kitanzi

Ongea na mteja kabla ya kuweka kitanzi

- Eleza utaratibu wa kuweka kitanzi (tazama uk. 144).
- Mwonyeshe spekulamu, tenakulamu, na kitanzi na kifaa cha kuingizia kwenye paketi.
- Mweleze kuwa atajisikia vibaya au misuli kukakamaa wakati wa kuweka, na kuwa hili ni la kutarajiwa.
- Mwombe akueleze wakati wowote atakapojisikia vibaya au maumivu.
- Iburprofen (200-400 mg), paracetamol (325-1000 mg), au dawa yoyote ya kupunguza maumivu inaweza kutolewa dakika 30 kabla ya kuweka kitanzi ili kusaidia kupunguza kukakamaa kwa misuli na maumivu. Usimpatie aspirin, kwa kuwa huchelewesha damu kuganda.

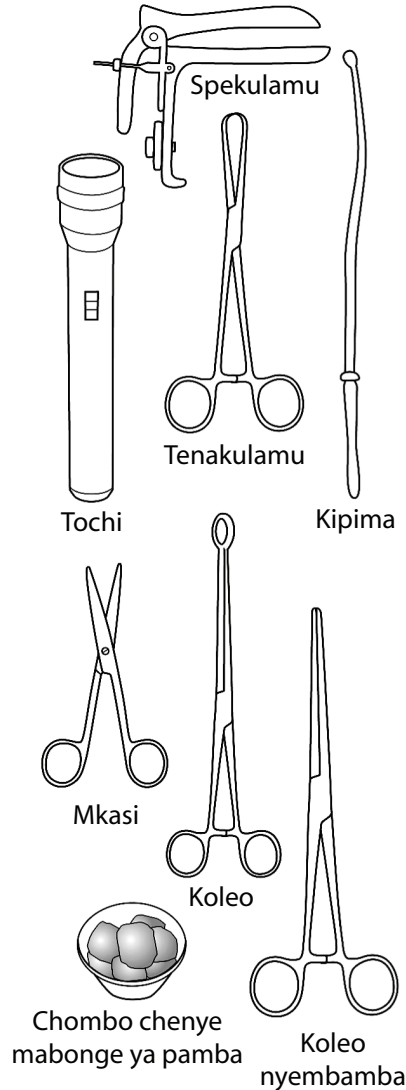
Ongea na mteja wakati wa kuweka kitanzi

- Mweleze kitu gani kinaendelea, hatua kwa hatua, na mpe uhakika.
- Mjulishe kabla ya kuanza hatua ambayo itasababisha maumivu au mshtuko.
- Uliza kila wakati kama anasikia maumivu.

Kufafanua Utaratibu wa Kuweka Kitanzi

Mwanamke ambaye amechagua kutumia kitanzi anahitaji kujua kutatokea nini wakati wa kukiweka. Maelezo yafuatayo yanaweza kusaidia kumfafanulia utaratibu. Ili kujifunza kuweka kitanzi inahitaji kupata mafunzo na vitendo chini ya uangalizi wa moja kwa moja. Hivyo, maelezo haya ni muhtasari na si maelekezo ya kina.

1. Mtoa huduma anafanya uchunguzi wa nyonga ili kujua kama anaweza kutumia (tazama Maswali ya Uchunguzi wa Nyonga Kabla ya Kuweka Kitanzi, uk. 137). Kwanza mtoa huduma anafanya uchunguzi kwa macho na kisha kuingiza spekulumu kwenye uke ili kukagua seviksi.
2. Mtoa huduma anasafisha seviksi na uke kwa kutumia dawa husika za kuua vijidudu.
3. Mtoa huduma anaingiza taratibu tenakulumu kupitia spekulumu na kufunga tenakulumu ili iweze kushikilia vizuri seviksi na uterasi.
4. Mtoa huduma kwa taratibu anapitisha kipima uterasi kupitia kwenye seviksi ili kupima kina na mahali ilipo uterasi.
5. Mtoa huduma anaweka kitanzi kwenye kifaa cha kuingizia wakati vyote vikiwa kwenye paketi iliyofungwa iliyotasishwa.
6. Mtoa huduma kwa taratibu anaingiza kitanzi na kuondoa kifaa cha kuingizia.
7. Mtoa huduma anakata nyaya zilizo kwenye kitanzi na kuacha karibu sentimeta 3 zikining'inia kwenye seviksi.
8. Baada ya kuweka kitanzi, mwanamke apumzike. Abaki kwenye meza ya uchunguzi mpaka atakapojisikia yupo tayari kuvaa nguo.



Kumpatia Huduma Mtumiaji wa Kitanzi

Kumpa Maelekezo Maalum

Tarajia misuli kukakamaa na maumivu

- Atarajie mkakamao wa misuli na maumivu kwa siku chache baada ya kuwekwa kitanzi.
- Pendekeza atumie iburprofen (200-400 mg), paracetamol (325-1000 mg), au dawa nyingine za kupunguza maumivu.
- Pia, atarajie kupata hedhi au matone matone mara baada ya kuwekwa kitanzi. Hii inaweza kuendelea kwa miezi 3 hadi 6.

Anaweza kuangalia nyaya

- Kama anataka, anaweza kukagua nyaya za kitanzi chake mara kwa mara, hasa katika miezi michache ya mwanzo na baada ya hedhi ili kuthibitisha kuwa kitanzi chake bado kipo mahali pake (tazama Swali la 10, uk. 156).

Muda wa kinga kuzuia mimba

- Jadili namna ya kukumbuka tarehe ya kurudi kliniki.
- Mpatie kila mwanamke taarifa ifuatayo kwa maandishi kwenye kadi ya kukumbushia, kama ile iliyoonyeshwa hapo chini, ikiwezekana, na fafanua:
 - Aina ya kitanzi alichonacho
 - Tarehe ya kuweka kitanzi
 - Mwezi na mwaka kitanzi kitakapotakiwa kutolewa au kubadilishwa
 - Aende wapi kama atakuwa na matatizo au maswali kuhusu kitanzi chake

9

Kitanzi Chenye Madini ya Shaba

Kadi ya Kukumbushia Kitanzi

Jina la mteja: _____

Aina ya vipandikizi: _____

Tarehe vilipowekwa: _____

Vitolewe au kubadilishwa ifikapo:

Mwezi: Mwaka:

Kama una matatizo au maswali yoyote, unaweza kwenda:

(jina na mahali kilipo kituo cha afya)

Kurudi kituoni kwa ajili ya kupata huduma baadaye

- Inashauriwa kurejea kituoni baada ya kupata hedhi ya kwanza baada ya kuwekwa kitanzi. Hata hivyo, hakuna mwanamke atakayekataliwa kuwekwa kitanzi, kwa sababu itakuwa vigumu au haiwezekani kupata huduma baada ya kuwekwa kitanzi.
-

“Rudi Wakati Wowote”: Sababu za Kurudi

Mhakikishie kila mteja kuwa anakaribishwa kurudi wakati wowote – kwa mfano, iwapo atakuwa na matatizo, maswali, au anahitaji kutumia njia nyingine; au amepata mabadiliko makubwa ya hali ya afya yake. Pia kama:

- Anafikiri kitanzi kinaweza kuwa kimetoka. Kwa mfano:
 - Anahisi nyaya hazipo.
 - Anahisi plastiki ngumu ya kitanzi imetoka nje kiasi fulani.
- Ana dalili za ugonjwa wa uvimbe wa nyonga (maumivu yanayozidi kuongezeka au makali tumboni, maumivu wakati wa kufanya ngono, kutokwa uchafu usio wa kawaida ukeni, homa, kuhisi baridi, kichefuchefu, na/au kutapika), hasa katika siku 20 za mwanzo baada ya kuwekwa kitanzi.
- Anafikiri anaweza kuwa na mimba.

Ushauri wa afya kwa ujumla: Yeyote atakayehisi kuwa kuna tatizo la afya yake atafute mara moja huduma ya afya kutoka kwa muuguzi au daktari. Njia yake ya uzazi wa mpango kwa kiasi kikubwa inaweza isiwe sababu ya hali hiyo, lakini amweleze muuguzi au daktari anatumia njia gani.

Kuwapatia Huduma Watumiaji Wanaoendelea Kutumia Njia Hii

Kurudi Kukaguliwa Baada ya Kuwekwa Kitanzi (Wiki 3 hadi 6)

1. Uliza mteja anaendeleaje na njia hii na iwapo ameridhika. Muulize kama ana maswali yoyote au jambo lolote la kujadili.
2. Uliza hasa kama ana wasiwasi kuhusu mabadiliko ya hedhi. Mpatie taarifa au msaada wowote anaohitaji (tazama Kushughulikia Matatizo Yoyote Yatakayojitokeza, uk 149).
3. Muulize kama anapata:
 - Maumivu yanayozidi kuongezeka au makali ya tumbo au maumivu wakati wa kufanya ngono au kukojoa.
 - Uchafu usio wa kawaida kutoka ukeni.
 - Homa au baridi.

- Ishara au dalili za ujauzito (tazama uk. 371 kwa ajili ya ishara na dalili za ujauzito).
 - Hajaweza kugusa nyaya (kama amezikagua).
 - Amehisi plastiki ngumu ya kitanzi imetoka nje kiasi fulani.
- 4.** Ukaguzi wa nyonga mara kwa mara kila anapofika kituoni kuchunguza hali yake hauhitajiki. Hata hivyo, inawezekana kuhitajika katika baadhi ya vipimo au baadhi ya wateja. Fanya uchunguzi wa nyonga hasa kama majibu ya mteja yanakusababisha ushuku:
- Ugonjwa unaoambukizwa kwa ngono au ugonjwa wa uvimbe wa nyonga
 - Kitanzi kimeanza kutoka au kimetoka kabisa

Kufika Kliniki

- 1.** Muulize mteja anaendeleaje na njia anayotumia na kuhusu mabadiliko ya hedhi (maumivu ya tumbo upande wa chini yanazidi kuongezeka au makali sana au jambo lolote la kujadili).
- 2.** Muulize mteja wa muda mrefu kama amewahi kupata matatizo mapya ya afya. Zungumzia matatizo hayo ipasavyo. Kwa matatizo mapya ambayo yanaweza kulazimu kubadili njia anayotumia, tazama uk. 153.
- 3.** Muulize mteja wa muda mrefu kuhusu mabadiliko makubwa kimaisha ambayo yanaweza kuathiri mahitaji yake – hasa mipango ya kupata watoto na hatari ya Magonjwa yaambukizwayo kwa ngono na VVU. Fanya ufuatiliaji kama inavyotakiwa.
- 4.** Mkumbushe kuwa kitanzi kitaweza kumkinga kwa muda gani asipate mimba.

Kuondoa Kitanzi

MUHIMU: Mtoa huduma asimkatalie au kumchelewesha mwanamke anapotaka kutolewa kitanzi, bila kujali sababu zake, hata kama ni sababu binafsi au za kiafya. Wafanyakazi wote lazima waelewe na kukubali kuwa asishinikizwe au kulazimishwa kuendelea kutumia kitanzi.

Iwapo mwanamke ataona ugumu kuvumilia athari za kitanzi, kwanza jadili matatizo anayopata (tazama Kushughulikia Matatizo Yoyote Yanayojitokeza, uk. 149). Angalia kama ingefaa ajaribu kushughulikia tatizo au atolewe kitanzi mara moja.

Kazi ya kutoa kitanzi kawaida ni rahisi. Inaweza kufanyika wakati wowote wa mwezi. Utoaji unaweza kuwa rahisi zaidi wakati wa hedhi, wakati shingo ya kizazi inapokuwa imelainika. Iwapo itatokea ukatoboa kizazi au kukawa na ugumu wa kutoa, mpatie mwanamke rufaa amwone mtaalamu mwenye uzoefu ambaye anaweza kutumia mbinu sahihi za kutoa kitanzi.

Maelezo ya Taratibu za Utoaji wa Kitanzi

Kabla ya kutoa kitanzi, eleza kutatokea nini wakati wa kukitoka:

- 1.** Mtoa huduma ataingiza spekulamu ili kuona shingo ya kizazi (seviksi) na nyaya za kitanzi na kusafisha kwa makini seviksi na uke kwa kutumia dawa ya kuua vijidudu, kama vile iodine.
- 2.** Mtoa huduma amwombe mwanamke avute ndani hewa taratibu, kwa wingi na kutulia. Mwanamke aseme kama anasikia maumivu wakati wa kutoa kitanzi.
- 3.** Kwa kutumia koleo nyembamba, mtoa huduma avute waya za kitanzi taratibu na kwa makini mpaka kitanzi kitoke kabisa nje ya shingo ya kizazi (seviksi).

Kubadili Njia Kutoka Kitanzi hadi Njia Nyingine ya Kuzuia Mimba

Mwongozo huu unahakikisha kuwa mteja anapatiwa kinga dhidi ya ujauzito bila usumbufu wakati wa kubadili njia kutoka kutumia kitanzi chenye madini ya shaba au chenye vichocheo hadi njia nyingine. Tazama pia Aanze Lini Kutumia kwa kila njia.

Kubadili njia kutumia Wakati gani wa kuanza kutumia

Vidonge vyenye vichocheo viwili, Vidonge vyenye kichocheo kimoja, sindano zenye kichocheo kimoja, sindano za kila mwezi, vibandiko vyenye vichocheo viwili, mpira wa pete wenye vichocheo viwili, au vipandikizi

- Kama ataanza katika siku 7 za mwanzo za hedhi (siku 5 kwa vidonge vyenye vichocheo viwili na vidonge vyenye kichocheo kimoja), anza kutumia njia yenye vichocheo sasa na ondoa kitanzi. Hakuna haja ya kutumia kinga.
- Iwapo ataanza baada ya siku saba za mwanzo za hedhi (baada ya siku 5 za mwanzo vidonge vyenye vichocheo viwili na vidonge vyenye kichocheo kimoja) na amefanya ngono tangu apate hedhi, anza kutumia njia yenye vichocheo sasa. Inapendekezwa kuwa kitanzi kiachwe kiendeleo kuwepo mpaka atakapopata hedhi.
- Iwapo ataanza baada ya siku saba za mwanzo za hedhi (baada ya siku 5 za mwanzo vidonge vyenye vichocheo viwili na vidonge vyenye kichocheo kimoja) na hajafanya ngono tangu apate hedhi, kitanzi kinaweza kuachwa kiendeleo kuwepo mpaka atakapopata hedhi, au kitanzi kinaweza kutolewa na atumie kinga kwa siku 7 zinazofuata (siku 2 kwa vidonge vyenye kichocheo kimoja).

Kondomu za kiume au kike, dawa za povu na jeli, viwambo, vibandiko kwenye seviksi, au kushusha kando

- Mara moja wakati mwingine akifanya ngono baada ya kitanzi kuondolewa.

Njia za kuhesabu siku (kalenda)

- Mara moja baada ya kitanzi kuondolewa.

Kufunga kizazi kwa mwanamke

- Kama ni kuanzia siku 7 za mwanzo za hedhi, ondoa kitanzi na fanya upasuaji wa kufunga kizazi. Hakuna haja ya kutumia kinga.
 - Kama ni baada ya siku 7 za mwanzo za hedhi, fanya upasuaji wa kufunga kizazi. Kitanzi kinaweza kuachwa kiendeleo kuwepo mpaka atakaporudi kuangaliwa hali yake au wakati atakapopata hedhi. Kama haiwezekani kurudi kwa ajili ya kuangaliwa afya, ondoa kitanzi wakati wa kufunga kizazi. Hakuna haja ya kutumia kinga.
-

Kubadili njia kutumia Wakati gani wa kuanza kutumia

Kufunga kizazi kwa mwanaume (Vasektomi)

- Wakati wowote.
- Mwanamke anaweza kuendelea kuwa na kitanzi kwa miezi mitatu baada ya mwenzake wake kufanyiwa upasuaji wa vasektomi ili kuendelea kuzuia mimba mpaka operesheni idhihirike kuwa na mafanikio.

Kushughulikia Matatizo Yoyote Yatakojitokeza

Matatizo Yaliyoripotiwa Kama Madhara au Athari

Yanaweza kuwa yametokana au hayakutokana na njia anayotumia.

- Matatizo ya madhara au athari zinazomfanya mwanamke asiridhike na matumizi ya kitanzi. Yanastahili kupewa umakini na mtoa huduma. Iwapo mteja ataripoti madhara au athari, msikilize hofu yake, mpatie ushauri, na, kama ikiwezekana, mpatie tiba.
- Jitolee kumsaidia kuchagua njia nyingine – sasa, kama anataka, au kama matatizo hayawezi kutatuliwa.

Hedhi ya damu nyingi au ya muda mrefu (mara mbili zaidi ya kawaida au zaidi ya siku 8)

- Mhakikishie tena kuwa wanawake wengi wanaotumia kitanzi hupata hedhi ya damu nyingi au inayochukua muda mrefu. Kwa ujumla haina madhara na kawaida hupungua au kukoma baada ya miezi kadhaa ya kutumia kitanzi.
- Ili kupata nafuu kidogo ya muda mfupi anaweza kujaribu (dawa moja kwa wakati):
 - Tranexamic acid (1500 mg) mara 3 kila siku kwa siku 3, kisha 1000 mg mara moja kila siku kwa siku 2, kuanzia wakati atakapoanza kupata hedhi ya damu nyingi.
 - Dawa za kuondoa uvimbe zisizokuwa na steroidi kama vile ibuprofen (400 mg) au indomethacin (25 mg) mara mbili kila siku baada ya mlo kwa siku 5, kuanzia wakati anapoanza kupata hedhi ya damu nyingi. Dawa nyingine za kundi hili – isipokuwa aspirin – pia zinaweza kuleta nafuu ya hedhi ya damu nyingi au ya muda mrefu.
- Mpatie vidonge vyenye madini ya chuma kama inawezekana na mweleze ni muhimu kwake kula vyakula vyenye madini ya chuma (tazama Uwezekano wa kuwa na anemia, uk. 150).
- Kama hedhi ya damu nyingi au ya muda mrefu itaendelea au kuanza baada ya miezi kadhaa ya hedhi ya kawaida au muda mrefu baada ya kuwekwa kitanzi, au kama unahisi kuwa kuna tatizo kwa sababu nyingine, fikiri sababu zisizojulikana zisizohusiana na njia anayotumia (tazama Hedhi isiyojulikana chanzo, uk. 153).

Hedhi isiyotabirika (kupata hedhi wakati usiotarajiwa ambayo humsumbua mteja)

- Mhakikishie tena kuwa wanawake wengi wanaotumia kitanzi hupata hedhi isiyotabirika. Haina madhara na kawaida hupungua au kukoma baada ya miezi kadhaa ya kutumia kitanzi.

- Ili kupata nafuu kidogo ya muda mfupi anaweza kujaribu kutumia dawa za kuondoa uvimbe zisizokuwa na steroidi kama vile ibuprofen (400 mg) au indomethacin (25 mg) mara mbili kila siku baada ya mlo kwa siku 5, kuanzia wakati anapoanza kupata hedhi ya damu nyingi.
- Kama hedhi ya damu nyingi au ya muda mrefu itaendelea au kuanza baada ya miezi kadhaa ya hedhi ya kawaida au muda mrefu baada ya kuwekwa kitanzi, au kama unahisi kuwa kuna tatizo kwa sababu nyingine, fikiri sababu zisizojulikana zisizohusiana na njia anayotumia (tazama Hedhi isiyojulikana chanzo, uk. 153).

Misuli kukakama na maumivu

- Atarajie kukakamaa misuli na maumivu kwa siku moja au mbili za mwanzo baada ya kuwekwa kitanzi.
- Eleza kuwa mkakamao hutokea katika miezi 3 hadi 6 ya mwanzo ya kutumia kitanzi, hasa wakati wa hedhi. Kwa ujumla, hii haina madhara na kawaida hupungua jinsi muda unavyokwenda.
- Pendekeza atumie aspirini (325 – 650 mg), ibuprofen (200 – 400 mg), paracetamol (325 – 1000 mg), au dawa nyingine za kupunguza maumivu. Kama pia anapata hedhi ya damu nyingi au ya muda mrefu, aspirin isitumike kwa sababu inaweza kuongeza wingi wa damu.

Iwapo kukakamaa kunaendelea au kutokea wakati usio wa hedhi:

- Chunguza hali inayosababisha na mtibu au mpe rufaa.
- Kama hali inayosababisha haijulikana na kukakamaa kumezidi, jadili kuhusu kuondoa kitanzi.
 - Iwapo kitanzi kilichotolewa kitaonekana kugeuzwa au kama kutakuwa na ugumu wakati wa kukitoka chukulia kwamba kitanzi kilitoka nje ya mahali sahihi, mweleze mteja kuwa anaweza kupata kitanzi kipya ambacho kinaweza kusababisha mkakamao kidogo.

Uwezekano wa kuwa na anemia

- Kitanzi chenye madini ya shaba kinaweza kuchangia kusababisha anemia kama mwanamke tayari ana kiwango kidogo cha madini ya chuma kwenye damu kabla ya kuwekwa kitanzi na kitanzi kikasababisha hedhi kuwa ya damu nyingi.
- Kuwa makini sana na watumiaji wa kitanzi wenye dalili na ishara zifuatazo:
 - Ndani ya kigubiko cha jicho au chini ya kucha kukionekana kweupe, ngozi kupauka, uchovu au udhaifu, kizunguzungu, kuwashwa, maumivu ya kichwa, masikio kuzizima, ulimi kuwa na vidonda, na kucha kuwa nyepesi kuvunjika.
 - Kama inawezekana kupima damu, hemoglobin zikiwa chini ya 9 g/dl au hemotocrit chini ya 30.
- Mpatie vidonge vyenye madini ya chuma kama inawezekana.
- Mweleze ni muhimu kula vyakula vyenye madini ya chuma, kama vile nyama na kuku (hasa nyama na maini ya kuku), samaki, mboga za majani, na mimea jamii ya kunde (maharage, choroko, dengue, na njegere).

Mwenza anaweza kukihisi kitanzi wakati wa kujamiiana

- Eleza kuwa hii hutokea wakati fulani wakati nyaya zikikatwa kuwa fupi mno.
- Iwapo mwenza ataona nyaya zinamghasi, mweleze njia zilizopo:
 - Nyaya zinaweza kukatwa ziwe fupi zaidi ili zisiweze kutoka nje ya lango la seviksi. Mwenza wake hatahisi nyaya, lakini mwanamke hataweza tena kukagua nyaya za kitanzi chake.
 - Kama mwanamke anataka kuweza kukagua nyaya za kitanzi chake, kitanzi kinaweza kutolewa na kitanzi kipya kikaingizwa. (Ili kuepuka kero, nyaya zinaweza kukatwa ili sentimeta 3 ziweze kuning'inia nje ya seviksi).

Maumivu makali chini ya tumbo (inawezekana ugonjwa wa uvimbe wa nyonga)

- Baadhi ya dalili na ishara zinazojulikana za uvimbe wa nyonga mara nyingi hutokea pamoja na matatizo mengine ya tumbo, kama vile mimba kutunga nje ya kizazi. Kama itadhihirika mimba kutunga nje ya kizazi, chunguza ugonjwa wa uvimbe wa nyonga.
- Ikiwezekana, fanya uchunguzi wa tumbo na nyonga (tazama Dalili na Ishara za Hali Mbaya Kiafya, uk. 320, kuona dalili kutokana na uchunguzi wa nyonga ambazo zitaonyesha ugonjwa wa uvimbe wa nyonga).
- Kama haiwezekani kufanya uchunguzi wa nyonga, na ana mchanganyiko wa dalili na ishara zifuatazo zaidi ya maumivu ya tumbo upande wa chini, tilia shaka ugonjwa wa uvimbe wa nyonga:
 - Kutoka uchafu ukeni
 - Homa au kusikia baridi
 - Maumivu wakati wa tendo la ngono au kukojoa
 - Kutokwa damu baada ya kujamiiana au baina ya kipindi cha hedhi
 - Kichefuchefu au kutapika
 - Uvimbe wa nyonga wenye maumivu
 - Maumivu wakati tumbo likibonyezwa kwa nguvu (maumivu ya tumbo moja kwa moja) au likibonyezwa kwa nguvu na kuachiliwa ghafla (rebound abdominal tenderness)
- Tibu ugonjwa wa uvimbe wa nyonga mara moja au mpatie rufaa aende kutibiwa:
 - Kutokana na madhara mabaya ya ugonjwa wa uvimbe wa nyonga, watoa huduma ya afya wawapatie tiba watu wote wanaodhaniwa kuugua, kwa kuzingatia dalili na ishara hizo hapo juu. Tiba ianze kutolewa mapema iwezekanavyo. Tiba itakuwa na mafanikio zaidi kuzuia athari za muda mrefu iwapo antibiotiki sahihi zitatolewa mara moja.
 - Toa tiba ya maambukizi ya kisonono, klamidia, na bakteria “anaerobic”. Mpatie mteja ushauri kuhusu matumizi ya kondomu, ikiwezekana, mpatie kondomu.
 - Hakuna haja ya kuondoa kitanzi kama anataka kuendelea kukitumia. Kama anataka kiondolewe, kiondoe baada ya kuanza tiba ya antibiotiki. (Iwapo kitanzi kitatolewa, tazama Kubadili kutoka Kutumia Kitanzi hadi Njia Nyingine, uk. 148).

Maumivu makali kwenye tumbo upande wa chini (inawezekana mimba imetunga nje ya kizazi)

- Magonjwa mbalimbali yanaweza kusababisha maumivu makali ya tumbo. Kuwa makini sana na dalili au ishara za ziada za mimba iliyotunga nje ya kizazi, ambayo hutokea kwa nadra lakini ni hatari kwa maisha (tazama Swali la 11, uk. 156).
- Katika hatua za awali za mimba kutunga nje ya kizazi, dalili zinaweza kukosekana au kuwa kidogo, lakini baadaye zitazidi kuongezeka. Mchanganyiko wa dalili hizi utaongeza hisia kuwa mimba imetunga nje ya kizazi:
 - Maumivu yasiyo ya tumbo yasiyo ya kawaida
 - Kutoka uchafu ukeni isiyo kawaida au kupata hedhi – hasa kama ikiwa imebadilika kuwa tofauti na mpangilio wake wa kawaida wa hedhi
 - Kizunguzungu
 - Kuzimia
- Iwapo itahisiwa kuwa mimba imetunga nje ya kizazi au hali nyingine ya kiafya, mpatie rufaa mara moja kwa ajili ya kufanyiwa vipimo na kupata huduma. (Tazama Kufunga Kizazi Mwanamke, Kushughulikia Mimba Iliyotunga Nje ya Kizazi, uk. 179, kwa maelezo zaidi juu ya mimba zilizotunga nje ya kizazi).
- Kama mteja hana dalili hizi za ziada, fanya uchunguzi wa ugonjwa wa uvimbe wa nyonga (tazama Maumivu Makali ya tumbo upande wa chini, uk. 151).

Hofu ya uterasi kuwa imetoboka (kutobolewa)

- Iwapo itahisiwa kuwa uterasi imetoboka wakati wa kuingiza kitanzi au wakati wa kupima uterasi, acha mara moja (na ondoa kitanzi kama kimeshawekwa). Mchunguze mgonjwa kwenye kliniki kwa makini:
 - Kwa saa moja ya mwanzo, mwache mwanamke huyu apumzike kitandani na kagua dalili zake muhimu (shinikizo la damu, mapigo ya moyo, kupumua na joto) kila dakika 5 hadi 10.
 - Kama mwanamke atabakia kuwa na hali ya kawaida kwa saa moja, chunguza dalili za kutokwa damu kutoka tumboni, kama vile “low hematocrit” au kupungua kwa hemoglobini, ikiwezekana, na dalili zake muhimu. Mchunguze kwa saa kadhaa zaidi. Kama atakuwa hana dalili, anaweza kuruhusiwa kwenda nyumbani, lakini aepuke ngono kwa wiki 2. Msaidie kuchagua njia nyingine.
 - Kama itakuwa mapigo ya moyo yanaenda haraka na shinikizo la damu kushuka, au maumivu mapya au maumivu yakiongezeka maeneo ya kizazi, mpatie rufaa kwenda mahali atakapopata huduma za hali ya juu zaidi.
 - Iwapo itahisiwa kuwa uterasi imetobolewa ndani ya wiki 6 baada ya kuingiza kitanzi au kama itahisiwa baadaye na inasababisha dalili hizo, mpatie rufaa mteja aende kuchunguzwa na mtaalamu wa masuala ya kina mama mwenye uzoefu zaidi katika kuondoa vitanzi (tazama Swali la 6, uk. 155).

Kitanzi kimetoka nje kiasi fulani (kikisukumwa nje kiasi)

- Iwapo kitanzi kitatoka nje kiasi fulani, kiondoe kitanzi hicho. Jadiliana na mteja kama anataka kitanzi kingine au njia nyingine tofauti. Kama anataka kutumia kitanzi kingine, anaweza kuwekwa kingine wakati wowote kukiwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba. Iwapo mteja atakuwa hataki kuendelea kutumia kitanzi, msaidie kuchagua njia nyingine.

Kitanzi kikitoka nje kabisa (kikisukumwa nje kabisa)

- Iwapo mteja ataripoti kuwa kitanzi kimetoka, jadiliana naye kama anataka kitanzi kingine au njia nyingine. Kama anataka kitanzi kingine, anaweza kuwekwa kingine wakati wowote kukiwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba.
- Iwapo itahisiwa kuwa kitanzi kimetoka kabisa na mteja hajui kama kitanzi kimetoka, mwelekeze akafanyiwe kipimo cha mionzi ya x-ray au ultrasound ili kuchunguza kama kitanzi kinaweza kuwa kimesogea kwenye kaviti ya tumbo. Mpatie kinga atumie kwa wakati huo.

Nyaya zikichomoka (ikionyesha uwezekano wa kuwa na mimba, uterasi kutoboka, au kutoka kwa kitanzi)

- Muulize mteja:
 - Iwapo na lini ameona kitanzi kikitoka
 - Lini alizigusa nyaya
 - Alipata lini siku zake za hedhi mara ya mwisho
 - Iwapo aliwahi kuwa na dalili za kuwa na mimba
 - Iwapo alitumia kinga tangu alipogundua nyaya hazipo
- Kila wakati anza uchunguzi mdogo na salama na kuwa mtulivu. Kagua nyaya kwenye mikunjo ya njia ya shingo ya kizazi kwa kutumia koleo. Karibu nusu ya nyaya za kitanzi zinaweza kupatikana kwenye mikunjo ya njia ya shingo ya kizazi.
- Kama itashindikana kuzipata nyaya kwenye njia ya kizazi, ama zinaweza kuwa zimepanda kwenye uterasi au kitanzi kimetoka bila kujulikana. Chunguza kama ana mimba kabla ya kujaribu kuingiza vifaa ndani ya kizazi. Mpatie rufaa kwa ajili ya uchunguzi. Mpatie kinga atumie kwa wakati huu, kama itakuwa kitanzi kimetoka.

Matatizo Mapya Ambayo Yanaweza Kulazimu Kubadili Njia

Yanaweza au yasiwe yamesababishwa na njia anayotumia.

Kupata hedhi isiyotabirika (ambayo inaonyesha hali ya ugonjwa usiohusiana na njia anayotumia)

- Mpatie rufaa au mchunguze kwa kuangalia historia au uchunguzi wa nyonga. Chunguza na mtibu inavyopasa.
- Anaweza kuendelea kutumia kitanzi wakati hali yake ikichunguzwa.
- Kama kutokwa damu kumesababishwa na maambukizi ya ugonjwa wa ngono au ugonjwa wa uvimbe wa nyonga, anaweza kuendelea kutumia kitanzi wakati akipata matibabu.

Kuhisiwa kuwa na mimba

- Chunguza kama ana mimba, pamoja na mimba iliyotunga nje ya kizazi.
- Eleza kuwa kitanzi kikiwa kwenye uterasi wakati wa ujauzito huongeza hatari ya kuzaa kabla ya wakati au mimba kuharibika, pamoja na mimba kutoka kutokana na maambukizi wakati wa miezi ya kwanza au pili, ambako kunaweza kuhatarisha maisha.

- Kama mwanamke hataki kuendelea kutunza mimba, mshauri kulingana na mwongozo wa programu.
- Kama ataamua kuendeleza mimba:
 - Mshauri kuwa ni bora kuondoa kitanzi.
 - Eleza hatari za mimba kitanzi kikiwa hakijatolewa. Kitanzi kikitolewa mapema kitapunguza hatari hizi, ingawa mchakato wa kuondoa kitanzi unahusisha hatari ya mimba kuharibika.
 - Kama atakubaliana kuondoa kitanzi, kiondoe taratibu au mpatie rufaa aende mahali atakapoweza kuondolewa.
 - Eleza kuwa arudi haraka kama ataona dalili za mimba kutaka kutoka au mimba kutaka kutoka kutokana na maambukizi (kutokwa damu ukeni, misuli kukakamaa, maumivu, kutoka uchafu usio wa kawaida ukeni, au homa).
 - Kama atachagua kuacha kitanzi bila kukitoea, ujauzito wake utahitaji kuangaliwa kwa karibu na muuguzi au daktari. Amwone muuguzi au daktari haraka kama ataona dalili za mimba kutoka kutokana na maambukizi.
- Kama nyaya za kitanzi hazionekani kwenye njia ya shingo ya kizazi na kitanzi hakiwezi kutolewa salama, mwelekeze akafanyiwe kipimo cha ultrasound, kama ikiwezekana, ili kujua kama kitanzi bado kipo kwenye kizazi. Kama kipo, au kama hakuna mashine ya ultrasound, mimba yake ifuatiliwe kwa karibu. Atafute huduma ya afya mara moja akiona dalili za mimba kuharibika kwa maambukizi.

Maswali na Majibu Kuhusu Kitanzi

1. Je kitanzi husababisha ugonjwa wa uvimbe wa nyonga?

Chenyewe, kitanzi hakisababishi ugonjwa wa uvimbe wa nyonga. Kisonono na Klamidia ni magonjwa makuu na ya moja kwa moja yanayosababisha ugonjwa wa uvimbe wa nyonga. Kitanzi *kikiwekwa* wakati mwanamke akiwa na kisonono au klamidia inawezekana kusababisha ugonjwa wa uvimbe wa nyonga. Hii haitokei mara kwa mara. Inapotokea, ina uwezekano mkubwa wa kutokea kwenye siku 20 za mwanzo baada ya kuweka kitanzi. Inakadiriwa kuwa, katika kikundi cha wateja ambapo magonjwa ya ngono yameenea na maswali ya uchunguzi yakabainisha nusu ya wagonjwa wana magonjwa ya ngono, kuna uwezekano wa kuwepo mgonjwa mmoja mwenye ugonjwa wa uvimbe wa nyonga kati watu 666 waliowekwa vitanzi (au chini ya watu 2 kwa 1,000) (tazama Kuchunguza Wanawake Wenye Hatari ya Magonjwa Ya Ngono, uk. 138).

2. Je wanawake, vijana na wazee wanaweza kutumia kitanzi?

Ndiyo. Hakuna mpaka wa umri wa chini au wa juu wa kutumia kitanzi. Kitanzi kitolewe baada ya hedhi ikikoma – ndani ya miezi 12 baada ya mwezi wa mwisho wa kupata hedhi (tazama Wanawake Wanaokaribia Ukomo wa Hedhi, uk. 272).

3. Kama mtumiaji wa kitanzi ana ugonjwa wa ngono au amekuwa katika hatari kubwa ya kuambukizwa ugonjwa wa ngono, inabidi atolewe kitanzi?

Hapana. Mwanamke atakayepata ugonjwa wa ngono baada ya kuwekwa kitanzi hana hatari kubwa ya kupata ugonjwa wa uvimbe wa nyonga kutokana na kitanzi. Anaweza kuendelea kutumia kitanzi wakati akiendelea kutibiwa ugonjwa alioambukizwa. Kuondoa kitanzi hakuna faida na inaweza kumwingiza kwenye hatari ya mimba asizotarajia. Mshauri juu ya matumizi ya kondomu na mbinu nyingine za kuepuka magonjwa yanayoambukizwa kwa ngono siku za baadaye.

4. Je kitanzi kinaweza kumsababisha mwanamke awe mgumba?

Hapana. Mwanamke anaweza kushika mimba haraka mara akitolewa kitanzi kama mwanamke ambaye hajawahi kutumia kitanzi, ingawa uwezo wa kushika mimba hupungua kulingana na jinsi umri wa mwanamke unavyoendelea kuongezeka. Tafti nyingi zimeona hatari kushindwa kushika mimba si kubwa kwa wanawake waliotumia vitanzi, pamoja na wasichana na wanawake wasio na watoto. Kama mwanamke ana kitanzi au hana, hata hivyo, iwapo atapata ugonjwa wa uvimbe wa nyonga na asipotibiwa, kuna uwezekano wa kuwa mgumba.

5. Je mwanamke ambaye hajawahi kupata mtoto anaweza kutumia kitanzi?

Ndiyo. Mwanamke ambaye hajawahi kupata watoto kwa ujumla anaweza kutumia kitanzi, lakini aelewe kuwa kitanzi kina uwezekano mkubwa wa kutoka kwa sababu kizazi chake kinaweza kuwa kidogo kuliko cha mwanamke ambaye ameshazaa.

6. Je kitanzi kinaweza kuhama kutoka kwenye kizazi cha mwanamke hadi kwenye sehemu nyingine za mwili wake, kama vile moyo au ubongo wake?

Kitanzi huwa hakihami kwenda kwenye moyo, ubongo, au sehemu nyingine yoyote ya mwili nje ya tumbo. Kwa kawaida kitanzi hubaki kwenye kizazi kama mbegu ilivyo kwenye kokwa. Mara chache, kitanzi kinaweza kutoka kupitia ukuta wa kizazi hadi kwenye kaviti ya fumbatio. Hii mara nyingi husababishwa na makosa wakati wa kuingiza kitanzi. Kama itagundulika ndani ya wiki 6 au zaidi baada ya kuwekwa au kama kinaleta dalili wakati wowote, kitanzi kitatakiwa kutolewa kwa upasuaji wa laparaskopi au laparatomu. Hata hivyo, kawaida kitanzi kikikaa mahali pasipostahili hakisababishi matatizo na kinaweza kuachwa kilipo. Mwanamke atahitaji kutumia njia nyingine ya kuzuia mimba.

7. Je mwanamke anatakiwa kupata “muda wa kupumzika” baada ya kutumia kitanzi kwa miaka kadhaa au baada ya kitanzi kufikisha muda wake uliopendekezwa kuondolewa?

Hapana. Hii si muhimu, na inaweza kuwa na madhara. Kuondoa kitanzi kilichomaliza muda na kuweka kipya mara moja kuna hatari ndogo zaidi ya kupata maambukizi kuliko kufanya kwa wakati tofauti. Pia, mwanamke anaweza kushika mimba wakati wa “wa kupumzika” kabla ya kuwekwa kitanzi kipya.

8. Je antibiotiki zitumiwe kila mara kabla ya kuweka kitanzi?

Hapana, kwa kawaida hapana. Tafiti za hivi karibuni zilizofanyika mahali ambapo magonjwa ya ngono hayajaenea sana zimeonyesha kuwa hatari ya ugonjwa wa uvimbe wa nyonga ni ndogo ikiwa zitatumika au bila kutotumika kwa antibiotiki. Kama maswali sahihi yakitumika kuchunguza hatari ya magonjwa yanayoambukizwa kwa ngono na uwekaji wa kitanzi ukifanyika kwa kutumia taratibu za kuzuia maambukizi (pamoja na mbinu ya kuepuka kugusa kitanzi), kuna hatari kidogo ya kupata maambukizi. Hata hivyo antibiotiki zinaweza kufikiriwa kutumika kwenye maeneo ambayo magonjwa ya ngono yameenea na sehemu za kupima ni chache.

9. Je ni lazima kitanzi kiwekwe wakati wa hedhi tu?

Hapana. Kwa wanawake wanaopata mzunguko wa hedhi, kitanzi kinaweza kuwekwa wakati wowote wa mzunguko wa hedhi kukiwa na uhakika wa kutosha kuwa mwanamke huyo hana mimba. Kuingiza kitanzi wakati wa hedhi ni wakati mzuri kwa sababu inathibitika kuwa hana mimba, uwekaji unakuwa rahisi zaidi. Hata hivyo, si rahisi kuona dalili za maambukizi wakati wa hedhi.

10. Je mwanamke akataliwe kuwekwa kitanzi kwa sababu hataki kukagua nyaya za kitanzi chake?

Hapana. Mwanamke asikataliwe kitanzi kwa sababu hataki kukagua nyaya za kitanzi. Umuhimu wa kukagua nyaya umeshasisitizwa kupita kiasi. Si kawaida kitanzi kutoka, na ni nadra kitanzi kutoka bila mwanamke kugundua.

Kitanzi kina uwezekano mkubwa wa kutoka katika miezi michache ya mwanzo baada ya kukiingiza, wakati wa hedhi, miongoni mwa wanawake ambao wamewekwa vitanzi baada ya kujifungua, kutoa mimba katika miezi mitatu ya pili, au mimba kuharibika, na kwa wanawake ambao hawajawahi kuwa na mimba. Mwanamke anaweza kukagua nyaya za kitanzi chake kama anataka kuwa na uhakika kuwa bado kipo. Au, kama hataki kukagua nyaya zake, anaweza kuangalia kwa makini katika mwezi wa kwanza au zaidi na wakati wa hedhi ili kuona kama kitanzi kimetoka.

11. Je vitanzi vinaongeza hatari ya mimba kutunga nje ya kizazi?

Hapana. Kinyume chake, vitanzi hupunguza kwa kiasi kikubwa hatari ya mimba kutunga nje ya kizazi. Kiwango cha mimba kutunga nje ya kizazi kwa wanawake wanaotumia kitanzi ni wastani wa wanawake 12 kwa 10,000 kwa mwaka.

Kwa nadra inapotokea kitanzi kushindwa kufanya kazi na kutokea mimba, kati ya mimba 100, mimba 6 hadi 8 zinakuwa zimetunga nje ya kizazi. Hivyo, mimba nyingi zinazotokea baada ya kitanzi kushindwa kufanya kazi hazitungi nje ya kizazi. Bado, mimba inayotunga nje ya kizazi ni hatari kwa maisha, hivyo mtoa huduma atambue kuwa mimba inaweza kutunga nje ya kizazi kama kitanzi kitashindwa kufanya kazi.

Kitanzi Chenye Kichocheo Kimoja (Levonorgestrel)

Mambo Muhimu kwa Watoa Huduma na Wateja

- **Huzuia mimba kwa muda mrefu.** Kinafanya kazi vizuri sana kwa miaka 5, na baada ya hapo hakiwezi kuzuia mimba.
- **Huingizwa kwenye kizazi na mtoa huduma aliyepata mafunzo maalum.**
- **Mteja hatakiwi kufanya lolote mara kitanzi kikishawekwa.**
- **Mabadiliko ya hedhi ni ya kawaida lakini hayana madhara.** Kawaida, damu za hedhi huwa kidogo na hutoka kwa siku chache, au kupata hedhi mara chache au isiyotabirika.

Kitanzi Chenye Levonorgestrel ni Nini?

- Kitanzi chenye levonorgestrel ni kiplastiki chenye umbo la T ambacho hutoa kiasi kidogo cha kichocheo cha levonorgestrel kila siku. (Levonorgestrel ni projestini inayotumika sana kwenye vipandikizi au vidonge vya kumeza kuzuia mimba).
- Mtoa huduma ya afya aliyepata mafunzo maalum huingiza kitanzi kwenye kizazi cha mwanamke kupitia ukeni na shingo ya kizazi (seviksi).
- Pia kinajulikana kama Kitanzi chenye kichocheo kimoja.
- Kinauzwa chini ya jina la biashara la Mirena.
- Kimsingi hufanya kazi kwa kuzuia ukuaji wa tabaka la ndani la uterasi (endometria).

Kina Ufanisi Kiasi Gani?

Ni Moja ya njia zenye ufanisi mkubwa na wa muda mrefu:

- Chini ya mimba 1 hutokea kwa wanawake 100 wanaotumia kitanzi chenye levonorgestrel kwa mwaka wa kwanza (2 kwa wanawake 1,000). Hii ina maana kuwa wanawake 998 kati ya kila 1,000 wanaotumia kitanzi chenye levonorgestrel hawatapata mimba.
- Hatari kidogo ya mimba inaendelea kuwepo baada ya mwaka wa kwanza wa kutumia kitanzi na kuendelea ikiwa mwanamke anatumia kitanzi chenye levonorgestrel.
 - Zaidi ya miaka 5 ya kutumia kitanzi chenye levonorgestrel: Chini ya mimba 1 hutokea kwa wanawake 100 (5 hadi 8 kwa wanawake 1,000).
- Imethibitishwa kutumika kwa muda unaofika miaka 5.

Ina mafanikio zaidi



Mafanikio kidogo zaidi

Uweza wa kushika tena mimba baada kitanzi kutolewa: Bila kuchelewa
Kinga dhidi ya magonjwa yanayoambukizwa kwa ngono: Hakuna

Mathara, Faida Kiafya, Hatari Kiafya na Matatizo

Madhara

Baadhi ya watumiaji wameripoti yafuatayo:

- Mabadiliko katika mpangilio wa hedhi, ikiwa ni pamoja na:
 - Hedhi ya damu kidogo kwa siku chache
 - Kupata hedhi mara chache
 - Kupata hedhi isiyotabirika
 - Kukosa hedhi
 - Kupata hedhi kwa siku nyingi zaidi
- Kutokwa chunusi
- Maumivu ya kichwa
- Matiti kujaa na kupata maumivu
- Kichefuchefu
- Kuongezeka uzito
- Kizunguzungu
- Mabadiliko ya hisia

Mabadiliko mengine ya mwili yanayoweza kutokea:

- Uvimbe wa ovari (sisti ya ovari)

Faida za Kiafya Zinazojulikana

Husaidia kuinga dhidi ya:

- Hatari ya kushika mimba
- Anemia kutokana na upungufu wa madini ya chuma

Inaweza kuinga dhidi ya:

- Ugonjwa wa uvimbe wa nyonga

Hupunguza:

- Maumivu ya tumbo wakati wa hedhi
- Dalili za endometria (maumivu ya nyonga, hedhi isiyotabirika)

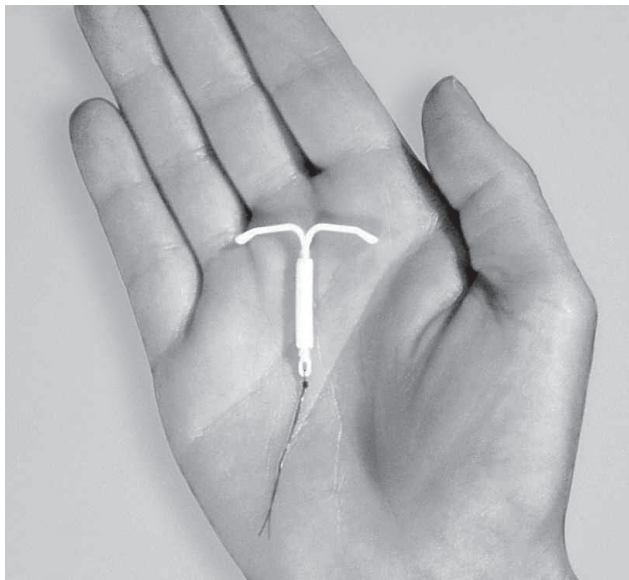
Matatizo

Nadra:

- Kutbolewa ukuta wa uterasi na kitanzi au kifaa kinachotumika kuingiza kitanzi. Kwa kawaida hupona bila matibabu.

Nadra sana:

- Mimba kuharibika, kujifungua kabla ya wakati, au maambukizi hutokea mara chache sana ambapo mwanamke anaweza kushika mimba akiwa na kitanzi.



Hatari Kiafya Zinazojulikana

Hakuna

Nani Anaweza na Nani Hawezi Kutumia Kitanzi Chenye Levonorgestrel

Salama na Kinafaa Kutumiwa Karibu na Wanawake Wote

Karibu wanawake wote wanaweza kutumia kitanzi chenye levonorgestrel kwa usalama na ufanisi.

Vigezo vya Kitabibu vya Kuweza Kutumia

Kitanzi Chenye Levonorgestrel

Muulize mteja maswali ya kitabibu yanayochunguza Vigezo vya Kuweza Kutumia Kitanzi Chenye Madini ya Shaba (tazama uk 135). Pia muulize maswali hayo hapo chini kuhusu hali ya kiafya. Kama atajibu “hapana” kwa maswali yote hapa na kwa maswali ya kitanzi chenye madini ya shaba, basi anaweza kuwekwa kitanzi chenye levonorgestrel kama anataka. Kama atajibu “ndiyo” kwa swali mojawapo, fuata maelekezo. Kwa hali fulani bado anaweza kuwekwa kitanzi.

1. Je umejifungua muda usiozidi wiki 4 zilizopita?

- HAPANA **NDIYO** Anaweza kuwekwa kitanzi wiki 4 baada ya kujifungua (tazama Lini Aanze Kutumia, ukurasa unaofuata).

2. Je kwa sasa una tatizo la damu kuganda kwenye vena za ndani ya miguu au mapafu?

- HAPANA **NDIYO** Kama ataripoti kuwa na tatizo la kuganda damu kwa sasa (isipokuwa kuganda kidogo), msaidie kuchagua njia isiyokuwa na vichocheo.

3. Je unaugua sirosisisi kali ya ini, ugonjwa wa ini, au uvimbe wa ini? (Je macho au ngozi yake ina umanjano usio kawaida? [dalili za umanjano])

- HAPANA **NDIYO** Kama ataripoti kuwa na ugonjwa mkali wa ini (umanjano, hepatitisi, sirosisisi kali, uvimbe wa ini), usimweke kitanzi chenye levonorgestrel. Msaidie kuchagua njia isiyoyana na vichocheo.

4. Je una au umewahi kuwa na saratani ya matiti?

- HAPANA **NDIYO** Usimweke kitanzi chenye levonorgestrel. Msaidie kuchagua njia isiyoyana na vichocheo.

Kwa ainishi kamili, tazama Vigezo vya Kitabibu vya Kuweza Kutumia Njia ya Kuzuia Mimba, uk. 324. Hakikisha unaeleza za faida kiafya na hatari kiafya na madhara ya njia ambayo mteja atatumia. Pia, taja hali yoyote ambayo itaifanya njia hiyo isifae, hasa kwa mteja husika.

Kutumia Uamuzi wa Kitabibu katika Hali Maalum

Kwa kawaida, mwanamke mwenye hali yoyote kati ya hizo zilizoorodheshwa hapo chini asitumie kitanzi chenye levonorgestrel. Hata hivyo, katika mazingira maalum, ambapo hakuna njia nyingine inayofaa au kukubalika kwa hali yake, mtoa huduma mwenye ujuzi wa kutosha ambaye anaweza kuchunguza kwa makini tatizo maalum ya mwanamke huyo anaweza kuamua kuwa atumie kitanzi chenye levonorgestrel. Mtoa huduma anahitaji kuzingatia ukubwa wa tatizo lake na, kwa hali mbalimbali, aangalie kama ataweza kupata huduma baada ya tiba.

- Chini ya wiki 4 tangu ajifungue
- Damu kuganda kwenye vena za ndani ya miguu au mapafu
- Aliwahi kuwa na saratani ya matiti zaidi ya miaka 5 iliyopita, na haijarudia tena
- Ugonjwa mkali wa ini, maambukizi, au uvimbe wa ini

Tazama pia Kitanzi Chenye Madini ya Shaba, Kutoa Uamuzi wa Kitabibu katika Hali Maalum, uk. 136

Kuweka Kitanzi Chenye Levonorgestrel

Lini Aanze Kutumia

MUHIMU: Mara nyingi mwanamke anaweza kuanza kutumia kitanzi chenye levonorgestrel wakati wowote kama kutakuwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba. Ili kuwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba, tumia Orodha ya Kuchunguza Ujauzito (tazama uk. 372).

Hali ya mwanamke Lini aanze kutumia

Akiwa na mzunguko wa hedhi au kama anabadili kutoka njia isiyokuwa na vichocheo

Wakati wowote wa mwezi

- Kama ataanza ndani ya siku 7 baada ya kuanza kupata hedhi, hakuna haja ya kutumia kinga.
- Kama ni zaidi ya siku 7 baada ya kupata hedhi, anaweza kuwekwa kitanzi chenye levonorgestrel wakati wowote kukiwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba. Atahitaji kutumia kinga* kwa siku 7 za mwanzo baada ya kuwekwa kitanzi.

* Kinga ni pamoja na kujizuia kufanya ngono, kondomu za kiume na kike, dawa za povu na jeli, na kushusha kando. Mweleze kuwa dawa za povu na jeli na kushusha kando ni njia za uzazi wa mpango zenye ufanisi mdogo zaidi. Kama inawezekana, mpatie kondomu.

Hali ya mwanamke Lini aanze kutumia

Kubadili kutoka njia yenye vichocheo

- Mara moja, kama amekuwa akitumia njia hiyo wakati wote na kwa usahihi au kama kuna uhakika wa kutosha kuwa hana mimba. Hakuna haja ya kusubiri kupata hedhi. Hakuna haja ya kutumia kinga.
 - Kama anabadili kutoka njia ya sindano, anaweza kuwekwa kitanzi wakati wa kurudia kuchoma sindano nyingine utakapofika. Atahitaji kutumia kinga kwa siku 7 za mwanzo baada ya kuwekwa kitanzi.
-

Ananyonyesha wakati wote au karibu wakati wote

Chini ya miezi 6 baada ya kujifungua

- Kama amejifungua chini ya wiki 4 zilizopita, chelewesha kumweka kitanzi.
 - Kama bado hajaanza kupata hedhi, anaweza kuwekwa kitanzi wakati wowote kati ya wiki 4 na miezi 6 baada ya kujifungua. Hakuna haja ya kutumia kinga.
 - Kama ameanza kupata hedhi, anaweza kuwekwa kitanzi kama inavyoshauriwa kwa wanawake wanaopata mzunguko wa hedhi (tazama uk. 161).
-

Zaidi ya miezi 6 baada ya kujifungua

- Kama bado hajaanza kupata hedhi, anaweza kuwekwa kitanzi wakati wowote kama kutakuwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba. Atahitaji kutumia kinga kwa siku 7 baada ya kuwekwa kitanzi.
 - Kama ameanza kupata hedhi, anaweza kuwekwa kitanzi kama inavyoshauriwa kwa wanawake wanaopata mzunguko wa hedhi (tazama uk. 161).
-

Anayenyonyesha kiasi kidogo

Chini ya wiki 4 baada ya kujifungua

- Chelewesha uwekaji wa kitanzi mpaka angalau wiki 4 baada ya kujifungua
-

Hali ya mwanamke Lini aanze kutumia

Anayenyonyesha kiasi kidogo au asiyenyonyesha

Zaidi ya wiki nne baada ya kujifungua

- Kama hajaanza kupata hedhi, anaweza kuwekwa kitanzi wakati wowote kama kutakuwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba. Atahitaji kutumia kinga kwa siku 7 za mwanzo baada ya kuwekwa kitanzi.
- Kama ameanza kupata hedhi, anaweza kuwekwa kitanzi kama inavyoshauriwa kwa wanawake wanaopata mzunguko wa hedhi (tazama uk. 161).

Hapati hedhi (si kwa sababu ya kujifungua au kunyonyesha)

- Wakati wowote kama kutakuwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba. Atahitaji kutumia kinga kwa siku 7 za mwanzo baada ya kuwekwa kitanzi.

Baada ya mimba kuharibika au kutoa mimba

- Mara moja, kama kitanzi kitawekwa ndani ya siku 7 baada ya miezi ya kwanza au pili ya mimba kuharibika au kutoa mimba na kama hakuna maambukizi. Hakuna haja ya kutumia kinga.
- Kama ni zaidi ya siku 7 baada ya miezi mitatu ya kwanza au pili ya kuharibika kwa mimba au kutoa mimba, anaweza kuwekwa kitanzi wakati wowote kukiwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba. Atahitaji kutumia kinga kwa siku 7 baada ya kuwekwa kitanzi.
- Kama bado kuna maambukizi, tibu au mpatie rufaa na msaidie mteja kuchagua njia nyingine. Kama bado anataka kutumia kitanzi, anaweza kuwekwa baada ya maambukizi kutibiwa.
- Uwekaji wa kitanzi baada ya kutoa au kuharibika mimba ya miezi mitatu ya kwanza unahitaji mafunzo maalum. Kama hujapata mafunzo maalum ya uwekaji, chelewesha uwekaji hadi angalau wiki 4 baada ya mimba kuharibika au kutoa mimba.

Baada ya kumeza vidonge vya dharura kuzuia mimba

- Kitanzi kinaweza kuwekwa ndani ya siku 7 baada ya kuanza hedhi au wakati wowote ikithibitishwa vya kutosha kuwa hana mimba. Mpatie kinga au vidonge vyenye vichocho viwili aanze kutumia baada ya kumaliza kumeza vidonge vya dharura kuzuia mimba, atumie mpaka atakapowekwa kitanzi.

10

Kitanzi Chenye Kichocho Kimoja (Levonorgestrel)

Kutoa Ushauri juu ya Madhara

MUHIMU: Ushauri makini kuhusu mabadiliko ya hedhi lazima utolewe kabla ya kuweka kitanzi. Kutoa ushauri kuhusu mabadiliko ya hedhi ni msaada muhimu zaidi anaohitaji mwanamke ili aendelee kutumia njia hii.

Eleza madhara yanayotokea mara kwa mara

- Abadiliko ya mpangilio wa hedhi.
 - Hapati hedhi, hedhi ya mara chache au isiyotabirika
 - Chunusi, maumivu ya kichwa, kujaa na maumivu ya matiti, na madhara mengine yanayoweza kutokea.
-

Eleza kuhusu madhara haya

- Mabadiliko ya hedhi kwa kawaida si dalili za ugonjwa.
 - Kawaida hupungua baada ya miezi michache ya mwanzo baada ya kuwekwa kitanzi.
 - Mteja anaweza kurudi kutafuta msaada kama madhara yanamsumbua.
-

Kufunga Kizazi Mwanamke

Mambo Muhimu kwa Watoa Huduma na Wateja

- **Kudumu.** Kimekusudiwa kutoa kinga ya muda mrefu, ya kudumu, na inayofanya kazi vizuri kuzuia mimba. Kinyume chake kwa kawaida haiwezekani.
- **Inajumuisha uchunguzi wa mwili na upasuaji.** Shughuli hii hufanywa na mtoa huduma mwenye utaalamu wa kutosha.
- **Haina madhara ya muda mrefu.**

11

Kufunga Kizazi Mwanamke

Nini Maana Kufunga Kizazi Mwanamke?

- Njia ya kudumu ya kuzuia mimba kwa wanawake ambao hawahitaji kupata watoto tena.
- Kuna njia 2 za upasuaji zinazotumika zaidi:
 - Upasuaji ujulikanao kama “minilaparatomy” unaofanyika kwa kufanya upasuaji mdogo kwenye fumbatio. Mirija ya falopio huvutwa kupitia kwenye sehemu iliyopasuliwa na kukatwa au kuzibwa.
 - Laparoskopiki inajumuisha kuingiza neli ndefu nyembamba yenye lensi kupitia mkato mdogo kwenye ukuta wa fumbatio.
- Pia inajulikana kwa Kiingereza kama “tubal sterilization, tubal ligation, voluntary surgical contraception, tubectomy, bi-tubal ligation, tying the tubes na the operation.
- Hufanya kazi kwa sababu mirija ya falopio imezibwa au kukatwa. Mayai yanayopevuka na kuachiwa kwenye ovari hayawezi kutoka kupitia kwenye mirija, na hivyo hayakutani na mbegu za kiume.

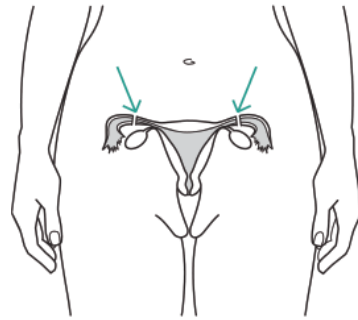
Ina Ufanisi Kiasi Gani?

Ni moja ya njia zenye ufanisi sana lakini ina hatari kidogo ya kushindwa kufanya kazi:

- Chini ya mimba 1 hutokea kwa wanawake 100 kwa mwaka wa kwanza baada ya kufanyiwa upasuaji wa kufunga kizazi (5 kwa 1,000). Hii ina maana kuwa wanawake 995 kati ya kila 1,000 wanaotegemea kufunga kizazi hawatapata mimba.



- Hatari kidogo ya kupata mimba inabaki zaidi ya mwaka mmoja wa matumizi hadi mwanamke afikie ukomo wa hedhi.
 - Matumizi ya muda zaidi ya miaka 10: Karibu mimba 2 kwa hutokea wanawake 100 (18 hadi 19 kwa wanawake 1,000).
- Ufanisi unatofautiana kidogo kwa kutegemea jinsi mirija ilivyozibwa, lakini viwango vya kupata mimba ni vidogo kwa kutumia mbinu zote mbili. Moja kati ya njia zenye ufanisi zaidi ni ile ya kukata mwisho wa mirija ya falopio baada ya kujifungua (postpartum tubal ligation).



Uwezo wa kushika mimba haurudi kwa sababu kawaida haiwezekani kuzuia au kubadili ufungaji wa kizazi baada ya kufanyika. Ufungaji wa kizazi umekusudiwa kuwa wa kudumu. Upasuaji wa kurejesha uwezo wa kushika mimba ni mgumu, ghali, na hauwezi kufanyika katika maeneo mengi. Ukifanyika, upasuaji huu mara nyingi hausaidii kupata mimba (tazama Swali la 7, uk. 181).

Kinga dhidi ya magonjwa ya ambukizwayo kwa njia ya ngono: Hakuna

Madhara, Faida Kiafya, Hatari Kiafya, na Matatizo

Madhara

Hakuna

Faida Kiafya Zinazojulikana

Husaidia kukinga dhidi ya:

- Hatari ya kupata mimba
- Ugonjwa wa uvimbe wa nyonga

Inaweza kukinga dhidi ya:

- Saratani ya ovari

Hatari Kiafya Zinazojulikana

Hazijulikani kama zipo hutokea kwa nadra sana:

- Matatizo ya upasuaji na anestezia (tazama hapo chini)

Matatizo ya Upasuaji (tazama pia Kushughulikia Matatizo Yoyote Yatakayojitokeza, uk. 178)

Hayajulikani au hutokea kwa nadra sana:

- Kufunga kizazi mwanamke ni njia salama ya kuzuia mimba. Hata hivyo, inahitaji kufanya upasuaji kwa kutumia ganzi, ambayo inaleta hatari fulani kama vile maambukizi au kidonda kupata usaha. Hakuna matatizo makubwa. Vifo, kutokana na upasuaji au kutumia ganzi, hutokea kwa nadra sana.

Hatari ya matatizo ya ganzi ya eneo linalopasuliwa ni ndogo sana kuliko ganzi kamili. Matatizo yanaweza kupunguzwa kama mbinu sahihi zitatumika na kama upasuaji utafanyika mahali sahihi.

Kurekebisha Mambo Yaliyoeleweka Vibaya (tazama pia Maswali na Majibu, uk. 180)

Kufunga kizazi mwanamke:

- Hakumfanyi mwanamke awe na udhaifu.
- Hausababishi maumivu ya muda mrefu ya mgongo, uterasi, au fumbatio.
- Hauondoi kizazi cha mwanamke au kusababisha haja ya kukiondoa.
- Hausababishi matatizo ya vichocheo.
- Hausababishi kupata hedhi ya damu nyingi au hedhi isiyotabirika au vinginevyo kubadili mzunguko wa hedhi ya mwanamke.
- Hausababishi mabadiliko yoyote ya uzito, hamu ya kula, au mwonekano.
- Haubadili mwenendo au hamu ya ngono kwa mwanamke.
- Kwa kiasi fulani husababisha hatari ya mimba kutunga nje ya kizazi.

Nani Anaweza Kufungwa Kizazi

Ni Salama kwa Wanawake Wote

Ukifanyika ushauri sahihi na kueleza kukubali kwake, mwanamke anaweza kufungwa kizazi kwa usalama, ikiwa ni pamoja na wanawake ambao:

- Hawana watoto au wana watoto wachache
- Hawajaolewa
- Hawajapata ruhusa ya mume
- Vijana
- Wameifungua muda si mrefu (angalau ndani ya siku 7)
- ananyonyesha
- Wameambukizwa VVU, kama wanatumia au hawatumii vidonge vya kupunguza makali ya UKIMWI (tazama Kufunga Kizazi Wanawake Wenye VVU, uk. 171)

Katika baadhi ya hali hizi, ushauri makini ni muhimu hasa ili kuhakikisha mwanamke hatajutia kuchukua uamuzi wake (tazama Kwa Sababu Kufunga Kizazi ni Jambo la Kudumu, uk. 174).

Wanawake wanaweza kufungwa kizazi:

- Bila kupima damu au vipimo vyovyote vya maabara
- Bila kuchunguzwa saratani ya kizazi
- Hata kama mwanamke hapati hedhi wakati huo, kama kutakuwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba (tazama Orodha ya Kuchunguza Ujauzito, uk. 372)

Kwanini Baadhi ya Wanawake Wanasema Wanapenda Kufunga Kizazi

- Ni njia isiyo na madhara
- Hakuna sababu za kufikiri njia za kuzuia mimba tena
- Ni rahisi kutumia, huna haja ya kufanya lolote au kufikiri



Vigezo vya Kitabibu vya

Kufunga Kizazi Mwanamke

Wanawake wote wanaweza kufungwa kizazi. Hakuna hali ya kiafya inayomzuia mwanamke kufunga kizazi. Orodha hii ya uchunguzi inampa mteja maswali kuhusu hali za kiafya zinazojulikana ambazo zinaweza kuzuia wakati gani, wapi, au kwa namna gani upasuaji wa kufunga kizazi uliotegemewa kufanyika. Muulize mteja maswali hayo hapo chini. Kama atajibu “hapana” kwa maswali yote, basi shughuli ya kufunga kizazi inaweza kufanyika kwa utaratibu uliopangwa bila kuchelewa. Kama atajibu “ndiyo” kwa hata swali moja, fuata maelekezo, ambayo yanapendekeza kuchukua tahadhari, kuchelewesha, au kufanya mipango maalum.

Kwenye orodha hiyo hapo chini:

- *Tahadhari* ina maana upasuaji unaweza kufanyika kwa utaratibu uliopangwa lakini kwa maandalizi zaidi na tahadhari, kutegemea hali yenyewe.
- *Kuchelewesha* ina maana chelewesha kufunga kizazi. Hali hizi lazima zipatiwe tiba na kurekebisha kabla ya kufanya upasuaji wa kufunga kizazi. Mpatie mteja njia nyingine atumie mpaka upasuaji utakapofanyika.
- *Maalum* ina maana mipango maalum ifanyike ili kufanya upasuaji huu mahali penye daktari wa upasuaji mwenye uzoefu wa kutosha, wafanyakazi, vifaa ili

kutoa ganzi kamili, na msaada mwingine utakaohitajika. Kwa hali hizi, uwezo wa kuamua juu ya utaratibu sahihi na kanuni ya kutoa ganzi pia unahitajika. Mpatie mteja njia nyingine atumie mpaka upasuaji utakapoweza kufanyika.

1. Je una au ulishakuwa na hali au matatizo yoyote yanayowapata wanawake (hali au matatizo ya kike au uzazi) kama vile maambukizi au saratani? Kama ndivyo, matatizo gani?

HAPANA **NDIYO** Kama ana hali yoyote kati ya hizi zifuatazo, chukua tahadhari:

- Alishawahi kupata ugonjwa wa uvimbe wa nyonga tangu alipopata mimba mara ya mwisho
- Saratani ya matiti
- Tyuma benaini
- Alishafanyiwa upasuaji wa fumbatio au nyonga
- ▶ Kama ana hali yoyote kati ya hizi zifuatazo, *chelewesha* kufunga kizazi
 - Ana mimba kwa sasa
 - Siku 7 – 42 baada ya kujifungua
 - Kuugua kifafa cha mimba wakati wa ujauzito au baada ya kujifungua
 - Matatizo makubwa baada ya kuzaliwa mtoto au baada ya kutoa mimba (kama vile maambukizi, hemoraji [kutokwa damu], au jeraha) isipokuwa kuchanika kwa uterasi (*maalum*; tazama hapo chini)
 - Mkusanyiko mkubwa wa damu kwenye uterasi
 - Kupata hedhi bila sababu ambazo ni dalili za ugonjwa uliofichika
 - Ugonjwa wa uvimbe wa nyonga
 - Sevisitisi na usaha, klamidia, au kisonono
 - Saratani ya nyonga (tiba inaweza kwa hali yoyote kumfanya awe mgumba)
 - Ugonjwa wa trofoblasti malignanti
- ▶ Kama ana hali yoyote kati ya hizi zifuatazo, fanya mipango *maalum*:
 - UKIMWI (tazama Kufunga Kizazi Wanawake Wenye VVU, uk. 171)
 - Uterasi imefungwa kutokana na upasuaji au maambukizi wakati uliopita
 - Endometriosisi
 - Henia (fumbatio au kitovu)
 - Kuchanika kwa uterasi baada ya kujifungua au kutoa mimba

(Inaendelea ukurasa ujao)

Vigezo vya Kitabibu vya Kufunga Kizazi Mwanamke (inaendelea)

2. Je una matatizo yoyote ya moyo, kama vile ugonjwa wa moyo, kiharusi, shinikizo la damu, au matatizo ya kisukari? Kama ndivyo, tatizo gani?

HAPANA **NDIYO** Kama ana tatizo lolote kati ya yafuatayo, chukua *tahadhari*:

- Shinikizo kubwa la damu lililodhibitiwa
- Shinikizo la damu la wastani (140/90 hadi 159/99 mm Hg)
- Alishawahi kupata kiharusi au ugonjwa wa moyo bila matatizo makubwa
- ▶ Kama ana hali yoyote kati ya zifuatazo, chelewesha kufunga mimba:
 - Ugonjwa wa moyo kutokana na ateri kuziba au kuwa nyembamba
 - Damu kuganda ndani ya vena za miguu au mapafu
- ▶ Kama ana hali yoyote kati ya zifuatazo, fanya mipango *maalum*:
 - Hali kadhaa kwa pamoja ambazo zinazidisha uwezekano wa kuwa na ugonjwa wa moyo au kiharusi, kama vile uzee, kuvuta sigara, shinikizo la juu la damu, au kisukari
 - Shinikizo la juu kiasi au la juu mno (160/100 mm Hg au zaidi)
 - Kuugua kisukari kwa zaidi ya miaka 20 au kuharibika kwa ateri, uwezo wa kuona, figo, au mfumo wa neva kunakosababishwa na kisukari
 - Ugonjwa mkali wa vali za moyo.

3. Je una magonjwa au hali yoyote mbaya ya muda mrefu? Kama ndivyo, upi?

HAPANA **NDIYO** Kama ana hali yoyote kati ya hizi, chukua *tahadhari*:

- Kifafa
- Kisukari bila kuharibikiwa ateri, uwezo wa kuona, figo, au mfumo wa neva
- Ugonjwa wa tezi ya thairoidi
- Sirosisi ndogo ya ini, uvimbe wa ini (Je macho au ngozi yake ni ya manjano sana?), au kichocho na uvimbe wa ini
- Upungufu wa kiasi fulani wa madini ya chuma (haemoglobin 7 -10 g/dl)
- Ugonjwa wa seli mundu
- Anemia ya kurithi (thalassemia)
- Ugonjwa wa figo
- Henia ya daframu
- Utapiamlo mkali (je ni mwembamba kupindukia?)

- Unene (je ana uzito mkubwa kupindukia?)
- Upasuaji wa fumbatio kwa kuchagua mahali wakati wa kufunga kizazi unatakiwa
- Mfadhaiko
- Ujana
- ▶ Kama ana hali yoyote kati ya zifuatazo, chelewesha kufunga kizazi:
 - Ugonjwa wa kibofu cha nyongo
 - Virusi vya hepatitisi kali
 - Anemia kutokana na upungufu mkubwa wa madini ya chuma (hemoglobin ipo chini ya 7 g/dl)
 - Ugonjwa wa mapafu (brochitis au pneumonia)
 - Maambukizi ya mfumo au gastroenteritisi
 - Maambukizi ya ngozi ya fumbatio
 - Kufanyiwa upasuaji wa fumbatio kwa dharura au ugonjwa, au upasuaji mkubwa pamoja na kuzuiwa kutembea
- ▶ Kama atakuwa na hali yoyote kati ya zifuatazo, fanya mpango *maalum*:
 - Sirosis kali ya ini
 - Ugonjwa wa thairoidi
 - Matatizo ya kuganda (damu haigandi)
 - Ugonjwa sugu wa mapafu (pumu, bronkitisi, emfisema, ugonjwa wa mapafu)
 - Tibii ya nyonga

Kufunga Kizazi kwa Wanawake Wenye VVU

- Wanawake ambao wameambukizwa VVU, wana UKIMWI, au wanatumia dawa za kupunguza makali ya UKIMWI (ARV) wanaweza kufungwa kizazi bila matatizo. Mipango maalum inahitaji kufanywa ili kumfunga kizazi mwanamke mwenye UKIMWI.
- Wahimize wanawake hawa kutumia kondomu pamoja na kufunga kizazi. Zikitumika wakati wote na kwa usahihi, kondomu zinaweza kusaidia kuzuia maambukizi ya VVU na magonjwa mengine yanayoambukizwa kwa ngono.
- Mtu asishurutishwe au kushinikizwa kufungwa kizazi, na hii inajumuisha wanawake wenye VVU.

Kumfunga Kizazi Mwanamke

Kazi ya Kufunga Kizazi Ifanyike Wakati Gani

MUHIMU: Kama hakuna sababu za ugonjwa za kuchelewa, mwanamke anaweza kufungwa kizazi wakati wowote anaotaka kama itadhihirika wazi kuwa hana mimba. Ili kuwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba, tumia Orodha ya Kuchunguza Ujauzito (tazama uk. 372).

Hali ya mwanamke Upasuaji ufanyike lini

Akiwa anapata hedhi au kama anabadili kutoka njia isiyokuwa na vichocheo

Wakati wowote katika mwezi

- Wakati wowote ndani ya siku 7 baada ya kuanza kwa hedhi. Hakuna haja ya kutumia njia nyingine kabla ya upasuaji.
- Kama ni zaidi ya siku 7 baada ya kuanza kwa hedhi, anaweza kuwekwa kitanzi wakati wowote kukiwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba.
- Kama anabadili kutoka kutumia vidonge vya kumeza kuzuia mimba, anaweza kuendelea kumeza mpaka amalize paketi ili kuendeleza mzunguko wa hedhi wa kawaida.
- Kama anabadili kutoka kutumia kitanzi, anaweza kufanyiwa upasuaji mara moja (tazama Kitanzi Chenye Madini ya Shaba, Kubadili Kutoka Kutumia Kitanzi au Njia Nyingine, uk. 148).

Hapati hedhi

- Wakati wowote kukiwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba.

Baada ya kujifungua

- Mara moja au ndani ya siku 7 baada ya kujifungua, kama ameamua kwa hiari, atoe taarifa ya chaguo lake mapema.
- Wakati wowote wiki 6 au zaidi baada ya kujifungua kama itadhihirika wazi kuwa hana mimba.

Baada ya mimba kuharibika au kutoa mimba

- Ndani ya saa 48 baada ya kutoa mimba bila matatizo, kama ameamua kwa hiari, atoe taarifa ya chaguo lake mapema.

Baada ya kumeza vidonge vya dharura kuzuia mimba

- Upasuaji wa kufunga kizazi unaweza kufanyika ndani ya siku 7 baada ya kuanza kwa hedhi au wakati mwingine wowote kukiwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba. Mpatie kinga au vidonge vya kumeza kuzuia mimba aanze siku anapomaliza kumeza vidonge vya dharura kuzuia mimba, atumie mpaka atakapofanyiwa upasuaji.



Kuthibitisha Kueleza Chaguo

MUHIMU: Mshauri rafiki ambaye anasikiliza matatizo ya mwanamke, atajibu maswali yake, na kumpatia taarifa zilizo wazi, za kiutendaji kuhusu upasuaji – hasa kuwa ni wa kudumu – zitamsaidia mwanamke kufanya uchaguzi akiwa anajua na kuwa mtumiaji mwenye mafanikio na aliyeridhika, bila kujutia baadaye (tazama Kwa Sababu Ufungaji wa Kizazi ni Wa Kudumu, uk. 174). Kumshirikisha mwenza wake kwenye ushauri kunaweza kusaidia lakini si lazima.

11

Kufunga Kizazi Mwanamke

Mambo 6 ya Kutoa Taarifa ya Kukubali

Ushauri lazima ujumuishe mambo yote 6 ya taarifa ya kukubali. Kwa baadhi ya programu mteja na mshauri pia hutia sains kupewa taarifa ya kukubali. Ili kueleza kukubali kufunga kizazi, mteja lazima aelewe mambo yafuatayo:

1. Njia za kuzuia mimba kwa muda pia zinapatikana kwa mteja.
2. Kufunga kizazi kwa hiari ni njia ya upasuaji.
3. Kuna hatari kiasi fulani ya upasuaji na vilevile faida. (Hatari na faida zote lazima zielezwe kwa njia ambayo mteja ataelewa).
4. Kama ukifanyika vizuri, upasuaji utamfanya mteja asiweze kupata watoto tena.
5. Upasuaji huu unachukuliwa kuwa wa kudumu na hauwezi kubadilishwa.
6. Mteja anaweza kuamua kubadili mawazo kukataa kufungwa kizazi wakati wowote kabla ya kufanyiwa upasuaji (bila kupoteza haki ya huduma nyingine za tiba, afya, au manufaa mengine).

Kwa Sababu Kufunga Kizazi ni Tendo la Kudumu

Mwanamke au mwanaume anayeamua kufunga kizazi afikiri kwa makini: “Je inawezekana nitahitaji watoto siku za mbele?” Watoa huduma za afya wanaweza kumsaidia mteja kufikiri juu ya swali hili na kutoa uamuzi wakiwa wana ufahamu. Kama jibu litakuwa “Ndiyo, ninaweza kuhitaji watoto zaidi,” njia nyingine ya uzazi wa mpango itakuwa chaguo bora.

Kuuliza maswali kunaweza kusaidia. Mtoa huduma anaweza kuuliza:

- “Je unataka kupata watoto siku za mbele?”
- “Kama hapana, je unafikiri utabadili mawazo baadaye? Jambo gani linaweza kubadili mawazo yako? Kwa mfano, kama ikitokea mmoja wa watoto wako akafariki?”
- “Kama ikitokea kumpoteza mwenza wako, na ukaolewa tena?”
- “Je mwenza wako anahitaji watoto zaidi siku za mbele?”

Wateja ambao hawawezi kujibu maswali haya watahitaji kupewa moyo waendeleo kufikiri zaidi kuhusu maamuzi yao ya kufunga kizazi.

Kwa ujumla, watu wanaoweza kujutia kufunga kizazi:

- Ni vijana
- Wenye watoto wachache au hawana watoto
- Waliofiwa na mtoto
- Hawajaolewa
- Walio na matatizo ya ndoa
- Walio na wenza wanaopinga kufunga kizazi

Sifa hizi zote hazisababishi kuchukua uamuzi wa kufunga kizazi, lakini watoa huduma ya afya wahakikishe hasa kuwa watu wenye sifa hizi wanafanya uchaguzi wakiwa na ufahamu.

Pia, mwanamke, mara baada ya kujifungua au kutoa mimba ni wakati unaofaa na salama kufunga kizazi kwa kupenda, lakini wanawake wanaofunga kizazi wakati huu wana uwezekano mkubwa wa kujutia baadaye. Ushauri wa kina wakati wa ujuzito na uamuzi uliochukuliwa kabla ya kujifungua na baada ya kujifungua husaidia kuepuka majuto.

Uamuzi wa Kufunga Kizazi ni wa Mteja Mwenyewe

Mwanaume au mwanamke anaweza kumshauri mwenza wake na watu wengine kuhusu uamuzi wa kufunga kizazi na anaweza kufikiria maoni yao, lakini uamuzi hauwezi kutolewa kwa niaba yao na mwenza, mwanafamilia mwingine, mtoa huduma ya afya, kiongozi wa kijamii, au mtu mwingine yeyote. Watoa huduma za uzazi wa mpango wana kazi ya kuhakikisha kuwa uamuzi wa kufunga au kutofunga kizazi unafanywa na mteja na hashinikizwi au kulazimishwa na mtu yeyote.

Kufanya Utaratibu wa Kufunga Kizazi

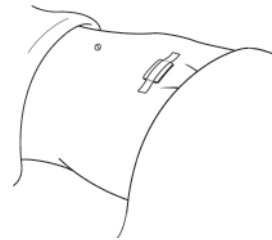
Kueleza Utaratibu

Mwanamke ambaye amechagua kufunga kizazi anahitaji kujua kutatokea nini wakati wa kufunga kizazi. Maelezo yafuatayo yanaweza kusaidia kumfafanulia mchakato huo. Kujifunza kufunga kizazi kunahitaji mafunzo na mazoezi chini ya usimamizi wa moja kwa moja. Hivyo, maelezo haya ni muhtasari na si maelekezo ya kina.

(Maelezo hayo hapo chini ni kwa ajili ya upasuaji unaofanywa kwa zaidi ya wiki 6 baada ya kujifungua. Utaratibu unaotumika hadi siku 7 baada ya kujifungua ni tofauti kidogo).

Upasuaji Mdogo wa Fumbatio (Minilaparatomy)

1. Mtoa huduma hutumia taratibu sahihi za kuzuia maambukizi wakati wote (tazama Kuzuia Maambukizi katika Kliniki, uk. 312).
2. Mtoa huduma afanye uchunguzi wa mwili na uchunguzi wa nyonga. Uchunguzi wa nyonga hufanyika kuchunguza hali na kusogea kwa kizazi (uterasi).
3. Kwa kawaida mwanamke hupewa dawa kidogo ya kutuliza maumivu (ya vidonge au kuchomwa kwenye mshipa) ili kumfanya atulie. Atabaki kuwa macho. Atachomwa ganzi eneo la upasuaji juu ya kinena.
4. Mtoa huduma atafanya upasuaji wa wima (sentimita 2 – 5) katika eneo lililochomwa ganzi. Kwa kawaida hii husababisha maumivu kidogo. (Kwa wanawake ambao ndiyo kwanza wamejifungua, upasuaji hufanyika kwa mlalo chini ya kitovu).
5. Mtoa huduma aingize kifaa maalum (uterine elevator) ukeni, kupitia kwenye shingo ya mji wa mimba (seviksi), hadi kwenye kizazi (uterasi) ili kuinyanyua mirija miwili ya falopio ili kuileta karibu na sehemu iliyopasuliwa. Hii inaweza kusababisha kujisikia vibaya.
6. Kila mrija ufungwe na kukatwa au vinginevyo ufungwe kwa kibano au pete.
7. Mtoa huduma afunge sehemu iliyopasuliwa kwa nyuzi na kufunika kwa bendeji.
8. Mwanamke apewe maelekezo juu ya mambo ya kufanya baada ya kutoka kliniki au hospitali (tazama Kueleza Namna ya Kujitunza kwa Mwanamke Anayefunga Kizazi, uk. 177). Kawaida anaweza kuondoka baada ya saa chache.



Upasuaji wa Laparaskopi

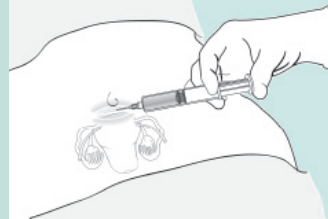
1. Mtoa huduma atumie taratibu sahihi za kuzuia maambukizi wakati wote (tazama Kuzuia Maambukizi katika Kliniki, uk. 312).
2. Mtoa huduma afanye uchunguzi wa mwili na uchunguzi wa nyonga. Uchunguzi wa nyonga hufanyika kuchunguza hali na kusogea kwa kizazi (uterasi).
3. Kwa kawaida mwanamke hupewa dawa kidogo ya kutuliza maumivu (ya vidonge au kuchomwa kwenye mshipa) ili kumfanya atulie. Atachomwa ganzi eneo la upasuaji chini ya kitovu.
4. Mtoa huduma ataingiza sindano maalum ndani ya fumbatio la mwanamke na, kupitia sindano, hujaza fumbatio gesi au hewa. Hii hunyanyua ukuta wa fumbatio kuachanisha na nyonga.

5. Mtoa huduma afanye upasuaji sehemu ndogo (karibu sentimita moja) kwenye eneo lililotiwa ganzi na kuingiza laparaskopi. Laparaskopi ni neli ndefu, nyembamba yenye lenzi kadhaa. Kupitia lenzi mtoa huduma anaweza kuona ndani ya mwili na kuzipata neli mbili za falopio.
6. Mtoa huduma aingize kifaa kupitia laparaskopi (au, wakati mwingine, kupitia sehemu ya pili iliyopasuliwa) kuziba neli za falopio.
7. Kila neli ifungwe kwa kibano au pete, au kwa mkondo wa umeme unaotumika kuziba neli (kugandisha kwa umeme).
8. Kisha mtoa huduma aondoe kifaa na laparaskopi. Gesi au hewa iachiwe kutoka nje ya fumbatio la mwanamke. Mtoa huduma afunge sehemu iliyopasuliwa kwa kutumia nyuzi na kuifunika kwa benedeji.
9. Mwanamke apatiwe maelekezo juu ya nini cha kufanya baada ya kuondoka kliniki au hospitali (tazama Kueleza Namna ya Kujitunza kwa Mwanamke Anayefunga Kizazi, uk. 177). Kawaida anaweza kuondoka baada ya saa chache.

Ganzi ya Mahali Panapopasuliwa ni Bora kwa ajili ya Kufunga Kizazi Mwanamke

Ganzi ya mahali panapopasuliwa, ikitumiwa pamoja na au bila dawa za kutuliza, ni bora kuliko ganzi kamili. Ganzi ya mahali panapopasuliwa:

- Ni salama kuliko ganzi kamili, ya uti wa mgongo, au sindano ya epidura
- Humfanya mwanamke aondoke kliniki au hospitalini mapema
- Husaidia kupona haraka
- Huleta urahisi wa kufanya upasuaji kufunga kizazi kwenye vituo vingi zaidi vya afya.



Kufunga kizazi kwa kutumia ganzi ya mahali pa upasuaji kunaweza kufanyika wakati mwanakikundi cha upasuaji anapokuwa amepata mafunzo ya kutoa dawa ya kuondoa wasiwasi na mpasuaji anapokuwa amepata mafunzo ya kuchoma ganzi eneo la upasuaji. Timu ya wapasuaji ipatiwe mafunzo ili waweze kumudu dharura, na kituo cha afya kiwe na vifaa na dawa muhimu kuweza kumudu dharura.

Watoa huduma ya afya wanaweza kumweleza mwanamke mapema kuwa kuamka wakati wa upasuaji ni salama kwake. Wakati wa upasuaji watoa huduma wanaweza kuongea na mwanamke huyo na kusaidia kumhakikishia tena kama ikibidi.

Dawa mbalimbali za ganzi na kutuliza zinaweza kutumiwa. Dozi ya dawa ya ganzi lazima ipimwe kulingana na uzito wa mwili. Iepukwe kutoa dawa nyingi ya kutuliza kupita kiasi kwa sababu inaweza kupunguza uwezo wa mteja kuwa na ufahamu na kupunguza au kufanya ashindwe kupumua.

Wakati fulani, inaweza kuhitajika ganzi ya jumla. Tazama Vigezo vya Kitabibu vya Kufaa Kufunga Kizazi, uk 168, kwa hali ya ugonjwa inayohitaji kufanya mipango maalum, ambayo inaweza kuhusisha matumizi ya ganzi ya jumla.

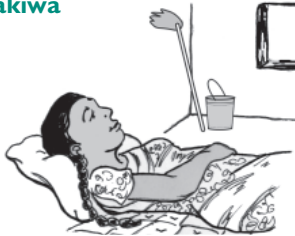
Kumhudumia Mtumiaji

Kueleza Namna ya Kujitunza Wakati wa Kufunga Kizazi

Kabla ya Upasuaji

- Asitumie njia yoyote ya kuzuia mimba mpaka atakapofanyiwa upasuaji.
- Asile kitu kwa saa 8 kabla ya upasuaji. Anaweza kunywa vinywaji baridi hadi saa 3 kabla ya upasuaji.
- Asinywe dawa yoyote kwa saa 24 kabla ya upasuaji (isipokuwa kama ataelekezwa kufanya hivyo).
- Avae nguo safi, zisizobana za kituo cha afya ikiwezekana.
- Asipake rangi za kucha au urembo wa aina yoyote.
- Ikiwezekana, aje na rafiki au ndugu wa kumsaidia kwenda nyumbani baada ya upasuaji.

Baada ya upasuaji mwanamke anatakiwa



- Kupumzika kwa siku 2 na kuepuka kazi za kutumia nguvu na kunyanyua vitu vizito kwa wiki moja.
 - Kuhakikisha sehemu ya upasuaji ina kuwa safi na kavu kwa siku 1 hadi 2.
 - Asifanye ngono kwa angalau wiki moja. Kama maumivu yataendelea kwa zaidi ya wiki moja, epuka kufanya ngono mpaka maumivu yaishe.

Afanye nini kama ana matatizo ya kawaida

- Anaweza kupata maumivu ya tumbo na uvimbe baada ya kufungwa kizazi. Kwa kawaida huenda yakaisha ndani ya siku chache. Mshauri atumie ibuprofen (200-400 mg), paracetamol (325-1000 mg), au dawa nyingine za kupunguza maumivu. Asimeze aspirin, ambayo hupunguza uwezo wa damu kuganda. Dawa kali za kuzuia maumivu hazihitajiki. Kama alifanyiwa laparaskopi, anaweza kupata maumivu ya bega au kuwa na uvimbe kwa siku chache.

Panga siku ya kurudi kukaguliwa afya

- Inapendekezwa kuwa arudi kuangaliwa afya yake ndani ya siku 7 au angalau wiki 2. Hata hivyo, hakuna mwanamke atakayekataliwa kufunga kizazi, kwa sababu itakuwa vigumu au haiwezekani kurudi kuangaliwa afya yake.
- Mtoa huduma ya afya ataangalia mahali palipofanyiwa upasuaji, atachunguza kama kuna dalili za maambukizi, na kuondoa nyuzi. Hili linaweza kufanyika kwenye kliniki, nyumbani kwa mteja (kwa mfano, na mfanyakazi wa sekta ya afya mwenye utaalamu), au kwenye kituo kingine chochote cha afya.

“Rudi Wakati Wowote”: Sababu za Kurudi

Mhakikishie kila mteja kuwa anakaribishwa kurudi wakati wowote – kwa mfano, kama ana matatizo au maswali, au anafikiri anaweza kuwa na mimba. (Mara chache hutokea baada ya kufunga kizazi mtu akapata mimba).

Pia kama:

- Kama anatokwa damu, maumivu, uvimbe, au wekundu wa kidonda unaozidi kuongezeka au hauishi.
- Anapata homa kali (zaidi ya 38° C/101° F).
- Anazimia, kizunguzungu cha mara kwa mara, au kizunguzungu kikali katika wiki 4 za mwanzo hasa kwenye wiki ya kwanza.

Ushauri wa afya kwa ujumla: Yeyote ambaye ghafla atajisikia hali mbaya au tatizo la kiafya atafute mara moja huduma ya afya kutoka kwa muuguzi au daktari. Njia yake ya uzazi wa mpango inawezekana isiwe sababu ya hali hiyo, lakini amweleze muuguzi au daktari anatumia njia gani.

Kuwahudumia Watumiaji

Kushughulikia Matatizo Yoyote Yatakayojitokeza

Matatizo Yaliyoripotiwa kama Madhara

- Matatizo yanafanya mwanamke asiridhike na ufungaji wa kizazi. Yanastahili kusikilizwa kwa makini na mtoa huduma. Iwapo mteja ataripoti matatizo yanayotokana na kufunga kizazi, msikilize matatizo yake na, kama ikiwezekana mpatie matibabu.

Maambukizi eneo la upasuaji

- Safisha eneo lililoambukizwa kwa sabuni na maji au dawa ya kusafishia.
- Mpatie vidonge vya antibiotiki ameze kwa siku 7 au 10.
- Mwombe mteja arudi baada ya kumeza antibiotiki zote kama maambukizi bado hayajaisha.

Usaha (fungu la usaha chini ya ngozi unaosababishwa na maambukizi)

- Safisha eneo lenye usaha kwa dawa ya kusafishia.
- Pasua na kamua usaha.
- Tibu kidonda.
- Mwombe mteja arudi baada ya kumeza antibiotiki zote kama atasikia kuchoma, wekundu, maumivu au kidonda kuvuja.

Maumivu makali kwenye fumbatio upande wa chini (inahofiwa mimba imetunga nje ya kizazi)

- Tazama Kushughulikia Mimba Iliyotunga Nje ya Kizazi, hapo chini.

Hofu ya mimba

- Chunguza kama ana mimba, pamoja na mimba iliyotunga nje ya kizazi.

Kushughulikia Mimba Iliyotunga Nje ya Kizazi

- Mimba iliyotunga nje ya kizazi ni mimba yoyote ambayo hutokea nje ya nyumba ya uzazi. Ni muhimu kufanya uchunguzi mapema. Mimba iliyotunga nje ya kizazi hutokea kwa nadra lakini inaweza kuhatarisha maisha (tazama Swali la 11, uk. 182).
- Katika hatua za awali za mimba iliyotunga nje ya kizazi, inawezekana kusiwe na dalili au zikawa kidogo, lakini baadaye zitazidi kuongezeka kuwa kali. Mchanganyiko wa dalili au ishara hizi utaongeza shaka ya mimba iliyotunga nje ya kizazi:
 - Maumivu ya tumbo yasiyo kawaida
 - Hedhi isiyo kawaida au kukosa hedhi – hasa kama haya mabadiliko yameathiri mpangilio wake wa kawaida wa hedhi
 - Kizunguzungu
 - Kupoteza fahamu.
- *Mimba iliyotunga nje ya kizazi na kupasua:* Maumivu makali ghafla au maumivu yanayopwita tumboni upande wa chini, wakati mwingine upande mmoja au wakati mwingine mwili wote, ni dalili ya mimba iliyotunga nje ya kizazi (raptured) (wakati neli ya falopio inapopasuka kutokana na mimba). Anaweza kupata maumivu ya bega la kulia kutokana na damu inayosababishwa na neli falopio kupasuliwa na mimba iliyotunga nje ya kizazi inayosukuma kiwambotao. Kawaida, ndani ya saa chache fumbatio huwa gumu na mwanamke hupata mshtuko.
- *Huduma:* Mimba iliyotunga nje ya kizazi ni hatari kwa maisha, hali ya hatari inayohitaji kufanyiwa upasuaji wa dharura. Kama inahisiwa kuwa mimba imetunga nje ya kizazi, fanya uchunguzi wa nyonga tu kama vifaa vya upasuaji wa haraka vipo. Vinginevyo, mpatie rufaa mara moja na/au msafirisha mwanamke kwenda kwenye kituo ambapo vipimo kamili na huduma ya upasuaji inaweza kupatikana.

Maswali na Majibu Kuhusu Kufunga Kizazi Mwanamke

1. Je kufunga kizazi kutabadili hedhi kwa mwanamke au kutasababish hedhi ikome?

Hapana. Tafiti nyingi zimegundua kuwa hakuna mabadiliko makubwa katika mpangilio wa hedhi baada ya mwanamke kufunga kizazi. Kama mwanamke alikuwa anatomia njia ya vichocheo au kitanzi kabla ya kufunga kizazi, mpangilio wake wa hedhi utarudi kwenye hali ilivyokuwa kabla ya kutumia njia hizi. Kwa mfano, wanawake wanaobadili kutoka vidonge vya kumeza kuzuia mimba hadi kufunga kizazi wanaweza kupata hedhi ya damu nyingi wakati hedhi yao inaporudi kwenye mpangilio wake wa kawaida. Kumbuka, hata hivyo, kuwa hedhi huenda ikipungua jinsi anavyokaribia umri wa ukomohedhi.

2. Je kufunga kizazi kutamfanya mwanamke apoteze hamu ya ngono? Je kutamfanya awe mnene?

Hapana. Baada ya kufunga kizazi, mwanamke ataonekana na kujisikia sawa na alivyojisia kabla ya kufunga kizazi. Anaweza kufanya ngono kama ilivyokuwa kabla. Anaweza kukuta anafurahia ngono zaidi kwa sababu hahitaji kuwa na wasiwasi kuwa atapata mimba. Hataongezeka uzito kwa sababu ya kufunga kizazi.

3. Je ufungaji kizazi ufanywe tu kwa wanawake ambao wameshakuwa na idadi fulani ya watoto, ambao wamefikia umri fulani, au ambao wameolewa?

Hapana. Hakuna sababu ya kumkatalia mwanamke kufunga kizazi kwa sababu ya umri wake, idadi ya watoto wake wanaoishi, au hali yake ya ndoa. Watoa huduma za afya wasiweke kanuni kali kuhusu umri, idadi ya watoto, umri wa mtoto wa mwisho, au hali ya ndoa. Kila mwanamke aruhusiwe kuamua mwenyewe kama anataka au hataki watoto zaidi na kama anataka au hataki kufunga kizazi.

4. Je si rahisi kwa mwanamke na mtoa huduma ya afya kutumia ganzi kamili? Kwa nini atumie ganzi ya eneo la upasuaji?

Ganzi ya eneo la upasuaji ni salama zaidi. Ganzi kamili ni hatari kuliko upasuaji wenyewe wa kufunga kizazi. Utumiaji sahihi wa ganzi ya eneo la upasuaji huondoa chanzo kikuu cha hatari katika upasuaji wa kufunga kizazi – ganzi kamili. Pia, baada ya ganzi kamili, wanawake kwa kawaida husikia kichefuchefu. Hii haitokei mara kwa mara baada ya ganzi ya eneo la upasuaji.

Hata hivyo, akitumia ganzi ya eneo la upasuaji na dawa ya kutuliza, mtoa huduma ya afya awe makini asimzidishie mwanamke dozi ya dawa ya kutuliza. Pia wamjali mwanamke na kuongea naye wakati wote wa upasuaji. Hii humsaidia kuwa mtulivu. Kukiwa na wateja wengi, iepukwe kutumia dawa ya kutuliza, hasa kukiwa na ushauri wa kutosha na mtoa huduma mwenye ujuzi wa kutosha.

5. Je mwanamke ambaye amefunga kizazi ana haja ya kuwa na hofu ya kupata mimba tena?

Kwa ujumla, hapana. Kufunga kizazi ni njia ambayo inafanya kazi vizuri kuzuia mimba na imekusudiwa kuwa ya kudumu. Hata hivyo, ufanisi wake si wa 100%. Wanawake waliofungwa kizazi wana hatari kidogo ya kupata mimba: Karibu wanawake 5 kati ya kila 1,000 hupata mimba ndani ya mwaka mmoja baada ya kufungwa kizazi. Hatari ndogo ya kupata mimba inabaki kwa muda unaozidi mwaka mmoja mpaka mwanamke anapofikia ukomohedhi.

6. Kupata mimba baada ya kufunga kizazi hutokea kwa nadra, lakini kwa nini hata hivyo hutokea?

Mara nyingi ni kwa sababu mwanamke alishakuwa mjamzito wakati wa kufunga kizazi. Wakati mwingine hutokea kukawa na uwazi kwenye neli ya falopio. Mimba pia inaweza kutokea kama mtoa huduma atafanya upasuaji mahali pasipo sahihi badala ya neli za falopio.

7. Je mtu akifunga kizazi anaweza kufungua tena kama mwanamke ataamua kuwa anataka mtoto mwingine?

Kwa ujumla, hapana. Kufunga kizazi imekusudiwa kuwa tendo la kudumu. Watu ambao wanaweza kuhitaji kupata watoto zaidi wachague njia nyingine ya uzazi wa mpango. Upasuaji wa kufungua kizazi unawezekana kwa baadhi ya wanawake – ambao wana mrija wa falopio uliobaki wenye urefu wa kutosha. Hata miongoni mwa wanawake hawa, upasuaji wa kufungua kizazi pia hausababishi wapate mimba. Upasuaji huu ni mgumu na ghali, na watoa huduma wenye uwezo wa kufanya upasuaji huu wanapatikana kwa shida. Asiposhika mimba baada ya kufungua kizazi, hatari ya mimba kutunga nje ya kizazi ni kubwa kuliko kawaida. Hivyo, ichukuliwe kuwa haiwezekani kufungua kizazi.

8. Je ni bora mwanamke kufunga kizazi au mwanaume kufunga kizazi (vasektomi)?

Kila wanandoa waamue wenyewe njia ipi ni bora kwao. Njia zote mbili zinafanya kazi vizuri, salama, za kudumu kwa wawili wenye uhakika kuwa hawatahitaji watoto zaidi. Hasa wanandoa wafikirie njia zote mbili. Kama njia zote mbili zinawafaa, vasektomi ni bora zaidi kwa sababu ni rahisi zaidi, salama, na ina gharama kidogo zaidi kuliko kufunga mwanamke kizazi.

9. Je upasuaji wa kufunga kizazi unauma?

Ndiyo, kidogo. Wanawake hupigwa sindano ya ganzi ya eneo la upasuaji ili kuondoa maumivu, na isipokuwa kwa hali maalum, hubaki macho bila kulala. Mwanamke anaweza kuhisi mtoa huduma ya afya akisogeza kizazi chake pamoja na neli za falopio. Hii inaweza kumfanya ajisikie vibaya. Kama yupo mwanaanestezia au mtaalamu wa ganzi na vifaa vinavyofaa, ganzi kamili inaweza kuwa chaguo bora kwa mwanamke mwenye woga wa maumivu. Mwanamke anaweza kujisikia maumivu au udhaifu kwa siku kadhaa au hata wiki chache baada ya upasuaji, lakini atapata nguvu karibuni.

10. Mtoa huduma ya afya atamsaidiaje mwanamke kuamua kuhusu kufunga kizazi?

Kumpatia taarifa zilizo wazi, linganifu kuhusu kumfunga kizazi mwanamke na njia nyingine za mpango wa uzazi, na kumsaidia mwanamke kufikiri kikamilifu kuhusu uamuzi wake. Ajadili kikamilifu hisia zake kuhusu kupata watoto na kuondoa kabisa uwezo wake wa kushika mimba. Kwa mfano, mtoa huduma anaweza kumsaidia mwanamke kufikiri atajisikiaje kuhusu uwezekano wa mabadiliko ya maisha kama vile kubadili mwenza au kifo cha mtoto. Pitia mambo sita yanayohusu Kukubali Kwa Kuelewa ili kuwa na uhakika kuwa mwanamke ameelewa taratibu za kufunga kizazi (tazama uk. 173).

11. Je kufunga kizazi mwanamke kunaongeza hatari ya mimba kutunga nje ya kizazi?

Hapana. Kinyume chake, kufunga kizazi mwanamke hupunguza kwa kiasi kikubwa hatari ya mimba kutunga nje ya kizazi. Mimba kutunga nje ya kizazi hutokea kwa nadra sana miongoni mwa wanawake waliofunga kizazi. Uwiano wa mimba zinazotunga nje ya kizazi miongoni mwa wanawake baada ya kufunga kizazi ni 6 kwa wanawake 10,000 kwa mwaka. Kiwango cha mimba zinazotunga nje ya kizazi miongoni mwa wanawake wa Marekani wasiotumia njia yoyote ya uzazi wa mpango ni 65 kwa wanawake 10,000 kwa mwaka.

Hutokea mara chache sana ufungaji wa kizazi ukawa na dosari na ikatokea kushika mimba, mimba 33 kati ya 100 (1 ya kila 3) zimetunga nje ya kizazi. Hivyo, mimba nyingi baada ya kushindwa kwa ufungaji wa kizazi hazitungi nje ya kizazi. Bado, mimba zinazotunga nje ya kizazi ni hatari kwa maisha, hivyo mtoa huduma awe makini kuwa inawezekana mimba kutunga nje ya kizazi kama ufungaji wa kizazi utakuwa na kasoro.

12. Ufungaji wa kizazi mwanamke unaweza kufanyikia wapi?

Kama hakuna hali yoyote ya kiafya inayodai kufanywa mipango maalum:

- Upasuaji mdogo wa kufunga kizazi unaweza kufanyika kwenye vituo vya afya ya uzazi na vituo vya afya ya msingi ambapo upasuaji unaweza kufanyika. Hivi ni pamoja na vituo vya kudumu na vya muda ambavyo vinaweza kumpatia mwanamke rufaa kwenda kituo cha huduma ya hali ya juu zaidi kama itatokea dharura.
- Laparaskopi inahitaji kituo chenye vifaa vya kutosha, ambapo utaratibu utafanyika mara kwa mara na yupo mtaalamu wa ganzi.

13. Kuna njia gani za kufunga kizazi kwa kupitia kwenye shingo ya kizazi (seviksi)?

Njia za kupitia kwenye seviksi zinajumuisha njia za kufikia neli za falopio kupitia uke na uterasi (kizazi). Koili ndogo, inayojulikana kama Essure, inapatikana kwenye baadhi ya nchi. Essure ni kifaa kilicho kama springi ambacho mganga aliyepata mafunzo maalum ya kutumia kifaa cha kuangalia (hysteroscope) ataingiza kupitia ukeni hadi kwenye kizazi na kisha mpaka kufikia kila neli falopio. Baada ya miezi 3 kufuatia upasuaji, kovu litaota pale kilipoingizwa kifaa. Kovu litaongezeka na kuziba kabisa neli za falopio ili mbegu za kiume zisiweze kupenya kuelekea kwenye yai. Essure haiwezi kuanza kutumiwa mahali wanapoishi watu wenye kipato kidogo, kwa sababu ya gharama kubwa na ugumu wa kutumia kifaa cha kuangalia kinachohitajika kwa ajili ya kuingizia.

Vasektomi (Kufunga Kizazi Mwanaume)

Mambo Muhimu kwa Watoa Huduma na Wateja

- **Kudumu.** Imekusudiwa kutoa kinga ya maisha yote, ya kudumu, na inayofanya kazi vizuri sana kuzuia mimba. Kawaida haiwezekani kufungua.
- **Inajumuisha utaratibu salama, rahisi wa upasuaji.**
- **Huchelewa kufanya kazi kwa miezi 3.** Mwanaume au wanandoa lazima watumie kondomu au njia nyingine ya uzazi wa mpango kwa miezi 3 baada ya vasektomi.
- **Haiathiri uwezo wa mwanaume kufanya ngono.**

Vasektomi ni Nini?

- Njia ya kudumu ya kuzuia mimba kwa mwanaume ambayo hatahitaji watoto zaidi.
- Kwa kutumia tundu au mkato mdogo kwenye korodani, mtoa huduma ataitafuta mirija miwili ambayo hubeba mbegu za kiume kwenda kwenye uume (vas deferens) na kuikata au kuiziba na kuifunga au kuichoma au kwa umeme (cautery).
- Pia inakulikana kama njia ya kufunga kizazi kwa mwanaume au kufunga kizazi mwanaume kwa upasuaji.
- Hufanya kazi kwa kufunga kila mrija, kuzuia mbegu za kiume zisiingie kwenye manii. Manii yanaweza kutoka lakini hayasababishi kupata mimba.

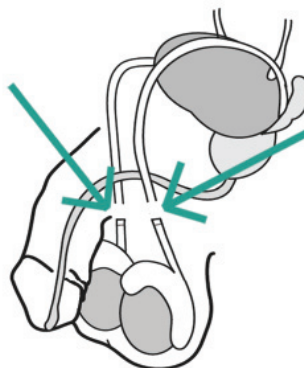
Ina Ufanisi Kiasi Gani?

Moja ya njia zenye ufanisi zaidi lakini ina hatari kidogo ya kushindwa kufanya kazi:

- Inapokuwa wanaume hawawezi kufanyiwa uchunguzi wa manii kwa miezi 3 baada ya upasuaji ili kuona kama bado yana mbegu za kiume, viwango vya ujauzito vitakuwa karibu mimba 2 hadi 3 kwa wanawake 100 katika mwaka wa kwanza baada ya mwanaume kufanyiwa vasektomi. Hii ina maana kuwa wanawake 97 hadi 98 katika kila wanawake 100 ambao wenza wao wamefanyiwa vasektomi hawatapata mimba.
- Iwapo wanaume wanaweza kupima manii yao baada ya kufanyiwa vasektomi, kuna uwezekano wa kutokea mimba moja kwa wanawake 100 katika mwaka wa kwanza baada ya wenza wao kufanyiwa vasektomi (2 kwa 1,000). Hii ina maana kuwa wanawake 998 kati ya kila 1,000 ambao wenza wao wamefanyiwa vasektomi hawatapata mimba.



- Vasektomi haifanyi kazi kikamilifu kwa miezi 3 baada ya kufanyiwa upasuaji.
 - Baadhi mimba hutokea ndani ya mwaka wa kwanza kwa sababu wenza hawa hawatumii kondomu au njia nyingine inayofaa wakati wote na kwa usahihi katika miezi 3 ya kwanza, kabla vasektomi haijaanza kufanya kazi kikamilifu.



- Hatari kidogo ya kupata mimba inabakia baada ya mwaka wa kwanza baada ya kufanyiwa vasektomi na mpaka mwenza wa kike anapofikia kukoma hedhi.
 - Katika miaka mitatu ya kutumia: Kuna uwezekano wa kutokea karibu mimba 4 kwa wanawake 100.
- Kama mwenza wa mwanaume aliyefanyiwa vasektomi akipata mimba, inaweza kuwa kwa sababu:
 - Wenza hawa hawakutumia njia nyingine za kuzuia mimba kila wakati katika miezi 3 ya mwanzo baada ya upasuaji.
 - Mtoa huduma alifanya makosa.
 - Sehemu zilizokatwa za vasi difarensi zimekuongezeka na kuungana.

Uwezo wa kuzalisha haurudi kwa sababu vasektomi kwa ujumla haiwezi kufunguliwa au kubadilishwa. Kitendo hiki kimekukusudiwa kiwe cha kudumu. Upasuaji wa kurekebisha ni mgumu, ghali, na hauwezi kufanyika katika maeneo mengi. Ukifanyika, upasuaji wa kurekebisha mara nyingi hausababishi kuweza kuzalisha (tazama Swali la 7, uk. 196).

Kinga dhidi ya magonjwa yaambukizwayo kwa ngono: Hakuna

Kwanini Baadhi ya Wanaume Wanasema Wanapenda Vasektomi

- Ni salama, ya kudumu, na rahisi
- Ina madhara na matatizo kidogo kuliko njia nyingi za wanawake za kuzuia mimba
- Mwanaume anachukua wajibu wa kuzuia mimba – anamwondolea mwanamke mzigo
- Huongeza furaha na kufanya ngono mara nyingi zaidi.

Madhara, Faida Kiafya, Hatari Kiafya na Matatizo

Madhara, Faida Zinazojulikana Kiafya na Hatari Kiafya

Hakuna

Matatizo (tazama pia *Kushughulikia Matatizo Yoyote Yatakayojitokeza*, uk. 194)

Yasiyo kawaida na hutokea kwa nadra:

- Maumivu makali ya korodani au pumbu ambayo huendelea kwa miezi au miaka kadhaa (tazama Swali la 2, uk. 195).

Yasiyo kawaida na hutokea kwa nadra sana:

- Maambukizi mahali palipopasuliwa (hutokea kwa nadra kutokana na mbinu za kisasa za upasuaji; hutokea kwa nadra bila kutumia kisu kidogo cha kupasulia; tazama Mbinu za Kufanya Upasuaji wa Vasektomi, uk. 190).

Nadra:

- Kutokwa damu chini ya ngozi ambako kunaweza kusababisha uvimbe au damu kuvilia (hematoma).

Kuweka Sawa Mambo Yaliyoeleweka Vibaya (tazama pia *Maswali na Majibu*, uk. 195)

Upasuaji wa Vasektomi:

- Haufanyiki kwa kuondoa korodani. Katika vasektomi mirija inayobeba mbegu za kiume huzibwa. Korodani hubakia kama zilivyo.
- Haipunguzi hamu ya ngono.
- Haiathiri uwezo wa kufanya ngono. Uwezo wa mwanaume kudisa haupungui, huendelea kwa muda mrefu, na kumwaga manii kama ilivyokuwa awali.
- Haisababishi mwanaume anenepe au awe dhaifu, awe na nguvu kidogo au uwezo mdogo wa kuzalisha.
- Haisababishi ugonjwa wowote baadaye maishani.
- Haizuii maambukizi ya magonjwa yaambukizwayo kwa ngono pamoja na VVU.

Nani Anaweza Kufanyiwa Vasektomi

Salama kwa Wanaume Wote

Kwa ushauri sahihi na kuthibitisha kuelewa, mwanaume yeyote anaweza kufanyiwa vasektomi kwa usalama, ikijumuisha wanaume ambao:

- Hawana watoto au wanao wachache
- Hawajaoa
- Hawakupata ruhusu toka kwa wake zao
- Vijana
- Wana ugonjwa wa seli mundu
- Wako kwenye hatari kubwa ya kupata maambukizi ya VVU au ugonjwa mwingine unaoambukizwa kwa ngono
- Wameambukizwa VVU, kama wanatumia au hawatumii dawa za kupunguza makali ya UKIMWI (tazama Vasektomi kwa Wanaume Wenye VVU au ugonjwa mwingine unaoambukizwa kwa ngono, uk. 188).

Katika baadhi ya hali hizi, ushauri makini hasa ni muhimu ili kuhakikisha kuwa mwanaume hatajutia uamuzi wake (tazama Kufunga Kizazi Mwanamke, Kwa Sababu Kufunga Kizazi ni Tendo la Kudumu, uk. 174).

Wanaume wanaweza kufanyiwa vasektomi:

- Bila kufanyiwa vipimo vya damu au maabara.
- Bila kupima shinikizo la damu.
- Bila kupima wingi wa damu au hemoglobini.
- Bila kupima kolesteroli au ini linavyofanya kazi.
- Hata kama manii hayawezi kupimwa na darubini baadaye ili kuona kama yana mbegu za kiume.



Vigezo vya Kitabibu Kufaa kufanyiwa

Vasektomi

Wanaume wote wanaweza kufanyiwa vasektomi. Hakuna hali ya kiafya inayomzuia mwanaume kufanyiwa vasektomi. Hii ni orodha ya maswali ya kumuuliza mteja kuhusu hali ya kiafya inayojulikana ambayo inaweza kuleta kikwazo cha wakati, mahali, au namna ya kufanya upasuaji wa vasektomi. Kama atajibu “hapana” kwa maswali yote, basi upasuaji wa vasektomi unaweza kufanyika kwa mpangilio uliowekwa bila kuchelewa. Kama atajibu “ndiyo” kwa swali lolote hapo chini, fuata maelekezo, ambayo yanapendekeza kuchukua tahadhari, kuchelewesha, au kufanya mipango maalum.

Katika orodha hiyo hapo chini:

- **Tahadhari** inamaanisha upasuaji unaweza kufanyika kama ilivyopangwa lakini kwa maandalizi ya ziada na tahadhari, kulingana na hali yenyewe.
- **Chelewesha** ina maana ahirisha kufanya vasektomi. Ugonjwa huu utibiwe na kwisha kabla ya kufanya vasektomi. Mpatie mteja njia nyingine atumie mpaka vasektomi itakapoweza kufanyika.
- **Maalum** ina maana mipango maalum ifanyike kufanya vasektomi mahali penye daktari mpasuaji mwenye uzoefu na wafanyakazi, vifaa vya kutolea ganzi kamili, na msaada mwingine wa kitabibu. Kwa hali hizi, uwezo wa kuamua upasuaji ulio sahihi zaidi na kipimo cha ganzi pia unahitajika. Mpatie mteja kina atumie mpaka utaratibu utakapokamilika.

I. Je una matatizo yoyote ya via vyako vya uzazi, kama vile maambukizi, uvimbe, kuumia, au uvimbe kwenye uume wako au korodani? Kama ndiyo, matatizo gani?

- HAPANA **NDIYO** Kama ana tatizo lolote kati ya haya yafuatayo, chukua tahadhari:
- Aliwahi kupata majeraha ya korodani
 - Korodani zimevimba kutokana na vena kuvimba au utando kwenye mrija wa mbegu au pumbu (varikosili kubwa au busha au hidrosili)
 - Korodani moja kuingia ndani – upande mmoja tu. (Vasektomi inaweza kufanywa upande mmoja tu. Kisha, kama mbegu za kiume zitapatikana kwenye sampuli ya manii baada ya miezi 3, korodani ya upande mwingine nayo itabidi ifanyiwe upasuaji pia).

(Inaendelea ukurasa ujao)

* Kinga ni pamoja na kujizuia kufanya ngono, kondomu za kiume na kike, dawa za povu na jeli, na kushusha kando. Mweleze kuwa dawa za povu na jeli na kushusha kando ni njia za uzazi wa mpango zenye ufanisi mdogo zaidi. Kama inawezekana, mpatie kondomu.

Vigezo vya Kitabibu Kufaa kufanyiwa Vasektomi (inaendelea)

- ▶ Kama ana hali yoyote kati ya hizi zifuatazo, chelewesha vasektomi:
 - Ugonjwa mkali unaoambukizwa kwa ngono
 - Ncha ya uume, dakti ya mbegu za kiume (epididimisi), korodani kuvimba na kuwa na maumivu (kuwasha)
 - Maambukizi ya ngozi ya korodani au uvimbe kwenye korodani
- ▶ Kama ana hali yoyote kati ya hizi zifuatazo, fanya mipango maalum:
 - Henia kwenye kinena. (Kama anaweza, mtoa huduma anaweza kufanya vasektomi wakati huohuo anaporekebisha henia. Kama hili haliwezekani, henia ifanyiwe marekebisho kwanza).
 - Pumbu zimeingia ndani pande zote.

2. Je una hali nyingine yoyote au ugonjwa? Kama ndivyo, upi?

- HAPANA
- NDIYO** Kama ana hali zifuatazo, chukua *tahadhari*:
 - Kisukari
 - Mfadhaiko
 - Umri mdogo
- ▶ Kama ana lolote kati ya yafuatayo, *chelewesha* vasektomi:
 - Ugonjwa wa tumbo au gastroenteritisi
 - Filariasisi au matende
- ▶ Kama ana yoyote kati ya yafuatayo, fanya mipango maalum:
 - UKIMWI (tazama Vasektomi kwa Wanaume wenye VVU, hapo chini)
 - Damu inashindwa kuganda (matatizo ya kuganda)

Vasektomi kwa Wanaume Wenye VVU

- Wanaume ambao wameambukizwa VVU, wenye UKIMWI, au wanatumia dawa za kupunguza makali ya UKIMWI (ARV) wanaweza kufanyiwa vasektomi kwa usalama. Mipango maalum inahitaji kufanywa ili kuweza kufanya vasektomi kwa mwanaume mwenye UKIMWI.
- Vasektomi haizuii usambazaji wa VVU.
- Wahimiza wanaume hawa watumie kondomu pamoja na kufanya vasektomi. Zikitumika wakati wote na kwa usahihi, kondomu husaidia kuzuia uambukizaji wa VVU na magonjwa mengine yanayoambukizwa kwa ngono.
- Mtu yeyote asishurutishwe au kulazimishwa kufanyiwa vasektomi, na inajumuisha wanaume wenye VVU.

Kufanya Vasektomi

Upasuaji wa Vasektomi Ufanyike Lini

- Wakati wowote mwanaume atakapomba kufanyiwa (kama hakuna sababu za ugonjwa zitakazochelewesha).



Kuthibitisha Kutambua na Kuchagua Vasektomi

MUHIMU: Mshauri anayeongea kwa lugha ya urafiki ambaye atasikiliza hofu ya mwanaume, ajibu maswali yake, na kumpa taarifa wazi, za kiutendaji kuhusu upasuaji – hasa kuwa ni wa kudumu – itamsaidia mwanaume kufanya uchaguzi anaoutambua na mtumiaji mwenye mafanikio na aliyeridhika, bila kujutia baadaye (tazama Kufunga Kizazi Mwanamke, Kwa Sababu Kufunga Kizazi ni Tendo la Kudumu, uk. 174). Kumshirikisha mwenza wake kwenye ushauri kutasaidia lakini si lazima.

Mambo 6 ya Kueleza Kukubali

Ushauri lazima uangalie mambo yote 6 ya kueleza kukubali. Katika baadhi ya programu mteja na mshauri hutia sainsi ya kukubali kwa kuelewa. Ili kueleza kukubali kufanyiwa vasektomi, mteja lazima aelewe mambo yafuatayo:

1. Dawa za muda za uzazi wa mpango pia zinapatikana kwa ajili ya mteja
2. Kufanya vasektomi kwa hiari ni utaratibu wa upasuaji
3. Kuna hatari fulani za upasuaji huu na vilevile faida zake. (Hatari na faida zote zielezwe kwa njia ambayo mteja ataweza kuelewa).
4. Ukifanikiwa, upasuaji huu utamzuia mteja kupata watoto wengine zaidi.
5. Ufungaji wa kizazi unachukuliwa kuwa wa kudumu na inawezekana isiwe rahisi kufanya kinyume chake.
6. Mteja anaweza kuamua vyovyote kuhusu kufanya vasektomi wakati wowote kabla ya kufanyika (bila kupoteza haki ya kupata huduma za tiba, afya, au nyinginezo au manufaa).

12

Vasektomi (Kufunga Kizazi Mwanamke)

Mbinu za kufanya vasektomi

Kufikia Vas: Kufanya Vasektomi bila Kisu cha Upasuaji

Haishauriwi kufanya vasektomi kwa kutumia kisu kidogo ili kufikia kila moja ya mirija 2 kwenye korodani (vas deferens) ambayo hubeba mbegu za kiume kwenda kwenye uume. Hii inakuwa njia pekee duniani.

Tofauti na utaratibu wa sasa wa kuchana:

- Hufanya tundu dogo badala ya upasuaji mara moja au mbili kwenye korodani.
- Hazihitajiki nyuzi kuziba ngozi.
- Mbinu mpya ya kutoa ganzi inahitajika kuchoma sindano moja badala ya 2 au zaidi.

Faida zake:

- Maumivu yanakuwa kidogo na kupona haraka.
- Maambukizi kidogo na mkusanyiko mdogo wa damu kwenye tishu (hematoma).
- Jumla ya muda wa kufanya vasektomi umekuwa mfupi zaidi wakati watoa huduma wenye utaalamu wanapotumia njia isiyo ya kupasua.

Mienendo yote ya kutokuchanja au kukata inafaa na ni salaama.

Kuziba Mirija

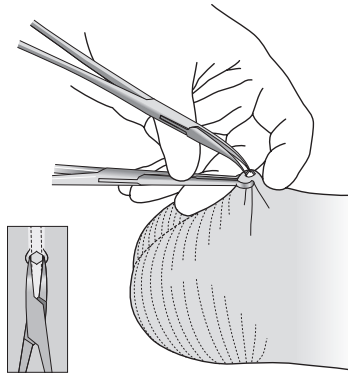
Kwa sehemu kubwa ya vasektomi hutumika njia ya kufunga kwa uzi au kukata. Hii ina maana kukata na kuondoa kipande cha kila mrija na kisha kufunga miisho yote ya mirija. Utaratibu huu una uwezekano mdogo sana cha kushindikana. Kuchoma kwa umeme mwisho wa kila mrija (cauterizing) kuna uwezekano mdogo zaidi cha kushindikana kuliko ufungaji na ukataji. Uwezekano wa vasektomi kushindwa kufanya kazi umepunguzwa zaidi kwa kufunga mwisho wa kila mrija uliokatwa, baada ya mwisho kufungwa au kuchomwa, kwenye tabaka laini la tishu inayozunguka mrija (fascial interposition). Kama yakitolewa mafunzo na vifaa, inashauriwa kutumia njia ya uchomaji na/au fascial interposition. Haishauriwi kufunga mirija kwa vibano kwa sababu ya viwango mimba kuwa vya juu.

Kufanya Upasuaji wa Vasektomi

Maelezo ya Utaratibu

Mwanaume ambaye amechagua kufanyiwa vasektomi anahitaji kujua kutatokea nini wakati wa kufanyiwa vasektomi. Maelezo yafuatayo yanaweza kusaidia kumweleza utaratibu. Kujifunza kufanya vasektomi kunahitaji mafunzo na mazoezi kwa vitendo chini ya usimamizi. Hivyo, maelezo haya ni muhtasari na si maelezo ya kina.

1. Mtoa huduma atatumia taratibu sahihi za kuzuia maambukizi wakati wote (tazama Kuzuia Maambukizi Kliniki, uk 312).
2. Mwanaume atachomwa sindano ya ganzi ya eneo la upasuaji kwenye korodani zake ili kuzuia maumivu. Wakati wote wa kufanyiwa vasektomi atakuwa macho.
3. Mtoa huduma aguse ngozi ya korodani ili kutafuta kila moja ya mirija – mirija miwili iliyo kwenye korodani inayobeba mbegu za kiume.
4. Mtoa huduma atoboe au kupasua ndani ya ngozi:
 - Kwa kutumia njia isiyo ya upasuaji, mtoa huduma ashike mrija kwa kutumia koleo maalum na kutoboa kitundu kidogo kwenye ngozi katikati ya korodani kwa kutumia kifaa kikali cha upasuaji.
 - Kwa kutumia utaratibu uliozoeleka, mtoa huduma atapasua sehemu 1 au 2 ndogo kwenye ngozi kwa kutumia kisu kidogo cha kupasulia.
5. Mtoa huduma atavuta nje kila mrija kupitia sehemu iliyopasuliwa au kutobolewa. Watoa huduma wengi hukata kila mrija na kufunga mwisho mmoja au yote miwili kwa kutumia uzi. Baadhi huziba mirija kwa umeme. Pia wanaweza kufunga mwisho mmoja kati ya mirija kwa tabaka jembamba la tishu inayozunguka mrija (tazama Mbinu za Vasektomi, ukurasa uliopita).
6. Tundu litazibwa kwa benedeji, au sehemu ya upasuaji inaweza kushonwa kwa nyuzi.
7. Mwanaume huyo apatiwe maelekezo kuwa afanye nini baada ya kuondoka kliniki au hospitali (tazama Kueleza Jinsi ya Kujitunza Baada ya Kufanyiwa Vasektomi, uk 192). Mtu huyo anaweza kujisikia hali ya kupoteza fahamu kwa muda baada ya vasektomi. Kwanza asimame kwa kusaidiwa, na apumzike kwa dakika 15 hadi 30. Kawaida anaweza kuondoka ndani ya saa moja.



Kuhudumia Mtumiaji

Kueleza Namna ya Kujitunza Baada ya Kufanyiwa Vasektomi

Kabla ya kufanyiwa mwanaume lazima

- Avae nguo safi, zisizobana za kituo cha afya

Baada ya kufanyiwa vasektomi mwanaume anatakiwa



- Kupumzika kwa siku 2 kama inawezekana.
- Ikiwezekana, achue kwa barafu korodani kwa saa 4 za mwanzo, ambako kunaweza kupunguza maumivu na kutokwa damu. Atakuwa hajisikii vizuri, amepata uvimbe, na mvilio. Haya yataisha ndani ya siku 2 au 3.
- Kuvaa chupi au kaptula safi kwa siku 2 hadi 3 ili kusaidia kubeba korodani. Hii itapunguza uvimbe, kutokwa damu na maumivu.
- Ahakikishe tundu au sehemu iliyopasuliwa inakuwa safi na kavu kwa siku 2 hadi 3. Anaweza kutumia taulo kusafisha mwili lakini asiichovye kwenye maji.
- Asifanye vitendo vya ngono angalau kwa siku 2 hadi 3.
- Kutumia kondomu au njia nyingine ya uzazi wa mpango inayofanya kazi kwa miezi 3 baada ya kufanyiwa vasektomi. (Njia iliyopendekezwa awali, kusubiri kushusha kando mara 20, imeonekana kutoaminika kuliko kusubiri miezi 3 na haipendekezwi tena).

Nini cha kufanya kuhusiana na matatizo yanayojulikana sana

- Maumivu ya korodani kwa kawaida huendelea kwa siku 2 hadi 3. Mshauri atumie ibuprofen (200-400 mg), paracetamol (325-1000 mg), au dawa nyingine za kupunguza maumivu. Asimeze aspirini, ambayo hupunguza uwezo wa damu kuganda.

Panga siku za kurudi kufanyiwa uchunguzi

- Mwombe arudi baada ya miezi 3 kwa ajili ya kupima manii, kama kuna kipimo (tazama Swali la 4, uk. 196).
- Mtu yeyote asikataliwe kufanyiwa vasektomi kwa sababu ya kuona ugumu wa kurudi au kushindikana kurudi kuangaliwa afya.

“Rudi Wakati Wowote”: Sababu za Kurudi

Mhakikishie kila mteja kuwa anakaribishwa kurudi wakati wowote – kwa mfano, kama ana matatizo au maswali, au mwenzi wake anafikiri anaweza kuwa amepata mimba. (Mara chache Vasektomi inaweza kukosa mafanikio na wanawake kupata mimba). Pia kama:

- Anatokwa damu, anasikia maumivu, joto, ana uvimbe, au wekundu katika eneo la via uzazi ambao unazidi kuongezeka au hauishi.

Ushauri wa afya kwa ujumla: Yeyote ambaye ghafla atajisikia kuwa na tatizo kubwa la afya yake bila kuchelewa atafute huduma ya afya kutoka kwa muuguzi au daktari. Njia ya uzazi wa mpango anayotumia ina uwezekano mkubwa kuwa si sababu ya hali hii, lakini amweleze muuguzi au daktari anatumia njia gani.



Kuwasaidia Watumiaji

Kushughulikia Matatizo Yoyote Yatakayojitokeza

Matatizo Yaliyoripotiwa kama Madhara

- Matatizo yanayosababisha wanaume wasiridhike na vasektomi. Wanastahili kusikilizwa na mtoa huduma. Iwapo mteja ataripoti kupata madhara ya vasektomi, sikiliza tatizo lake na, kama ikiwezekana, mpatie tiba.

Kutokwa damu au damu kuganda baada ya vasektomi

- Mhakikishie kuwa kutokwa damu kidogo na damu kidogo kuganda, kawaida huisha bila matibabu ndani ya wiki kadhaa.
- Damu nyingi ikiganda itahitaji kuondolewa kwa upasuaji.
- Damu iliyoganda yenye maambukizi itahitaji antibiotiki na matibabu.

Maambukizi kwenye tundu au eneo la mkato (wekundu, joto, maumivu, usaha)

- Safisha eneo lenye maambukizi kwa sabuni au dawa ya kusafishia.
- Mpatie vidonge vya antibiotiki ameze kwa siku 7 hadi 10.
- Mwombe mteja arudi baada ya kumeza antibiotiki zote iwapo maambukizi bado hayajaisha.

Jipu (mkusanyiko wa usaha chini ya ngozi unaosababishwa na maambukizi)

- Safisha eneo hilo kwa dawa ya kusafishia (antiseptic).
- Pasua na kamua usaha.
- Tibu kidonda.
- Mpatie vidonge vya antibiotiki kwa siku 7 hadi 10.
- Mwombe mteja arudi baada ya kumeza antibiotiki zote kama anasikia joto, wekundu, maumivu, au kidonda kuvuja.

Maumivu yanayoendelea kwa miezi kadhaa

- Mshauri azuie korodani kwa kutumia chupi au kaptula au nguo ya michezo.
- Shauri aziloweshe kwenye maji ya vuguvugu.
- Mshauri atumie aspirini (325–1000 mg), ibuprofen (200–400 mg), paracetamol (325–1000 mg), au dawa nyingine za kupunguza maumivu.
- Mpatie antibiotiki kama unahisi atakuwa amepata maambukizi.
- Kama maumivu yanaendelea na hayavumiliki, mpatie rufaa apate huduma za hali ya juu zaidi (tazama Swali la 2, ukurasa unaofuata).

Maswali na Majibu Kuhusu Vasektomi

1. Je vasektomi itamfanya mwanaume apoteze uwezo wake wa kujamiiana? Je itamfanya awe dhaifu au mnene?

Hapana. Baada ya kufanyiwa vasektomi, mwanaume ataonekana na kujisikia sawa na ilivyokuwa kabla. Anaweza kufanya ngono kama ilivyokuwa kabla. Atadisa na kuendelea kama ilivyokuwa kabla, na umwagaji wa manii utakuwa kama kawaida. Anaweza kufanya kazi ngumu kama zamani, na hataongezeka uzito kwa sababu ya vasektomi.



2. Je ataendelea kupata maumivu ya kudumu kutokana na vasektomi?

Baadhi ya wanaume wameripoti kupata maumivu yasiyopona au kero kwenye korodani au pumbu ambayo yanaweza kuendelea kuanzia mwaka mmoja hadi mitano au zaidi baada ya vasektomi. Kwenye tafiti kubwa zaidi, zilizojumisha maelfu kadhaa ya wanaume, chini ya 1% waliripoti kupata maumivu kwenye korodani au pumbu ambayo ilibidi yafanyiwe tiba kwa upasuaji. Katika tafiti ndogo zaidi, za karibu wanaume 200, kiasi cha 6% waliripoti maumivu makali ya korodani au pumbu kwa zaidi ya miaka 3 baada ya vasektomi. Hata hivyo, kwenye kikundi sawa na hicho cha wanaume ambao hawajafanyiwa vasektomi, 2% waliripoti kupata maumivu kama hayo. Wanaume wachache waliopata maumivu makali wanasema kuwa wanajuta kufanyiwa vasektomi. Sababu za maumivu hazijulikani. Yanaweza kusababishwa na msukumo uliosababishwa na kuzalishwa kwa mbegu za kiume ambazo zimevuja kutokana na kufungwa kwa makosa kwa mirija ya kupitisha mbegu za kiume, au kutokana na kupasuka kwa neva. Tiba inajumuisha kuinua korodani na kumeza dawa za kupunguza maumivu. Sindano ya ganzi inaweza kupigwa kwenye mrija wa kupitisha mbegu za kiume ili kuiweka ganzi mishipa inayoenda kwenye korodani. Baadhi ya watoa huduma wameripoti kuwa upasuaji kuondoa sehemu yenye maumivu au kubadili vasektomi hupunguza maumivu. Si kawaida kupata maumivu makali, ya muda mrefu baada ya vasektomi, lakini wanaume wote wanaofikiri kufanyiwa vasektomi waelezwe kuhusu hatari hii.

3. Mwanaume anahitaji kutumia njia nyingine ya uzazi wa mpango baada ya vasektomi?

Ndiyo, kwa miezi 3 ya mwanzo. Kama mwenzi wake amekuwa akitumia njia ya uzazi wa mpango, anaweza kuendelea kutumia katika kipindi hiki. Kutotumia njia ya uzazi wa mpango kwa miezi mitatu kunasababisha kupata mimba miongoni mwa wenza wanaotegemea vasektomi.

4. Je inawezekana kukagua kama vasektomi inafanya kazi?

Ndiyo. Mtoa huduma anaweza kuchunguza sampuli ya manii kwenye darubini ili kuona kama bado yana mbegu za kiume. Kama mtoa huduma hataona mbegu za kiume zikizunguka (motile), vasektomi inafanya kazi. Uchunguzi wa manii unapendekezwa ufanyike wakati wowote wa miezi 3 baada ya upasuaji, lakini si lazima.

Kama kuna chini ya mbegu moja isiyoweza kujijongeza kwa 10 high-power fields (chini ya mbegu za kiume 100,000 kwa mililita) kwenye sampuli mpya, basi mwanaume anaweza kuamini vasektomi yake na kuacha kutumia kinga ya kuzuia mimba. Kama manii yake yana mbegu nyingi za kiume zinazojongea, basi mwanaume huyo aendelee kutumia kinga na arudi kwenye kliniki kila mwezi kupima manii yake. Kama manii yataendelea kuwa na mbegu za kiume zinazojongea, anaweza kurudia vasektomi.

5. Itakuwaje kama mwenza wake akipata mimba?

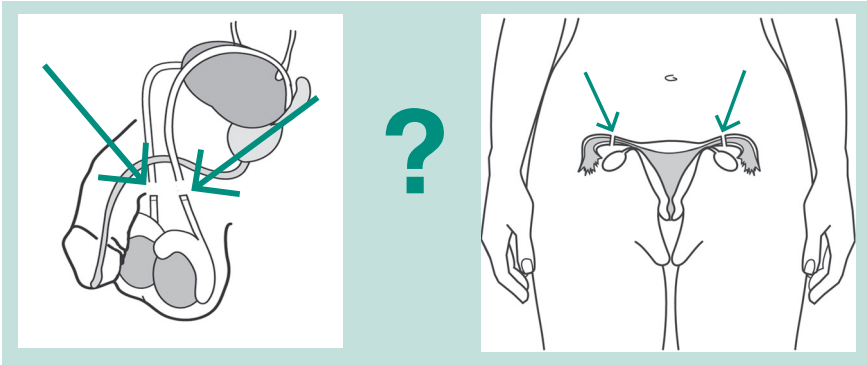
Kila mwanaume aliyefanyiwa vasektomi aelewe kuwa vasektomi wakati mwingine hutokea kukosa mafanikio na matokeo yake mwenza wake akapata mimba. Asianze kufikiri kuwa mwenza wake si mwaminifu kama amepata mimba. Kama mwenza wa mwanaume akipata mimba katika miezi 3 ya mwanzo baada ya kufanyiwa vasektomi, mkumbushe mwanaume kuwa kwa miezi 3 ya mwanzo walihitaji kutumia njia nyingine ya kuzuia mimba. Ikiwezekana, mpatie kipimo cha manii na, kama zikipatikana mbegu za kiume, rudia vasektomi.

6. Je vasektomi itaacha kufanya kazi baada ya muda?

Kwa ujumla, hapana. Vasektomi hufanyika kwa madhumuni ya kuwa ya kudumu. Hata hivyo, kwa nadra mirija inayobeba mbegu za kiume huweza kukua pamoja na mtu akahitaji kurudia vasektomi.

7. Je mwanaume anaweza kuamua uwezo wa kuzaa urudishwe baada ya kufanyiwa vasektomi kama ataamua kuwa anahitaji mtoto mwingine?

Kwa ujumla, hapana. Vasektomi imekusudiwa kuwa ya kudumu. Watu ambao wanahitaji watoto zaidi wachague njia nyingine ya uzazi wa mpango. Upasuaji wa kurejeshwa uwezo wa kuzaa unawezekana kwa baadhi ya wanaume tu na inawezekana asiwe na uwezo wa kusababisha mimba. Utaratibu huu ni mgumu na wa gharama kubwa, na watoa huduma ambao wanaweza kufanya upasuaji huu ni vigumu kuwapata. Hivyo, vasektomi ichukuliwe kuwa haiwezi kufanywa kinyume.



8. Je lipi bora, mwanaume kufanyiwa vasektomi au mwanamke kufungwa kizazi?

Wote wawili mwanamke na mwanaume lazima waamue wenyewe njia ipi ni bora kwao. Zote ni njia zinazofanya kazi vizuri, salama, na za kudumu kwa wawili wanaojua kuwa hawatahitaji mtoto tena. Hasa, wawili hao wafikirie kuhusu njia zote mbili. Kama zote zinakubalika kwao, vasektomi ni bora zaidi kwa sababu ni rahisi zaidi, salama na inagharimu kidogo kuliko kufunga kizazi mwanamke.

9. Mtoa huduma ya afya atawezaje kumsaidia mwanaume kufikiri kuhusu vasektomi?

Atoe taarifa zilizo wazi, sawia kuhusu vasektomi na njia nyingine za mpango wa uzazi, na kumsaidia mwanaume kufikiri kuhusu uamuzi wake kikamilifu. Ajudili kikamilifu hisia zake kuhusu kupata watoto na kuondoa uwezo wake wa uzazi. Kwa mfano, mtoa huduma anaweza kumsaidia mwanaume kufikiri atajisikiaje kuhusu mabadiliko ya maisha yanayoweza kutokea kama vile kubadili mwenza au vifo vya watoto. Pitia mambo sita ya Kueleza Kukubali ili kuwa na uhakika kuwa mwanaume ameelewa taratibu za vasektomi (tazama uk. 189).

10. Je vasektomi wafanyiwe tu wanaume waliofikia umri fulani au wenye idadi fulani ya watoto?

Hapana. Hakuna sababu za kumkatalia mwanaume kwa sababu ya umri wake, idadi ya watoto wake wanaoishi, au hali yake ya ndoa. Watoa huduma ya afya wasiweke masharti magumu ya umri, idadi ya watoto, umri wa mtoto wa mwisho, au hali ya ndoa. Kila mwanaume lazima aruhusiwe kuamua mwenyewe kama atahitaji au hatahitaji watoto zaidi na kama atataka au hataki kufanyiwa vasektomi.

11. Je vasektomi inamwongezea mwanaume hatari ya kupata saratani au ugonjwa wa moyo?

Hapana. Ushahidi kutokana na tafiti kubwa, zilizobuniwa vizuri unaonyesha kuwa vasektomi haiongezi hatari ya saratani ya korodani (testicular cancer) au saratani ya tezi ya prosteti (prostate cancer) au ugonjwa wa moyo.

12. Je mwanaume aliyefanyiwa vasektomi anaweza kuambukiza au kuambukizwa magonjwa ya ngono, pamoja na VVU?

Ndiyo. Vasektomi haitoi kinga dhidi ya magonjwa ya ngono, pamoja na VVU. Wanaume wote wana hatari ya kupata magonjwa ya ngono, pamoja na VVU, hata kama wamefanyiwa au hawajafanyiwa vasektomi, wanahitaji kutumia kondomu ili kujikinga na kuwakinga wenzi wao kutokana na maambukizi.

13. Vasektomi zinaweza kufanyiwa wapi?

Kama hakuna ugonjwa unaohitaji kufanyike mipango maalum, vasektomi inaweza kufanyika karibu kwenye kituo chochote cha afya, pamoja na vituo vidogo vya afya, kliniki za uzazi wa mpango, na vyumba vya matibabu vya madaktari binafsi. Pale ambapo hakuna huduma za vasektomi, timu za wataalamu wenye kliniki za magari wanaweza kufanya vasektomi na kufanya uchunguzi wowote baada ya upasuaji kwenye vituo vya afya ya msingi na magari yenye vifaa vya kutosha, kama kuna uwezekano wa kuwepo dawa muhimu, bidhaa, vifaa na vifaa.

Kondomu za Kiume

Sura hii inaelezea kondomu za kiume za mpira. Kondomu za kike, ambazo kawaida ni za plastiki na huingizwa ukeni, hupatikana kwenye maeneo fulani (tazama Kondomu za Kike, uk. 211, na Kulinganisha Kondomu, uk. 360).

Mambo Muhimu kwa Watoa Huduma na Wateja

- **Kondomu za kiume husaidia kinga dhidi ya magonjwa ya ngono, pamoja na VVU.** Kondomu ni njia pekee ya uzazi wa mpango inayokinga dhidi ya kupata mimba na magonjwa ya ngono.
- **Zinahitaji kutumiwa kwa usahihi kwenye kila tendo la ngono ili kuwa na ufanisi mkubwa.**
- **Zinahitaji ushirikiano wa wenza wote wawili mwanaume na mwanamke.** Kuzungumza kuhusu matumizi ya kondomu kabla ya tendo kunaweza kuongeza uwezekano kuzitumia.
- **Zinaweza kuondoa hamu ya ngono kwa baadhi ya wanaume.** Majadiliano baina ya wenza mara nyingine yanaweza kusaidia kuondoa vikwazo.

13

Kondomu za Kiume

Kondomu za Kiume ni Nini?

- Ni kifuko au kifuniko, ambacho huvalishwa kwenye uume unaposimika.
- Pia zinajulikana kama “mpira”, “soksi”, “salama” na kinga; zinajulikana kwa majina mbalimbali ya uzalishaji.
- Nyingi hutengenezwa kwa mpira mwembamba laini (latex).
- Hufanya kazi kwa kuweka kizuizi kinachofanya mbegu ya kiume isiingie ukeni, na kuzuia mimba. Pia huzuia maambukizi katika manii, kwenye uume, au kwenye uke yasimwambukize mwenza.

Inafanyaje Kazi?

Ufanisi unategemea mtumiaji: Hatari ya kupata mimba au magonjwa ya ngono ni kubwa zaidi kama kondomu hazitatumiwa kwa kila tendo la ngono. Mimba au maambukizi machache sana hutokea kutokana na matumizi yasiyo sahihi, kuteleza au kuchanika.

Kinga kuzuia mimba:

- Kama kawaida ilivyozoeleka, karibu mimba 15 hutokea kwa wanawake 100 ambao wenzi wao wametumia kondomu mwaka wa kwanza. Hii ina maana kuwa wanawake 85 kati ya kila 100 ambao wanaume wao wametumia kondomu hawatapata mimba.
- Ikitumiwa kwa usahihi kwa kila tendo la ngono, kutakuwa na karibu mimba 2 kwa wanawake 100 ambao wanaume wao wametumia kondomu mwaka wa kwanza.

Kurudi kuwa na uwezo wa kuzaa baada ya kuacha kondomu: Bila kuchelewa

Kinga dhidi ya VVU na magonjwa mengine yanayoambukizwa kwa ngono:

- Kondomu za kiume hupunguza kwa kiasi kikubwa hatari ya kuambukizwa VVU kama itatumiwa kwa usahihi kwa kila tendo la ngono.
- Zikitumiwa wakati wote na kwa usahihi, kondomu huzuia 80% hadi 90% ya maambukizi ya VVU ambayo yangetokea bila kutumia kondomu (tazama Swali la 2, uk. 208).
- Kondomu hupunguza hatari ya kuambukizwa magonjwa mengi yanayoambukizwa kwa ngono kama zitatumika kila wakati na kwa usahihi.
 - Huzuia vizuri magonjwa ya ngono kwa njia ya usaha kama vile VVU, kisonono na klamidia.
 - Pia huzuia magonjwa yanayoambukizwa kwa ngono kwa kugusana ngozi, kama vile hepesi na virusi papiloma (papillomavirus).



Madhara, Faida Kiafya, na Hatari Kiafya

Madhara

Hakuna

Faida Kiafya Zinazojulikana

Husaidia kukinga dhidi ya:

- Hatari ya kupata mimba
- Magonjwa ya ngono, pamoja na VVU

Zinaweza kukinga kuzuia:

- Hali zinazosababishwa na magonjwa ya ngono:
 - Ugonjwa unaojirudia wa uvimbe wa nyonga na maumivu makali ya nyonga
 - Saratani ya kizazi
 - Ugumba (mwanaume na mwanamke)

Hatari Zinazojulikana Kiafya

Hutokea kwa nadra sana:

- Mzio mkali (wa mpira miongoni mwa watu)

Kwa nini Baadhi ya Wanaume na Wanawake Husema Wanapenda Kondomu

- Hazina madhara ya vichocheo.
- Zinaweza kutumika kama njia ya muda ya kuzuia mimba au kinga.
- Zinaweza kutumika bila kumwona mtoa huduma ya afya.
- Husaidia kuzuia mimba na magonjwa yanayoambukizwa kwa ngono, pamoja na VVU.

Kuanzisha Mazungumzo Juu ya Matumizi ya Kondomu

Baadhi ya wanawake huona ugumu wa kujadili hamu yao ya kutumia kondomu na wenzi wao. Wengine hupata shida ya kuwashawishi wenzi wao kutumia kondomu kila mara wanapofanya ngono. Wanaume hutoa sababu mbalimbali ili wasitumie kondomu. Wengine hawapendi jinsi kondomu zinavyowaondolea hisia ya ngono.



Wakati mwingine sababu za wanaume ni za uzushi au kuelewa vibaya. Kuwa na taarifa za kweli kunaweza kumsaidia mwanamke kujibu pingamizi za mwenzi wake (tazama Kurekebisha Mambo Yaliyoeleweka Vibaya, uk. 202).

Kuzungumza Kwanza Kunaweza Kusaidia. Mwanamke anayezungumza na mwenzi wake kuhusu kutumia kondomu kabla ya kuanza ngono anaweza kuongeza uwezekano wa kutumia kondomu. Wanawake wanaweza kutumia njia wanazofikiri kuwa ni bora zaidi, kutegemeana na mwenzi na mazingira. Baadhi ya mambo ambayo yamesisitizwa katika mazingira tofauti ni pamoja na:

- Kusisitiza kutumia kondomu ili kuzuia mimba kuliko ugonjwa wa ngono.
- Kudai kujaliana – kwa mfano: “Watu wengi kwenye jamii wana maambukizi ya VVU, hivyo inatubidi kuwa makini.”
- Kuchukua msimamo wa kutokubali – kwa mfano: “Siwezi kufanya nawe ngono mpaka utumie kondomu.”
- Kupendekeza kujaribu kutumia kondomu ya kike, kama ipo. Baadhi ya wanaume wanapenda zitumike kondomu za kike badala ya za kiume.
- Kwa wanawake wajawazito, wajiadili hatari ambazo zinaletwa na magonjwa ya ngono kwa afya ya mtoto na kusisitiza jinsi kondomu zinavyoweza kumkinga mtoto dhidi ya magonjwa.

Pia, mwanamke anaweza kupendekeza kuwa mwenzi wake au kwa pamoja waende kliniki kwa ajili ya kupata ushauri juu ya umuhimu wa kutumia kondomu.

Kusahihisha Mambo Yaliyoeleweka Vibaya (tazama pia maswali na majibu uk. 208)

Kondomu za kiume:

- Haziwafanyi wanaume kuwa wagumba, hanithi au dhaifu.
- Hazipunguzi hamu ya ngono kwa mwanaume.
- Haziwezi kupotelea ndani ya mwili wa mwanamke.
- Hazina matundu yanayoweza kupitisha VVU.
- Hazijawekwa VVU.
- Hazisababishi ugonjwa kwa mwanamke kwa sababu huzuia manii au mbegu za kiume kuingia mwilini wake.
- Hazisababishi ugonjwa kwa wanaume kwa sababu mbegu za kiume “hurudi nyuma.”
- Hutumiwa na wanandoa. Hazikutengenezwa kwa ajili ya kutumia nje ya ndoa tu.

Nani Anaweza na Nani Hawezi Kutumia Kondomu za Kiume

Vigezo vya Kitabibu vya Kuweza Kutumia

Kondomu za Kiume

Wanaume wote wanaweza kutumia kwa usalama kondomu za kiume isipokuwa wale wenye:

- Mzio mkali wa mpira.

Kwa maelezo zaidi juu ya mzio wa mpira, tazama Kuwashwa kidogo ndani au kuzunguka uke au uume au mzio kidogo kwa kondomu, uk. 207; mzio mkali kwa kondomu, uk. 20; na Swali la 11, uk. 210.

Kugawa Kondomu za Kiume

Aanze Lini Kutumia

- Wakati wowote mteja anapotaka.

Kueleza Namna ya Kutumia

MUHIMU: Inapowezekana, waonyeshe wateja jinsi ya kuingiza kondomu. Tumia kifaa mfano wa uume, kama kipo, au kitu kingine, kama vile ndizi, ili kuonyesha.

Eleza Hatua 5 za Msingi za Kutumia Kondomu

Hatua za Msingi

Taarifa Muhimu

1. Tumia kondomu mpya kwa kila tendo la ngono

- Kagua paketi ya kondomu. Usiitumie kama imechanika au kuharibika. Epuka kutumia kondomu iliyopitisha muda wake wa kutumiwa – fanya hivyo kama kuna kondomu mpya.
- Chana na fungua paketi kwa uangalifu. Usitumie kucha, meno, au kitu chochote kinachoweza kuharibu kondomu.

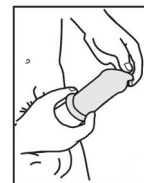
2. Kabla ya kugusana kimwili, weka kondomu kwenye ncha ya uume uliosimika sehemu ya kukunjua ikiwa upande wa nje

- Kwa kinga kamili, vaa kondomu kabla uume haujagusa via vya uzazi, mdomo au mkundu.



3. Kunjua kondomu mpaka ifunike uume wote

- Kondomu lazima ikunjuke kwa urahisi. Ukiilazimisha inaweza kupasuka wakati wa kutumia.
- Kama kondomu haikunjuki kwa urahisi, inaweza kuwa imegeuzwa, imeharibika au ni ya siku nyingi sana. Itupe kisha tumia kondomu mpya.
- Kama kondomu imewekwa kinyume na hakuna nyingine ya kubadili, igeuze na uikunjue kwenye uume.



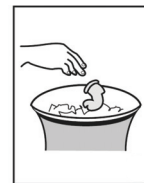
4. Mara baada ya kukojoa, shika shingo ya kondomu na chomoa uume wakati ukiwa bado umesimika

- Chomoa uume.
- Telezsha kondomu ukiitoa, ili kuepuka kumwaga manii nje.
- Kama unataka kufanya ngono tena au kubadili kutoka tendo moja la ngono hadi jingine, tumia kondomu mpya.



5. Tupa kondomu iliyotumika mahali salama

- Fungasha kondomu kwenye paketi yake na itupe kwenye sehemu ya kutupia taka au choo cha shimo. Usitupe kondomu kwenye choo cha kuvuta maji, kwa kuwa inaweza kusababisha kuziba kwa choo.



Kumsaidia Mtumiaji

Hakikisha mteja anaelewa jinsi ya kutumia kwa usahihi

- Mwombe mteja aeleze hatua tano za msingi za kutumia kondomu kwa kuingiza kwenye kifani cha uume au kifaa kingine na kisha kuichomoa. Wakati wa kutoa ushauri, tumia mchoro ulio uk. 363, Kutumia Kondomu ya Kike Kwa Usahihi.

Muulize mteja wanahitaji kondomu ngapi mpaka watakaporudi

- Mpatie kondomu nyingi na, kama vipo, vilainishi vya maji au silikoni.
- Waeleze wateja mahali wanapoweza kununua kondomu, kama wakihitaji.

Eleza kwa nini ni muhimu kutumia kondomu kwa kila tendo la ngono

- Tendo moja la ngono bila kinga linaweza kusababisha mimba au ugonjwa wa ngono – au yote kwa pamoja.
- Iwapo kondomu haitatumiwa kwa tendo moja la ngono, jaribu kutumia kondomu wakati mwingine. Ukifanya kosa mara moja au mbili haina maana kuwa ni bure kutumia kondomu baadaye.

Eleza kuhusu vidonge vya dharura kuzuia mimba

- Eleza namna ya kutumia vidonge vya dharura kuzuia mimba iwapo kutatokea makosa ya kutumia kondomu – pamoja na kuacha kutumia kondomu – ili kusaidia kuzuia mimba (tazama Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba, uk. 45). Mpatie Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba kama vipo.

Jadili namna ya kuongea kuhusu kutumia kondomu

- Jadili stadi na mbinu za kujadili matumizi ya kondomu na wawili hao (tazama Kuanzisha Mazungumzo Juu ya Matumizi ya Kondomu, uk 201).

Vilainisho vya Kondomu za Mpira

Mafuta ya kulainisha husaidia kuepuka kupasuka kwa kondomu. Kuna njia 3 za kutoa vilainisho – vilainisho asilia vinavyotoka ukeni, vilainisho vya ziada, au kutumia kondomu zilizofungashwa na vilainisho.

Wakati mwingine vilainisho vinavyotokana na glycerine au silikoni hupatikana, ambavyo ni salama kutumiwa kwa kondomu za mpira. Maji safi na mate yanaweza pia kutumika kwa ajili ya kulainishia. Vilainisho vipakwe sehemu ya nje ya kondomu, ukeni, au mkunduni. Vilainisho visipakwe kwenye uume kwa kuwa vitasababisha kondomu iteleze na kuchomoka. Tone moja au mawili ya vilainisho yakipakwa ndani ya kondomu kabla ya kukunjuliwa yanaweza kusaidia kuongeza hisia za ngono kwa baadhi ya wanaume. Hata hivyo, vilainisho vikizidi mno ndani ya kondomu vinaweza kusababisha kondomu kuteleza na kuchomoka.

Usitumie bidhaa zilizotengenezwa kwa mafuta kama vilainisho vya kondomu za mpira. Vinaweza kuharibu mpira. Bidhaa ambazo haziruhusiwi kutumika ni pamoja na: mafuta yoyote (mafuta ya kupikia, mafuta ya nazi, mafuta yatokanayo na madini), mafuta ya kujipaka, losheni, malai baridi, siagi, siagi ya kokoa, na majarini.

Watumiaji wa Kondomu Hawatakiwi Kufanya Nini?

Baadhi ya vitendo vinaweza kuongeza hatari ya kupasuka kwa kondomu inafaa viepukwe.

- Asikunjue kondomu kwanza kisha ajaribu kuiingiza kwenye uume.
- Asitumie vilainisho vyenye mafuta kwa sababu yanaharibu mpira.
- Asitumie kondomu kama rangi yake haiko sawa au imebadilika.
- Asitumie kondomu ambayo ni ngumu, imekauka, au inanata.
- Asirudie kutumia kondomu iliyokwishatumika.
- Asifanye ngono kavu.

Pia, asitumie kondomu moja anapobadili kutoka vitendo tofauti vya kupenya katika ngono, kama vile kutoka ngono ya nyuma kwenda mbele. Kwa hali hii anaweza kuhamisha bakteria ambao wanaweza kusababisha maambukizi.

“Rudi Wakati Wowote”: Sababu za Kurudi

Mhakikishie kila mteja kuwa anakaribishwa kurudi wakati wowote – kwa mfano, kama ana matatizo, maswali, au anataka kutumia njia nyingine au anafikiri anaweza kuwa amepata mimba. Pia kama:

- Mteja anashindwa kutumia kondomu kwa usahihi au kila wakati anapofanya tendo la ngono.
- Mteja anaonyesha dalili za mzio mkali kwa kondomu ya mpira (tazama Mzio mkali kwa kondomu, uk. 207).
- Mwanamke hivi karibuni amefanya ngono bila kinga na anataka kuepuka mimba. Anaweza kutumia vidonge vya dharura kuzuia mimba (tazama Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba, uk. 45).

Kuwasaidia Watumiaji Wanaoendelea

1. Waulize wateja wanaonaje njia wanayotumia na kama wameridhika. Uliza kama wana maswali au jambo lolote la kujadili.
2. Uliza hasa kama wanapata matatizo yoyote kutumia kondomu kwa usahihi na kila wakati wanapofanya ngono. Wapatie wateja taarifa au msaada wowote wanaohitaji (tazama Kushughulikia Matatizo Yoyote Yatakayojitokeza, uk. 206).
3. Wapatie wateja kondomu zaidi na wahimize warudi kuchukua nyingine zinapokaribia kuisha. Waeleze mahali pengine wanapoweza kupata kondomu.
4. Muulize mteja wa muda mrefu kuhusu mabadiliko makubwa ya maisha ambayo yanaweza kuathiri mahitaji yake – hasa mipango ya kupata watoto na hatari ya magonjwa ya ngono na VVU. Ufuatiliaji kama inavyotakiwa.

Kushughulikia Matatizo Yoyote Yatakayojitokeza

Matatizo ya Utumiaji

Yanaweza kuwa yamesababishwa au hayakusababishwa na njia anayotumia.

- Matatizo ya kondomu kusababisha mteja kutoridhika na matumizi ya njia hiyo. Wanastahili kusikilizwa na mtoa huduma. Kama mteja ataripoti matatizo yoyote, msikilize na mpatie ushauri.
- Jitolee kumsaidia mteja kuchagua njia nyingine – sasa, kama anataka, au matatizo hayawezi kutatuliwa – isipokuwa kama kondomu zinahitajika kwa ajili ya kinga kutokana na magonjwa ya ngono, pamoja na VVU.

Kondomu ikipasuka, kuchomoka kwenye uume, au kutotumika

- Vidonge vya dharura kuzuia mimba katika tukio kama hili (tazama Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba, uk. 45). Kama mwanaume atagundua kuwa kondomu imepasuka, au imechomoka amweleze mwenzi wake ili aweze kumeza vidonge vya dharura kuzuia mimba kama atataka.
- Hakuna linaloweza kufanyika kupunguza hatari ya magonjwa ya ngono kama kondomu imepasuka, kuchomoka au haikutumiwa (tazama Swali la 7, uk. 209). Kama mteja ana dalili ya magonjwa ya ngono baada ya kufanya ngono bila kinga, chunguza au mpatie rufaa.
- Iwapo mteja ataripoti kondomu kupasuka au kuchomoka:
 - Waombe wateja waonyeshe jinsi wanavyofungua paketi ya kondomu na kuvaa kondomu, kwa kutumia kifani au kifaa kingine. Rekebisha makosa yoyote atakayofanya.
 - Uliza kama wanatumia vilainisho vya aina yoyote. Vilainisho vyenye kasoro au vikiwa kidogo mno vinaweza kuongeza upasukaji (tazama Vilainisho kwa ajili ya Kondomu za Mpira, uk. 204). Vilainisho vikipakwa kwa wingi mno vinaweza kusababisha kondomu kuteleza na kuchomoka.
 - Uliza mwanaume huchomoa wakati gani uume wake. Akisubiri muda mrefu bila kuchomoa, mpaka uanze kupungua kusimika, inaweza kuongeza uwezekano wa kuchomoka.

Ugumu wa kuvaa kondomu

- Waombe wateja waonyeshe namna wanavyovaa kondomu, kwa kutumia kifani au kitu kingine. Rekebisha makosa yoyote watakayofanya.

Ugumu wa kumshawishi mwenza atumie kondomu au kushindwa kutumia kondomu kila wakati

- Jadili namna ya kuongea kuhusu kondomu na mwenza (tazama Kuanzisha Mazungumzo Juu ya Matumizi ya Kondomu, uk 201) na pia sababu za kuwa na kinga mara mbili (tazama Kuchagua Mkakati wa Kuwa na Kinga Mara Mbili, uk. 280).
- Fikiri kuchanganya kondomu na:
 - Njia nyingine ya kuzuia mimba inayofaa kwa ajili ya kuzuia mimba vizuri.
 - Kama hakuna hatari ya magonjwa ya ngono, njia ya kuhesabu siku (kalenda), na kutumia kondomu tu wakati ambao anaweza kushika mimba (tazama Njia ya Kuhesabu Siku Salama, uk. 239).

- Hasa kama mteja au mwenza ana hatari ya kuwa na ugonjwa wa ngono, mhimize atumie kondomu wakati mkishughulikia matatizo hayo. Kama wote wawili hawana ugonjwa, uaminifu kwenye mahusiano ya ngono ni kinga pekee dhidi ya magonjwa ya ngono bila kuhitaji kutumia kondomu lakini hii haizui kupata mimba.

Kuwashwa ndani au kuzunguka uke au uume au mzio kidogo kwa kondomu (kuwashwa, wekundu, vipele, na/au uvimbe wa via vya uzazi, kinena, au mapaja wakati au baada ya kutumia kondomu)

- Mshauri atumie aina nyingine ya kondomu. Mtu anaweza kupata madhara akitumia aina moja ya kondomu kuliko nyingine.
- Mshauri apake vilainisho au maji kwenye kondomu ili kupunguza msugvano unaoweza kusababisha kuwashwa.
- Kama dalili zitaendelea kuwepo, mfanyie uchunguzi au mpatie rufaa akafanyiwe uchunguzi wa ugonjwa ukeni au magonjwa yanayoambukizwa kwa ngono inavyotakiwa.
 - Kama hakuna maambukizi na anaendelea kuwashwa au amerudia kuwashwa, mteja anaweza kuwa na mzio kwa mpira.
 - Kama hana hatari ya kupata magonjwa ya ngono, pamoja na VVU, msaidie mteja kuchagua njia nyingine.
 - Kama mteja au mwenza ana hatari ya kupata ugonjwa wa ngono, mshauri atumie kondomu za kike au kondomu za kiume za plastiki, kama zinapatikana. Kama hazipatikani, mhimize aendeleo kutumia kondomu za mpira. Mweleze mteja aache kutumia kondomu za mpira kama dalili zitazidi kuongezeka (tazama Mzio Mkali kwa Kondomu, hapo chini).
 - Iwapo wote wawili hawana ugonjwa, wakiwa waaminifu katika ngono itakuwa kinga tosha dhidi ya magonjwa ya ngono bila kuhitaji kutumia kondomu lakini haitasaidia kuzuia mimba.

13

Kondomu za Kiume

Matatizo Mapya Ambayo Yanaweza Kulazimu Kubadili Njia

Yanaweza kuwa yamesababishwa au hayakusababishwa na njia anayotumia.

Mwenza wa kike anatumia miconazole au econazole (kutibu maambukizi ukeni)

- Mwanamke asiamini kondomu za mpira anapotumia miconazole au econazole kwa kuingiza kwenye uke. Zinaweza kuharibu mpira. (Dawa za kumeza haziwezi kuharibu kondomu).
- Atumie kondomu za kike au kondomu za kiume za plastiki, njia nyingine ya kuzuia mimba, au aache kufanya ngono mpaka amalize matibabu.

Mzio mkali kwa kondomu (mabaka ya ngozi, upele sehemu kubwa ya mwili, kizunguzungu, kupata shida ya kupumua, au kupoteza fahamu akitumia au baada ya kutumia kondomu). Tazama Ishara na Dalili za Matatizo Makubwa ya Kiafya, uk. 320.

- Mwambie mteja aache kutumia kondomu za mpira.
- Mpatie rufaa, ikibidi. Mzio mkali kwa mpira unaweza kuhatarisha maisha kwa ugonjwa ujulikanao kama “anaphylactic shock”. Kama wapenzi wawili hawana ugonjwa, wakiwa waaminifu katika ngono itakuwa kinga tosha dhidi ya magonjwa ya ngono bila kuhitaji kutumia kondomu lakini haitasaidia kuzuia mimba.

Maswali na Majibu kuhusu Kondomu za Kiume

1. Kondomu zinafanya kazi vizuri ya kuzuia mimba?

Ndiyo, kondomu za kiume zinafanya kazi vizuri, lakini kama tu zitatumwa kwa usahihi kwa kila tendo la ngono. Zikitumika wakati wote na kwa usahihi, wanawake 2 tu kati kila 100 ambao wenza wao wametumia kondomu wanaweza kupata mimba kwa mwaka wa kwanza wa kutumia. Watu wengi, hawatumii kondomu kila wakati wanapofanya ngono au hawazitumii kwa usahihi. Hii hupunguza kinga ya kuzuia mimba.

2. Kondomu zinasaidia vipi kuzuia maambukizi ya VVU?

Kwa wastani, kondomu zinafanya kazi kwa 80% hadi 95% kwa kuwakinga watu wasipate maambukizi ya VVU kama zitatumwa kwa usahihi kwa kila tendo la ngono. Hii ina maana kuwa utumiaji wa kondomu huzuia 80% hadi 95% ya maambukizi ya VVU ambayo yangeweza kutokea bila kutumia kondomu. (haina maana kuwa 5% hadi 20% ya watumia kondomu wataambukizwa VVU). Kwa mfano, kati ya wanawake 10,000 ambao hawajaambukizwa ambao wenzi wao wana VVU, kama kila wawili wakifanya ngono ya mbele mara moja na hawana sababu nyingine za hatari ya ziada kwa maambukizi, kwa wastani:

- Kama wote 10,000 hawakutumia kondomu, karibu wanawake 10 wana uwezekano wa kuambukizwa VVU.
- Kama wote 10,000 walitumia kondomu kwa usahihi, mwanamke 1 au 2 wana uwezekano mkubwa wa kuambukizwa VVU.

Uwezekano wa mtu aliyekuwa kwenye mazingira hatari ya kupata VVU unaweza kutofautiana kwa kiasi kikubwa. Uwezekano huu unategemea hatua ya mwenza ya maambukizi ya VVU (hatua ya awali na ya mwisho ndizo zenye maambukizi makubwa), ikiwa mtu aliyepata VVU ana magonjwa mengine ya ngono (huongeza uwezekano wa kuathirika), hali ya tohara kwa mwanaume (wanaume ambao hawajatahiriwa wana uwezekano mkubwa zaidi wa kuambukizwa VVU), na mimba (wanawake wenye mimba wanaweza kuwa katika hatari kubwa zaidi ya maambukizi), miongoni mwa sababu nyingine. Kwa wastani, wanawake wana hatari mara mbili zaidi ya maambukizi, kama watakuwa katika mazingira ya maambukizi kuliko wanaume.

3. Je kutumia kondomu kwa wakati fulani tu kunasaidia kuzuia magonjwa ya ngono, pamoja na VVU?

Ili kupata kinga bora, kondomu itumiwe kwa kila tendo la ngono. Hata hivyo, wakati fulani, zikitumiwa kwa matukio fulani zinasaidia kuinga. Kwa mfano, kama mtu ana mwenza mmoja mwaminifu na akafanya ngono mara moja na mtu mwingine, akitumia kondomu kwa tendo hilo moja itakuwa amejikinga. Kwa watu ambao wamekuwa kwenye mazingira hatarishi ya kupata magonjwa ya ngono, pamoja na VVU mara kwa mara, hata hivyo, wakitumia kondomu wakati fulani tu watakuwa wamejiwekea kinga ndogo.

4. **Kutumia kondomu wakati wa kufanya ngono ya nyuma kutapunguza hatari ya maambukizi ya magonjwa ya ngono?**

Ndiyo. Magonjwa ya ngono yanaweza kuambukizwa kutoka kwa mtu mmoja kwenda kwa mwingine wakati wa tendo lolote la ngono wakati wa kuingiza uume kwenye mwili wa mtu mwingine. Baadhi ya matendo ya ngono ni hatari zaidi ya mengine. Kwa mfano, hatari ya kuambukizwa VVU ni kubwa mara 5 kwa kufanya ngono kupitia mkundu bila kinga kuliko ngono ya kupitia uke bila kinga. Ukitumia kondomu ya mpira kwa ngono ya kupitia mkundu, kilainisho cha maji au silikoni husaidia kufanya kondomu isipasuke.

5. **Je kondomu za plastiki zinafanya kazi vizuri kuzuia magonjwa ya ngono, pamoja na VVU?**

Ndiyo. Kondomu za plastiki zinatirajiwa kutoa kinga sawa na kondomu za mpira, lakini hazijafanyiwa utafiti wa kina. Shirika la Usimamizi wa Chakula na Madawa la Marekani (The United States Food and Drug Administration) limependekeza kuwa kondomu zilizotengenezwa kwa plastiki zitumike kuzuia magonjwa ya ngono, pamoja na VVU, kama tu mtu huyo aweze kutumia kondomu za mpira. Hata hivyo, kondomu zilizotengenezwa kwa kutumia ngozi za wanyama kama vile ngozi ya kondoo (pia zinajulikana kama kondomu za ngozi) hazifai kuzuia magonjwa ya ngono, pamoja na VVU.

6. **Je kondomu hupasuka au kuchomoka mara kwa mara wakati wa kufanya ngono?**

Hapana. Kwa wastani, karibu 2% ya kondomu hupasuka au kuchomoka kabisa wakati wa kufanya ngono, kimsingi kwa sababu zimetumiwa kimakosa. Zikitumiwa kwa usahihi, kondomu haziwezi kupasuka. Katika baadhi ya tafiti za viwango vya juu vya kupasuka, mara nyingi watumiaji wachache wamepata kupasukiwa na kondomu katika utafiti huu. Tafiti nyingine pia zimeonyesha kuwa, ingawa watu wengi hutumia kondomu kwa usahihi, kuna wachache ambao hutumia kondomu vibaya wakati wote, ambazo hufikia kupasuka au kuchomoka. Hivyo, ni muhimu kuwafundisha watu njia sahihi ya kufungua, kuvaa, na kuchomoa kondomu (tazama Namna ya Kutumia Kondomu za Kiume kwa Usahihi, uk. 363) na pia kuepuka taratibu zinazoongeza hatari ya kupasuka (tazama Watumiaji wa Kondomu Hawatakiwi Kufanya Nini, uk. 205).

7. **Wanaume na wanawake wafanye nini ili kupunguza hatari ya mimba na magonjwa ya ngono kama kondomu itachomoka au kupasuka wakati wa kufanya ngono?**

Kama kondomu itachomoka au kupasuka, kumeza vidonge vya dharura kuzuia mimba kunaweza kupunguza hatari ya mwanamke kupata mimba (tazama Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba, uk. 45). Hata hivyo, hakuna linaloweza kufanywa kuzuia hatari ya magonjwa ya ngono, isipokuwa VVU. Kuosha uume hakusaidii. Kupiga bomba uke hakusaidii sana kuzuia mimba, na kunaongeza hatari kwa mwanamke kupata magonjwa ya ngono, pamoja na VVU, na ugonjwa wa uvimbe wa nyonga. Kama hatari ya maambukizi ya VVU ni dhahiri, matibabu kwa kutumia dawa za kupunguza makali ya UKIMWI (tiba baada ya kuwa katika hatari ya maambukizi), kama inapatikana, inaweza kusaidia kupunguza maambukizi ya VVU. Kama kuna uhakika wa maambukizi ya magonjwa ya ngono, mtoa huduma anaweza kutibu kwa kuhisia magonjwa ya ngono – yaani, kumtibu mteja kana kwamba ameambukizwa.

8. Je mwanaume anaweza kuvaa kondomu 3 au 4 mara moja ili apate kinga zaidi?

Kuna ushahidi kidogo kuhusu faida za kutumia kondomu 2 au zaidi. Kwa jumla haishauriwi kwa sababu ya hofu kuwa msuguanu kati ya kondomu hizo unaweza kuongeza uwezekano kupasuka. Hata hivyo, kwenye utafiti mmoja, watumiaji wameripoti kuwa kondomu hazikupasuka sana zilipotumiwa mbili kwa pamoja, ikilinganishwa na ilipotumika kondomu moja.

9. Je kondomu inaweza kumfanya mwanaume ashindwe kusimika (uhanithi)?

Hapana, si kwa wanaume wengi. Uhanithi husababishwa na mambo mengi. Baadhi ya sababu ni za kimaumbile, na nyingine za hisia. Kondomu zenyewe hazisababishi uhanithi. Hata hivyo, wanaume wachache wanaweza kuwa na matatizo ya kusimika wakitumia kondomu. Wanaume wengine – hasa wazee – wanaweza kupata matatizo ya kusimika kwa sababu kondomu hupunguza hisia za kufanya ngono. Ukitumia vilainisho zaidi vinaweza kusaidia kuongeza hisia kwa wanaume wanaotumia kondomu.

10. Kondomu hazitumiki tu kwa mahusiano ya muda au na watu wanaofanya ngono ili kupata fedha?

Hapana. Ingawa watu wenye mahusiano ya muda hutegemea kondomu ili kuzuia magonjwa ya ngono, wanandoa duniani kote hutumia kondomu kuzuia mimba vilevile. Huko Japani, kwa mfano, 42% ya wanandoa hutumia kondomu – zaidi ya njia nyingine yoyote ya uzazi wa mpango.

11. Je kuna watu wengi wenye mzio kwa mpira?

Hapana. Mzio kwa mpira hauwapati watu wengi kwa jumla, na ripoti za watu wenye mzio kwa kondomu ni chache sana. Mzio mkali kwa kondomu ni wa nadra sana.

Watu ambao wana mzio kwa glovu za mpira au maputo wanaweza kuwa na tatizo sawa kwa kondomu za mpira. Mzio kidogo ni pamoja na wekundu, kuwashwa, vipele au uvimbe wa ngozi inapogusa mpira. Mzio mkali unajumuisha ngozi kubabuka au kuwa na vipele sehemu kubwa ya mwili, kizunguzungu, matatizo ya kupumua, au kupoteza fahamu baada ya kugusa mpira. Wanaume na wanawake wanaweza kuwa na mzio kwa mpira na kondomu za mpira.

Kondomu za Kike

Sura hii inaelezea kondomu za kike za plastiki

Mambo Muhimu kwa Watoa Huduma na Wateja

- **Kondomu za kike husaidia kuzuia magonjwa ya ngono, pamoja na VVU.** Kondomu ni njia pekee ya uzazi wa mpango ambayo inaweza kuzuia mimba na magonjwa ya ngono.
- **Inahitaji kutumiwa kwa usahihi kwa kila tendo la ngono ili kuwa na kinga ya kutosha.**
- **Mwanamke anaweza kuanza kutumia kondomu lakini njia hii inahitaji ushirikiano wa mwenzi wake.**
- **Inaweza kuhitaji kufanya mazoezi.** Kuingiza na kutoa kondomu ya kike kutoka ukeni huwa rahisi baada ya kupata uzoefu.

14

Kondomu za Kike

Kondomu ya Kike Ni Nini?

- Kifuko kilichotengenezwa kutokana na plastiki nyembamba, laini, inayopitisha mwanga, ambacho huingizwa ukeni.
 - Ina pete zinazobonyea pande zote mbili
 - Pete moja upande uliofungwa husaidia kuingiza kondomu
 - Pete upande ulio wazi hushikilia sehemu ya kondomu ikae nje ya uke
- Majina mbalimbali ya chapa ni pamoja na Care, Dominique, FC Female Condom, Femidom, Femy, Myfemy, Protectiv' na Reality.
- Zimewekwa vilainisho vya silikoni ndani na nje.
- Kondomu za kike za mpira zinaweza kupatikana kwenye baadhi ya nchi.
- Hufanya kazi kwa kuweka kizuizi kinachozuia mbegu za kiume kuingia ukeni, na kuzuia mimba. Pia huwazuia wasiambukizane magonjwa kutoka kwenye uume, au kwenye uke.

Zina Ufanisi Kiasi Gani?

Ufanisi unategemea mtumiaji: Hatari ya kupata mimba au magonjwa ya ngono ni kubwa zaidi kama kondomu za kike hazitatumiwa kwa kila tendo la ngono. Mimba chache au maambukizi hutokea kutokana na makosa ya utumiaji, kuchomoka au kupasuka kwa kondomu.

Kinga ya kuzuia mimba:

- Kama ilivyozeleka, karibu mimba 21 kwa wanawake 100 wanaotumia kondomu za kike hutokea mwaka wa kwanza. Hii ina maana kuwa wanawake 79 kati ya 100 wanaotumia kondomu za kike hawatapata mimba katika mwaka wa kwanza.
- Zikitumiwa kwa usahihi kwa kila tendo la ngono, kutakuwa na karibu mimba 5 kwa wanawake 100 wanaotumia kondomu za kike kwa mwaka wa kwanza.

Uwezo wa kushika mimba baada ya kuacha kutumia kondomu za kike: bila kuchelewa

Kinga dhidi ya VVU na magonjwa ya ngono:

- Kondomu za kike hupunguza hatari ya maambukizi ya magonjwa ya ngono, pamoja na VVU, kama zitatumiwa kwa usahihi kwa kila tendo la ngono.



Kwanini Baadhi ya Wanawake Wanasema Wanapenda Kondomu za Kike

- Wanawake wanaweza kuanza kuzitumia
- Zina ulaini, unyevunyevu ambao hufanya mtumiaji apate hisia kama mtu ambaye hakutumia kondomu wakati wa tendo la ngono tofauti na kondomu za kiume za mpira.
- Husaidia kuzuia mimba na magonjwa ya ngono, pamoja na VVU.
- Pete ya nje huongeza hamu kwa baadhi ya wanawake.
- Zinaweza kutumiwa bila kumwona mtoa huduma ya afya.

Kwanini Baadhi ya Wanaume Wanasema Wanapenda Kondomu za Kike

- Zinaweza kuvaliwa mapema hivyo hazileti usumbufu katika ngono.
- Hazibani au kubinya kama kondomu za kiume.
- Hazipunguzi hisia za ngono kama kondomu za kiume.
- Hazihitaji kutolewa mara moja baada ya kukojoa.



Madhara, Faida Kiafya, na Hatari Kiafya

Madhara

Hakuna

Faida zinazojulikana Kiafya

Husaidia kuzuia:

- Hatari ya kupata mimba
- Magonjwa ya ngono, pamoja na VVU

Hatari Zinazojulikana Kiafya

Hakuna

Kuweka Sawa Mambo Yaliyoeleweka Vibaya (tazama pia Maswali na Majibu, uk. 219)

Kondomu za kike:

- Haziwezi kupotelea ndani ya mwili wa mwanamke.
- Hazina ugumu wa kutumia, lakini inabidi kujifunza kutumia kwa usahihi.
- Hazina matundu yanayoweza kupitisha VVU.
- Hutumiwa na wanandoa. Hazikutengenezwa kwa matumizi nje ya ndoa tu.
- Hazisababishi ugonjwa kwa mwanamke kwa sababu huzuia manii au mbegu za kiume kuingia kwenye mwili wa mwanamke.

Nani Anaweza Kutumia Kondomu za Kike

Vigezo vya Kitabibu vya Kuweza Kutumia

Kondomu za Kike

Wanawake wote wanaweza kutumia kondomu za kike. Hakuna hali ya kiafya inayozuia kutumia njia hii.

(Ili kupata maelezo juu ya vigezo vya kufaa kutumia kondomu za kike za mpira, tazama Vigezo vya Kufaa Kutumia Kondomu za Kiume, uk. 202. Kwa maelezo zaidi juu ya kuwashughulikia wateja wenye mzio kwa mpira, tazama Kondomu za Kiume, Kuwashwa kidogo ndani au kuzunguka uke na uume au mzio kidogo kwa kondomu, uk. 207; na Mzio mkali kwa kondomu, uk. 207).

Kugawa Kondomu za Kike

Aanze Kutumia Lini

- Wakati wowote mteja anapotaka.

Kueleza Namna ya Kuzitumia

MUHIMU: Inapowezekana, mwonyeshe mteja namna ya kuingiza kondomu ya kike. Tumia mfano au picha, kama ipo, au mikono yako kuonyesha. Unaweza kutengeneza tundu mfano wa uke kwa mkono mmoja na kuonyesha namna ya kuingiza kondomu ya kike kwa kutumia mkono wa pili.

Eleza Hatua 5 Muhimu za Kutumia Kondomu ya Kike

Hatua Muhimu

Maelezo Muhimu

1. Tumia kondomu mpya ya kike kwa kila tendo la ngono

- Kagua paketi ya kondomu. Usitumie kama imechanika au kuharibika. Epuka kutumia kondomu iliyopitisha tarehe ya mwisho ya kutumika – fanya hivyo kama tu hakuna kondomu mpya.
- Ikiwezekana, safisha mikono yako kwa sabuni laini na kausha mikono yako kabla ya kuingiza kondomu.

2. Kabla ya kukutana kimwili ingiza kondomu ukeni

- Inaweza kuingizwa hata saa 8 kabla ya ngono. Ili kupata kinga ya kutosha, ingiza kondomu kabla uume haujagusana na uke.
- Chagua mkao ambao hausumbui kuingiza – chuchumaa, nyanyua mguu mmoja, kaa, au lala.
- Bana pande mbili za kondomu ya kike ili kusambaza kilainisho kote.
- Shika pete mwisho uliozibwa, na ikunje iwe ndefu na nyembamba.
- Kwa mkono mwingine, tenganisha mashavu ya nje ya uke (labia) na funua tundu la uke.
- Sukuma taratibu pete ya ndani kwenye uke kulingana na jinsi itakavyoingia. Ingiza kidole ndani ya kondomu ili iingie vizuri. Karibu sentimita 2 hadi tatu za kondomu na pete ya nje ibaki nje ya uke.

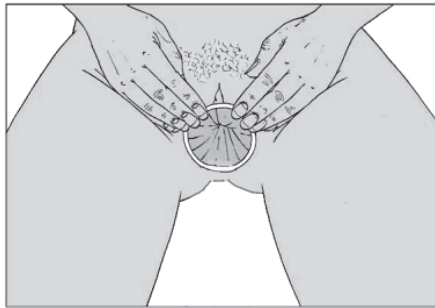


Hatua Muhimu

Maelezo Muhimu

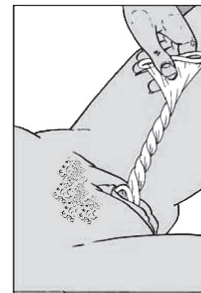
3. Hakikisha kuwa uume unaingia kwenye kondomu na kubaki ndani ya kondomu

- Mwanaume au mwanamke aelekeze kwa makini ncha ya uume iingie ndani ya kondomu – si kati ya kondomu na ukuta wa uke. Kama uume utaenda nje ya kondomu, chomoa kisha jaribu tena.
- Iwapo kondomu kwa bahati mbaya ikivutwa nje ya uke au kusukumwa ndani wakati wa ngono, irudishe kondomu mahali pake.



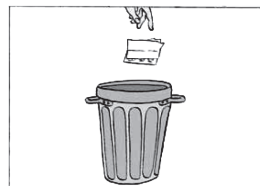
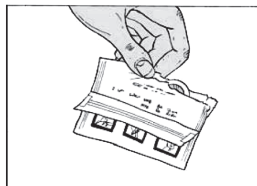
4. Baada ya mwanaume kuchomoa uume wake, shika pete ya nje ya kondomu, izungushe ili kufungia majimaji yaliyo ndani, na taratibu ichomoe kutoka ukeni

- Kondomu ya kike haihitaji kutolewa haraka baada ya kumaliza ngono.
- Chomoa kondomu kabla ya kusimama, ili kuepuka kumwaga manii.
- Kama wawili hao watataka kufanya ngono tena, watumie kondomu mpya.
- Haishauriwi kurudia kutumia kondomu ya kike (tazama Swali la 5, uk. 220).



5. Tupa kondomu iliyotumika mahali salama

- Fungasha kondomu kwenye paketi yake na itupe kwenye shimo au choo cha shimo. Usitupe kondomu kwenye choo cha kuvuta maji, kwa kuwa inaweza kusababisha matatizo ya kuziba.



Kumsaidia Mtumiaji

Hakikisha kuwa mteja ameelewa kutumia kwa usahihi

- Mwombe mteja aeleze hatua 5 muhimu za kutumia kondomu ya kike na umpatie kondomu moja.
- Kama kuna kifani cha uke, mteja anaweza kufanya zoezi la kuingiza kondomu kwenye kifani na kisha kuichomoa.

Muulize mteja anafikiri atahitaji kondomu ngapi mpaka atakaporudi

- Mpatie kondomu nyingi na, kama ikiwezekana kilainisho.
- Mweleze mteja wapi anaweza kununua kondomu, kama zikihitajika.

Eleza kwa nini ni muhimu kutumia kondomu moja kwa kila tendo la ngono

- Tendo moja la ngono bila kinga linaweza kusababisha kupata mimba au ugonjwa wa ngono – au yote kwa pamoja.
- Kama hukutumia kondomu kwa tendo moja la ngono, jaribu kutumia kondomu safari inayofuata. Ukikosa mara moja au mbili haina maana kuwa hakuna umuhimu wa kutumia kondomu baadaye.

Eleza kuhusu vidonge vya dharura kuzuia mimba

- Eleza matumizi ya vidonge vya dharura kuzuia mimba iwapo atasahau kutumia kondomu – pamoja na kuacha kutumia kondomu – ili kusaidia kuzuia mimba (tazama Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba, uk. 45). Mpatie vidonge vya dharura kuzuia mimba kama vipo.

Jadili namna ya kuzungumzia kuhusu kutumia kondomu

- Jadili stadi na mbinu za kujadiliana matumizi ya kondomu na wenza (tazama Kuanza Mazungumzo Juu ya Utumiaji wa Kondomu, uk. 201).

Vilainisho kwa ajili ya Kondomu za Kike

Kondomu za kike za plastiki huja zikiwa zimewekwa vilainisho vya silikoni. Tofauti na kondomu nyingi za kiume, ambazo zimetengenezwa kutokana na mpira, kondomu za plastiki zinaweza kutumiwa na aina yoyote kilainisho – kiwe kinatokana na maji, silikoni, au mafuta.

Baadhi ya kondomu za kike huja zikiwa na kilainisho cha ziada kwenye paketi. Baadhi ya kliniki zinaweza kuwapatia wateja kilainisho cha ziada. Kama mteja atahitaji kilainisho cha ziada, anaweza pia kutumia maji safi, mate, mafuta yoyote au losheni, kilainisho kilichotengenezwa kwa gliserini au silikoni.

Vidokezo kwa Watumiaji Wapya

- Mshauri mtumiaji mpya afanye zoezi la kuingiza na kuchomoa kondomu kabla ya kufanya ngono mara nyingine. Mhakikishie kuwa usahihi wa kutumia unapatikana kutokana na mazoezi. Inawezekana mwanamke akatumia kondomu ya kike mara kadhaa kabla ya kuizoea.
- Mshauri atumie mikao mbalimbali ili aone njia ipi ni rahisi kwake.
- Kondomu ya kike inateleza. Baadhi ya wanawake wanaona uingizaji unakuwa rahisi kama wataingiza polepole, hasa mara chache za mwanzo.
- Kama mteja anabadili kutoka njia nyingine hadi kutumia kondomu ya kike, mshauri aendelee na njia ya awali mpaka atakapoweza kutumia kondomu ya kike kwa uhakika.

“Rudi Wakati Wowote”: Sababu za Kurudi

Mhakikishie kila mteja kuwa anakaribishwa kurudi wakati wowote – kwa mfano, kama ana matatizo, maswali, au anataka kutumia njia nyingine; hali yake ya afya imebadilika sana; au anafikiri anaweza kuwa mjamzito. Pia kama:

- Anapata shida kutumia kondomu za kike kwa usahihi au kila wakati anapofanya ngono.
- Hivi karibuni amefanya ngono bila kinga na anataka kuepuka kupata mimba. Anaweza kutumia vidonge vya dharura kuzuia mimba (tazama Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba, uk. 45).

Kuwasaidia Watumiaji Wanaoendelea

1. Muulize mteja anaendeleaje na njia anayotumia na kama ameridhika nayo. Muulize kama ana swali lolote au jambo lolote la kujadili.
2. Uliza hasa kama ana tatizo lolote la kutumia kondomu za kike kwa usahihi na kila wakati anapofanya ngono. Mpatie taarifa au msaada anaohitaji (tazama Kushughulikia Matatizo Yoyote Yatakayojitokeza, uk. 218).
3. Mpatie kondomu za kike na mhimiz arudi kuchukua nyingine kabla alizochukua hazijaisha. Mwelekeze mahali pengine anapoweza kupata kondomu za kike.
4. Muulize mteja wa muda mrefu kuhusu mabadiliko makubwa ya maisha ambayo yanaweza kuathiri mahitaji yake – hasa mipango ya kupata watoto na hatari ya magonjwa ya ngono na VVU. Fuatilia ipasavyo.

Kushughulikia Matatizo Yoyote Yatakayojitokeza

Matatizo ya Utumiaji

Yanaweza kuwa yamesababishwa au hayakusababishwa na njia anayotumia.

- Matatizo ya kondomu yanawafanya wateja wasiridhike na matumizi ya njia hii. Yanahitaji umakini wa mtoa huduma. Iwapo mteja ataripoti matatizo ya aina yoyote, msikilize matatizo yake na mpatie ushauri.
- Jitolee kumsaidia mteja kuchagua njia nyingine – sasa, kama anataka, au kama matatizo hayawezi kutatuliwa – isipokuwa kondomu zinahitajika kwa ajili ya kuzuia magonjwa ya ngono, pamoja na VVU.

Ugumu wa kuingiza kondomu ya kike

- Muulize mteja anaingizaje kondomu ya kike. Kama kifani kipo, mwombe aonyeshe na mwambie afanye mazoezi na kifani. Kama hakuna, mwombe akuonyeshe kwa kutumia mikono. Msahihishe atakapokosea.

Pete ya ndani inasumbua au inamsababishia maumivu

- Mshauri aingize upya au abadili mkao wa kondomu kiasi ambacho pete ya ndani ijishikilie ndani nyuma ya mfupa wa kinena.

Kondomu inapiga kelele wakati wa ngono

- Mshauri aongeze kilainisho zaidi ndani ya kondomu au kwenye uume.

Kondomu inachomoka, haijatumika, au imetumika kwa makosa

- Vidonge vya dharura kuzuia mimba vinaweza kusaidia kuzuia mimba (tazama Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba, uk. 45).
- Hakuna linalowezezana kufanyika kupunguza hatari ya magonjwa ya ngono kama kondomu imepasuka, imechomoka, au hakutumia kondomu (tazama Kondomu za Kiume, Swali la 7, uk. 209). Kama mteja ana dalili za magonjwa ya ngono baada ya kufanya ngono bila kinga, mchunguze au mpatie rufaa.
- Kama mteja ameripoti kondomu imechomoka, anaweza kuwa ameingiza kwa makosa. Mwombe akuonyeshe namna anavyoingiza kondomu, kwa kutumia kifani au aonyeshe kwa mikono. Msahihishe anapokosea.

Ugumu wa kumshawishi mwenza kutumia kondomu au kushindwa kutumia kondomu kila wakati

- Jadili namna ya kuzungumza na mwenza kuhusu umuhimu wa kutumia kondomu kwa ajili ya kuzuia mimba na magonjwa ya ngono. (tazama Kondomu za Kiume, Ugumu wa kumshawishi mwenza kutumia kondomu, au kushindwa kutumia kondomu kila wakati, uk. 206).

Kuwashwa kidogo ndani au kuzunguka uke au uume (kuwashwa, wekundu, au vipele)

- Kawaida huisha bila matibabu.
- Mshauri aongeze kilainisho ndani ya kondomu au kwenye uume ili kupunguza msugano ambao unaweza kuleta kuwashwa.
- Dalili zikiendelea, chunguza na mtibu maambukizi ukeni au magonjwa ya ngono, inavyotakiwa.
 - Kama hana maambukizi, msaidie mteja kuchagua njia nyingine isipokuwa kama mteja ana hatari ya ugonjwa wa ngono, pamoja na VVU.
 - Kwa wateja wenye hatari ya magonjwa ya ngono, washauri watumie kondomu za kiume. Kama haiwezekani kutumia kondomu za kiume, washauri waendeleo kutumia kondomu za kike bila kuja kukosa raha.
 - Kama wenza wote hawana maambukizi, kama ni waaminifu katika mahusiano ya kwa kufanya ngono na mtu mmoja watakuwa wamejiwekea kinga dhidi ya magonjwa ya ngono bila kutakiwa kutumia kondomu lakini hii haizuii kupata mimba.

Hofu ya kuwa na mimba

- Fanya uchunguzi kama ana mimba.
- Mwanamke anaweza kutumia kwa usalama kondomu za kike wakati akiwa na mimba ili kuendelea kuzuia magonjwa ya ngono.

Maswali na Majibu Kuhusu Kondomu za Kike

1. Kondomu ya kike ina ugumu kutumia?

Hapana, lakini inahitaji mazoezi na uvumilivu. Tazama Vidokezo kwa Watumiaji Wapya, uk. 217.

2. Kondomu za kike zinaweza kuzuia kikamilifu mimba na magonjwa ya ngono, pamoja na VVU?

Ndiyo. Kondomu za kike zinatoa kinga mara mbili, kuzuia mimba na magonjwa yanayoambukizwa kwa ngono, pamoja na VVU, kama zitatumia kwa usahihi. Hata hivyo, watu wengi hawatumii kondomu kila wakati wanapofanya ngono, au hawazitumii kwa usahihi. Hii hupunguza kinga ya kuzuia mimba na magonjwa ya ngono.

3. Je kondomu ya kike na kondomu ya kiume zinaweza kutumiwa kwa wakati mmoja?

Hapana. Kondomu ya kike na kiume zisitumiwe kwa pamoja. Hii inaweza kusababisha msugano ambao unaweza kusababisha kuchomoka au kupasuka kwa kondomu.

4. Njia ipi ni bora kuhakikisha uume unaingia kwenye kondomu na si nje ya kondomu?

Ili kuepuka kukosea kutumia, mwanaume auongoze uume kwa uangalifu na kuweka ncha ya uume ndani ya pete ya nje ya kondomu. Kama kondomu itaingia kati ya ukuta wa uke na kondomu, mwanaume aichomoe na kujaribu tena.

5. Je kondomu ya kike inaweza kutumiwa zaidi ya mara moja?

Haishauriwi kurudia kutumia kondomu ya kike. Hata hivyo, kwa sababu katika baadhi ya maeneo kuna upungufu wa kondomu za kike, na baadhi ya wateja wamekuwa wakirudia kuzitumia, Shirika la Afya Duniani limeandaa maelekezo ya namna ya kuzitasisha na kusafisha kondomu za kike kwa ajili ya kurudia kuzitumia. Maelekezo yanafanyiwa majaribio ya usalama na ufanisi. Baadhi ya programu zinaweza kuandaa maelekezo ya namna ya kurudia kutumia kama kondomu zinapatikana kwa uchache.

6. Kondomu ya kike inaweza kutumiwa wakati mwanamke akiwa katika hedhi?

Wanawake wanaweza kutumia kondomu za kike wakati wa hedhi. Hata hivyo, Kondomu ya kike haiwezi kutumiwa wakati mmoja na kisodo. Kisodo lazima kiondolewe kabla ya kuingiza kondomu ya kike.

7. Kondomu ya kike si kubwa sana kiasi cha kusumbua?

Hapana. kondomu za kike zina urefu sawa na kondomu za kiume, lakini pana zaidi. Ni laini na zinafuata umbo la uke. Kondomu za kike zimebuniwa na kujaribiwa kwa makini ili ziweze kumwenea mwanamke yeyote, mwenye uke wa ukubwa wowote, na mwanaume yeyote, mwenye uume wa ukubwa wowote.

8. Kondomu ya kike inaweza kupotelea ndani ya mwili wa mwanamke?

Hapana. Kondomu ya kike hubaki kwenye uke wa mwanamke mpaka atakapoitoa. Haiwezi kuvuka shingo ya mji wa mimba (seviksi) na kuingia kwenye kizazi kwa sababu ni kubwa kiasi haiwezi kupita na kuingia ndani ya kizazi.

9. Kondomu ya kike inaweza kutumiwa kwa mkao tofauti wa ngono?

Ndiyo. Kondomu ya kike inaweza kutumiwa katika mkao wowote wa ngono?

10. Kwanini kondomu za kike ni ghali zaidi kuliko za kiume?

Ziliponunuliwa kwa wingi mwaka 2006, kondomu za kike ziligharimu US \$0.66 kwa moja, wakati kondomu za kiume ziligharimu US \$0.03 kwa moja. Hii ni kwa sababu malighafi ya polyurethane ni ghali kuliko mpira na kwa sababu kondomu za kike huzalishwa kwa uchache mno. Ili kusaidia kupunguza gharama, zimetengenezwa kondomu za kike za mpira. Zikininunuliwa kwa wingi, kondomu hizi mpya za mpira zinaweza kugharimu US \$0.22 kwa kondomu moja. Inatarajiwa kuwa programu zitanunua kondomu nyingi za mpira na kuzisambaza kwa wingi mara zikipatikana.

Dawa za povu na jeli na Viwambo

Dawa za povu na jeli

Mambo Muhimu kwa Watoa huduma na Wateja

- Dawa za povu na jeli huingizwa ndani ya uke muda mfupi kabla ya kufanya ngono.
- Zinahitaji kutumiwa kwa usahihi kwa kila tendo la ngono ili kupata ufanisi mkubwa.
- Moja kati ya njia za kuzuia mimba zenye ufanisi mdogo zaidi.
- Zinaweza kutumiwa kama njia ya msingi au kama kinga.

15

Dawa za povu na jeli na Viwambo

Dawa za povu na jeli ni Nini?

- Dutu ya kuuu mbegu za kiume inayoingizwa ndani ya uke, karibu na seviksi, kabla ya kufanya ngono.
 - Nonoxynol-9 inatumika sana.
 - Nyingine ni pamoja na benzalkonium chloride, chlorhexidine, menfegol, octoxynol-9, na sodium docusate.
- Zinapatikana katika tembe zinazotoa povu, zinazoyeyuka au povu linalowekwa ukeni, makopo yaliyojazwa povu, utando unaoyeyuka, jeli malai.
 - Jeli, malai, na povu kutoka kwenye makopo vinaweza kutumika kipekee, na kiwambo, au na kondomu.
 - Utando, sapozitori, tembe zinazotoa povu, au sapozitori za povu zinaweza kutumika kipekee au na kondomu.
- Hufanya kazi kwa kusababisha membreni ya seli za mbegu za kiume zivunjike, huziua au kupunguza kasi ya mwendo wao. Hii huzuia mbegu za kiume zisikutane na yai.

Ina ufanisi kiasi gani?

Ufanisi unategemea mtumiaji: Hatari ya kupata mimba ni kubwa zaidi wakati asipotumia dawa ya kuua mbegu za kiume kwa kila tendo la ngono.

- Moja kati ya njia za uzazi wa mpango zenye ufanisi mdogo.
- Kama ilivyozoeleka, kunatokea karibu mimba 29 kwa wanawake 100 wanaotumia dawa za povu na jeli kwa mwaka wa kwanza. Hii ina maana kuwa wanawake 71 kati ya 100 wanaotumia dawa za povu na jeli hawatapata mimba.
- Zikitumiwa kwa usahihi kwa kila tendo la ngono, kunakuwa na karibu mimba 18 kwa wanawake 100 wanaotumia dawa za povu na jeli kwa mwaka wa kwanza.

Kupata uwezo wa kushika mimba baada ya kuacha kutumia dawa za povu na jeli: Bila kuchelewa

Kinga ya kuzuia mimba na magonjwa ya ngono: Hakuna. Matumizi ya mara kwa mara ya nonoxynol-9 yanaweza kuongeza hatari ya maambukizi ya VVU (tazama Swali la 3, uk. 235).



Madhara, Faida Kiafya, na Hatari Kiafya

Madhara (tazama Kushughulikia Matatizo Yoyote Yatakayojitokeza, uk. 233)

Baadhi ya watumiaji wameripoti yafuatayo:

- Kuwashwa ndani au kuzunguka uke au uume

Mabadiliko mengine ya kimwili yanayoweza kutokea:

- Vidonda ukeni

Faida Kiafya Zinazojulikana

Husaidia kuzuia:

- Hatari ya kupata mimba



Hatari Kiafya Zinazojulikana

Zisizo maarufu:

- Maambukizi kwenye njia ya mkojo, hasa wakati wa kutumia dawa za povu na jeli mara 2 au zaidi kwa siku

Nadra:

- Kutumia mara kwa mara nonoxynol-9 kunaweza kuongeza hatari ya maambukizi ya VVU (tazama Swali la 3, uk. 235)

Kuweka Sawa Mambo Yaliyoeleweka Vibaya (tazama pia Maswali na Majibu, uk. 235)

Dawa za povu na jeli:

- Hazipunguzi majimaji ukeni au kufanya wanawake watokwe damu wakati wa ngono.
- Hazisababishi saratani ya seviksi au kilema cha kuzaliwa.
- Hazizuii magonjwa yanayoambukizwa kwa ngono.
- Hazibadili hamu ya ngono kwa wanaume au wanawake au kupunguza raha ya ngono kwa wanaume wengi.
- Hazisitishi hedhi kwa wanawake.

Kwanini Baadhi ya Wanawake Wanasema Wanapenda Dawa za povu na jeli

- Zinadhibitiwa na mwanamke
- Hazina madhara ya vichocheo
- Huongeza kilainisho ukeni
- Zinaweza kutumiwa bila kumwona mtoa huduma ya afya
- Zinaweza kuwekwa kabla ya wakati na haziingilii ngono.

Nani Anaweza na Hawezi Kutumia Dawa za povu na jeli

Salama na Zinafaa kwa Karibu Wanawake Wote

Vigezo vya Tiba vya Kutumia

Dawa za povu na jeli

Wanawake wote wanaweza kutumia kwa usalama dawa za povu na jeli isipokuwa wale ambao:

- Wapo kwenye mazingira ya hatari kubwa ya kupata maambukizi ya VVU
- Wana maambukizi ya VVU
- Wana UKIMWI

15

Dawa za povu na jeli na Viwambo

Kutoa Dawa za Povu na Jeli

Aanze Kutumia Lini

- Wakati wowote mteja anapotaka.

Kueleza Namna ya Kutumia Dawa za Povu na Jeli

Mpatie dawa za povu na jeli

- Mpatie dawa nyingi za povu na jeli iwezekanavyo – hata za kutosha mwaka mzima, kama zipo.

Eleza namna ya kuingiza dawa za povu na jeli ukeni

1. Angalia tarehe ya mwisho wa kutumia na epuka kutumia dawa za povu na jeli zilizopitisha muda wake wa kutumika.
2. Safisha mikono kwa sabuni laini na maji safi ikiwezekana.
3. Povu au malai: tikisa kopo la malai vya kutosha. Bonyeza kutoa malai kutoka kwenye kopo au tyubu kumwagja kwenye kifaa cha plastiki cha kuingizia. Ingiza kifaa hicho ndani ya uke, karibu na seviksi, na sukuma kizibuo.
4. Tembe, sapositori, jeli: Ingiza dawa za povu ndani ya uke, karibu na seviksi, kwa kutumia kifaa cha kuingizia au vidole. Utando: Kunja utando sehemu mbili na ingiza kwa vidole vikavu (au vinginevyo utando utanata kwenye vidole badala ya seviksi).

Eleza aingize wakati gani dawa za povu na jeli ukeni

- Povu au malai: Wakati wowote chini ya saa moja kabla ya kufanya ngono.
- Tembe, sapositori, jeli, utando: Kati ya dakika 10 na saa moja kabla ya ngono, kutegemea aina.

Eleza kuhusu kufanya ngono mara nyingi

- Ingiza dawa ya povu na jeli kabla ya kila tendo la ngono.

Usisafishe uke baada ya ngono

- Haishauriwi kusafisha kwa sababu utaondoa dawa za povu na jeli na pia kuongeza hatari ya magonjwa ya ngono.
 - Kama ni lazima usafishe, subiri angalau kwa saa 6 baada ya ngono kabla ya kusafisha.
-

Kuwasaidia Watumiaji wa Dawa ya Kuua Mbegu za Kiume

Hakikisha mteja anaelewa namna ya kutumia kwa usahihi

- Mwombe mteja arudie jinsi na wakati wa kuingiza dawa ya povu na jeli.

Eleza madhara yanayojulikana zaidi

- Kuchomwa na kuwashwa ndani au kuzunguka uke au uume.

Eleza kuhusu vidonge vya dharura kuzuia mimba

- Eleza namna ya kutumia vidonge vya dharura kuzuia mimba iwapo hakutumia kabisa dawa ya povu na jeli au haikutumika ipasavyo (tazama Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba, uk. 45). Mpatie vidonge vya dharura kuzuia mimba, kama vipo.

Viwambo

Mambo Muhimu kwa Watoa Huduma na Wateja

- **Kiwambo huingizwa ndani ya uke kabla ya kufanya ngono.** Hufunika seviksi. Dawa za povu na jeli hutoa kinga ya ziada kuzuia mimba.
- **Inatakiwa kufanya uchunguzi wa nyonga kabla ya kuanza kutumia.** Mtoa huduma lazima achague kiwambo kinachomwenea vizuri.
- **Kinahitaji kutumiwa kwa usahihi kwa kila tendo la ngono ili kupata mafanikio makubwa zaidi.**

Kiwambo ni Nini?

- Kifuniko cha mpira kinachofunika seviksi. Viwambo vya plastiki vinaweza pia kupatikana.
- Ukingo wake una springi imara, inayonyumbulika ambayo hukifanya kiwambo kikae mahali pake.
- Hutumiwa na krimu, jeli, au povu la dawa ya kuua mbegu za kiume ili kuongeza ufanisi.
- Vinapatikana katika ukubwa tofauti na vinatakiwa kuingizwa na mtoa huduma aliyepata mafunzo maalum.
- Hufanya kazi kwa kuzuia mbegu za kiume zisiingie kwenye seviksi; dawa za povu na jeli huuu au kuzivunja nguvu mbegu za kiume. Kwa pamoja zinazuia mbegu za kiume zisikutane na yai.

Vina Ufanisi Kiasi Gani?

Ufanisi unategemea mtumiaji: Hatari ya kupata mimba ni kubwa zaidi kama kiwambo na dawa ya povu na jeli haikutumiwa kwa kila tendo la ngono.

- Kama ilivyozoeleka, karibu mimba 16 hutokea kwa wanawake 100 wanaotumia kiwambo na dawa ya povu na jeli kwa mwaka wa kwanza. Hii ina maana kuwa wanawake 84 kati ya kila 100 wanaotumia kiwambo hawatapata mimba.
- Vikitumiwa kwa usahihi kwa kila tendo la ngono, karibu mimba 6 zinaweza kutokea kwa kila wanawake 100 wanaotumia kiwambo na dawa ya povu na jeli kwa mwaka wa kwanza.

Kuweza kushika mimba baada ya kuacha kutumia kiwambo: Bila kuchelewa

Kuzuia magonjwa ya ngono: Kinaweza kusaidia kuzuia baadhi ya magonjwa ya ngono lakini kisitegemewe kuzuia magonjwa haya (tazama Swali la 8, uk. 236).

Ufanisi zaidi



Ufanisi kidogo

Madhara, Faida Kiafya, na Hatari Kiafya

Madhara (tazama Kushughulikia Matatizo Yoyote Yatakayojitokeza, uk. 233)

Baadhi ya watumiaji wameripoti yafuatayo:

- Kuwashwa ndani au kuzunguka uke au uume

Mabadiliko mengine kimwili yanayoweza kutokea:

- Vidonda ukeni

Faida Kiafya Zinazojulikana

Husaidia kuzuia:

- Hatari ya kupata mimba

Vinaweza kusaidia kuzuia:

- Baadhi ya magonjwa ya ngono (klamidia, kisonono, ugonjwa wa uvimbe wa nyonga, trichomoniasis)
- Dalili za saratani na saratani ya seviksi

Hatari Zinazojulikana Kiafya

Zinazoenea hadi zisizoenea

- Maambukizi kwenye njia ya mkojo

Zisizoenea:

- Bacterial vaginosis
- Candidiasis

Nadra:

- Matumizi ya mara kwa mara ya nonoxynon-9 yanaweza kuongeza hatari ya maambukizi ya VVU (tazama Swali la 3, uk. 235)

Nadra sana:

- Madhara ya sumu ya dawa (toxic shock syndrome)

Kuweka Sawa Mambo Yaliyoeleweka Vibaya (tazama pia Maswali na Majibu, uk. 235)

Viwambo:

- Haviathiri hamu ya ngono. Wanaume wachache wameripoti kugusa kiwambo wakati wa ngono, lakini wengi hawajagusa.
- Haviwezi kupita kuvuka seviksi. Haviwezi kwenda kwenye uterasi au vinginevyo kupotelea kwenye mwili wa mwanamke.
- Havisababishi saratani ya seviksi.

Kwanini Baadhi ya Wanawake Wanasema Wanapenda Kiwambo

- Kinadhibitiwa na mwanamke
- Hakina madhara ya kichocheo
- Kinaweza kuwekwa mapema kabla ya wakati na hakivurugi ngono.

Nani Anaweza na Nani Hawezi Kutumia Viwambo

Salama na Kinawafaa Karibu Wanawake Wote

Karibu wanawake wote wanaweza kutumia kiwambo kwa usalama na ufanisi.

Vigezo vya Kitabibu Kuweza Kutumia

Viwambo

Muulize mteja maswali hayo hapo chini kuhusu hali za kiafya zinazojulikana. Si lazima kufanya uchunguzi na vipimo. Kama atajibu “hapana” kwa maswali yote, basi anaweza kuanza kutumia kiwambo kama atahitaji. Kama atajibu “ndiyo” kwa swali lolote, fuata maelekezo. Wakati mwingine bado anaweza kuanza kutumia kiwambo. Maswali haya pia yanatumika kwa kifuniko cha seviksi (tazama uk. 238).

I. Je hivi karibuni umepata mtoto au kuharibikiwa au kutoa mimba ya miezi mitatu ya pili?

- HAPANA **NDIYO** Kiwambo kisiingizwe mpaka wiki sita zipite baada ya kujifungua au kutoa mimba ya miezi mitatu ya pili, uterasi na seviksi zirudi katika ukubwa wa kawaida. Mpatie kinga mpaka wakati huo.

(Inaendelea ukurasa ujao)

** Kinga ni pamoja na kujizuia kufanya ngono, kondomu za kiume na kike, dawa za povu na jeli, na kushusha kando. Mweleze kuwa dawa za povu na jeli na kushusha kando ni njia za uzazi wa mpango zenye ufanisi mdogo zaidi. Kama inawezekana, mpatie kondomu.*

15

Dawa za povu na jeli na Viwambo

Vigezo vya Kitabibu Kuweza Kutumia Viwambo (inaendelea)

2. Je tatizo la una mzio kwa mpira?

- HAPANA **NDIYO** Asitumie kiwambo cha mpira. Anaweza kutumia kiwambo kilichotengenezwa kwa plastiki.

3. Je una maambukizi ya VVU au UKIMWI? Je unafikiri upo katika hatari kubwa ya maambukizi ya VVU? (Jadili mambo gani yanamweka mwanamke kwenye hatari kubwa ya VVU [tazama Magonjwa Ya Ngono, Pamoja na VVU, Nani Yupo Hatarini?, uk. 276]. Kwa mfano, mwenza wake ana VVU).

- HAPANA **NDIYO** Usimpatie kiwambo. Kwa ajili ya kuzuia VVU, mshauri atumie kondomu pekee au pamoja na njia nyingine.

Ili kupata ainisho kamili, tazama Vigezo vya Kitabibu vya Kuweza Kutumia Njia za Kuzuia Mimba, uk. 324. Hakikisha unaeleza faida kiafya na hatari na madhara ya njia ambayo mteja ataitumia. Pia, taja hali yoyote ambayo itaifanya njia hiyo kutofaa, kuhusiana na mteja.

Kutumia Uamuzi wa Kitabibu katika Masuala Maalum ya Utumiaji wa Kiwambo

Kwa kawaida, mwanamke mwenye hali iliyotajwa hapo chini hatakiwi kutumia kiwambo. Hata hivyo, katika mazingira maalum, wakati hakuna njia nyingine sahihi au zinazofaa kwake, mtoa huduma mwenye ujuzi wa kutosha ambaye anaweza kuchunguza kwa makini hali na mazingira ya mwanamke huyo anaweza kuamua kuwa atumie kiwambo na dawa ya povu na jeli. Mtoa huduma anahitaji kuzingatia uzito wa hali yake na, kwa mazingira mbalimbali kama ataweza kupata huduma baada ya kutumia.

- Historia ya kupata athari ya sumu
- Mzio kwa mpira, hasa kama mzio ni mdogo (tazama Mzio wa kuwashwa ndani au kuzunguka uke au uume au mzio kwa kondomu, uk. 207).
- Hatari kubwa ya maambukizi ya VVU, au UKIMWI

Kugawa Viwambo

Vianze Kutumika Lini

Hali ya Mwanamke

Wakati wa Kuanza

Wakati wowote

Wakati wowote

- Kama alishajifungua kawaida au mimba ya miezi mitatu ya pili ilitoka yenyewe au kutolewa chini ya wiki 6 zilizopita, mpatie kinga atumie, ikibidi, hadi zipite wiki 6.

Ushauri maalum kwa wanawake wanaobadili kutoka njia moja hadi nyingine

- Mshauri kuwa ajaribu kiwambo kwa muda wakati akitumia njia yake nyingine. Kwa njia hii anaweza kupata imani kuwa anaweza kutumia kiwambo kwa usahihi.

Kuelezea Taratibu za Kuingiza

Kujifunza kuwavisha wanawake viwambo kunahitaji mafunzo na mazoezi. Hivyo, huu ni muhtasari na si maelekezo ya kina.

1. Mtoa huduma atumie taratibu sahihi za kuzuia maambukizi (tazama Kuzuia Maambukizi kwenye Kliniki, uk. 312).
2. Mwanamke alale kwa ajili ya kufanyiwa uchunguzi wa nyonga.
3. Mtoa huduma akague kuona kama kuna hali inayoweza kuzuia kutumia kiwambo, kama vile prolapsi ya uterasi.
4. Mtoa huduma aingize kidole cha shahada na cha kati viingie vya kutosha ili kujua ukubwa sahihi wa kiwambo.
5. Mtoa huduma aingize kiwambo kinachoenea vizuri kwenye uke wa mteja kiasi cha kufunika seviksi. Kisha mtoa huduma aangalie ilipo seviksi na kuhakikisha kuwa kiwambo kinaenea vizuri na hakitoki kwa urahisi.
6. Mtoa huduma ampatie mwanamke kiwambo kinachomwenea vizuri na dawa nyingi za povu na jeli atakazotumia pamoja na kiwambo, na kumfundisha kuvitumia kwa usahihi (tazama Kueleza Jinsi ya Kutumia Kiwambo, uk. 230).

Kiwambo kikiwa kimeingizwa vizuri, mteja hataweza kuhisi kitu chochote ndani ya uke wake, hata wakati akitembea au wakati wa ngono.

15

Dawa za povu na jeli na Viwambo

Kueleza Jinsi ya Kutumia Kiwambo

MUHIMU: Inapowezekana, mwonyeshe mwanamke sehemu ulipo mfupa wa kinena na seviksi kwa kutumia kifani au picha. Eleza kuwa kiwambo huingizwa nyuma ya mfupa wa kinena na kufunika seviksi.

Eleza Hatua 5 za Msingi za Kutumia Kiwambo

Hatua za Msingi

Taarifa Muhimu

1. Bonyeza krimu, jeli, au povu la dawa kujaa kijiko kwenye kiwambo na kuzunguka ukingo wake.

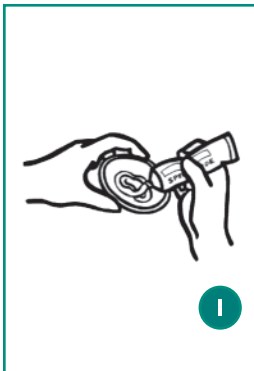
- Safisha mikono kwa sabuni laini na maji safi, ikiwezekana.
- Kagua kiwambo kuona kama hakina matundu, mipasuko au michaniko kwa kukielekeza kwenye mwanga.
- Angalia tarehe ya mwisho wa kutumia dawa ya povu na jeli na epuka kutumia baada ya muda kwisha.
- Ingiza kiwambo chini ya saa 6 kabla ya kufanya ngono.

2. Bonyeza kingo pamoja; ingiza kwenye uke mpaka kitakapoweza kufika.

- Chagua mkao ambao hausumbui uwekaji – kuchuchumaa, kunyanyua mguu mmoja, kukaa au kulala.

3. Gusa kiwambo ili kuhakikisha kinafunika seviksi

- Kupitia kuba ya kiwambo, seviksi inaonekana kama ncha ya pua.
- Iwapo utajisikia vibaya baada ya kuweka kiwambo, kitoe na kiingize tena.



Hatua za Msingi

Taarifa Muhimu

4. Kiache ndani ya uke angalau kwa saa sita baada ya kufanya ngono.

- Kiache kiwambo ndani ya uke kwa angalau saa 6 baada ya kufanya ngono lakini si zaidi ya saa 24.
- Ukiacha kiwambo ndani ya uke kwa zaidi ya siku moja unaweza kuongeza hatari ya athari ya sumu. Pia kinaweza kusababisha harufu mbaya na kutoka uchafu ukeni. (Harufu mbaya na uchafu hutoka wenyewe baada ya kiwambo kutolewa).
- Ukifanya ngono mara kadhaa, hakikisha kuwa kiwambo kipo mahali sahihi na pia ingiza dawa ya povu na jeli zaidi mbele ya kiwambo kabla ya kila tendo la ngono.

5. Ili kuondoa, peleka kidole kwenye ukingo wa kiwambo ukivute na kukitoa.

- Safisha mikono kwa sabuni laini na maji safi, ikiwezekana.
- Ingiza kidole kwenye uke mpaka uguse ukingo wa kiwambo.
- Sogeza taratibu kidole kwenye ukingo na vuta kiwambo na kichomoe. Kuwa makini usichane kiwambo kwa kucha.
- Safisha kiwambo kwa sabuni laini na maji safi na kikaushe kila baada kukitumia.

Kuwasaidia Watumiaji wa Kiwambo

Hakikisha mteja anaelewa jinsi ya kutumia kwa usahihi

- Mwombe mteja arudie kueleza jinsi na wakati wa kuingiza na kutoa kiwambo.

Eleza kuwa jinsi muda unavyokwenda ndivyo inavyozidi kuwa rahisi kutumia

- Anavyozidi kufanya mazoezi ya kuingiza na kutoa kiwambo, ndivyo inavyozidi kuwa rahisi

Eleza madhara yanayojulikana zaidi

- Kuwashwa ndani au kuzunguka uke au uume.

Eleza kuhusu vidonge vya dharura kuzuia mimba

- Eleza matumizi ya vidonge vya dharura kuzuia mimba iwapo kiwambo kitaondoka mahali kilipowekwa au hakikutumika kwa usahihi (tazama Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba, uk. 45). Mpatie Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba, kama vipo.

Eleza kuhusu kubadili

- Kiwambo kinapokuwa chembamba, kuwa na matundu, au kuwa kigumu, kisitumike na kinahitaji kubadilishwa. Achukue kiwambo kipya kila miaka 2.

Vidokezo kwa Watumiaji wa Dawa ya Povu na Jeli au Viwambo vyenye Dawa Povu na Jeli

- Dawa ya povu na jeli ihifadhiwe mahali baridi na pakavu, ikiwezekana, pasipokuwa na jua. Sapozitori zinaweza kuyeyuka kwenye hali ya joto. Zikihifadhiwa na ukavu, tembe zinazotoa povu haziwezi kuyeyuka kwenye hali ya joto.
- Kiwambo kihifadhiwe mahali pasipo na joto, pakavu, ikiwezekana.
- Atahitaji kupimishwa kiwambo kipya kama amejifungua au mimba ya miezi mitatu ya pili imetoka au kuharibika.

“Rudi Wakati Wowote”: Sababu za Kurudi

Mhakikishie kila mteja kuwa anakaribishwa kurudi wakati wowote – kwa mfano, kama ana matatizo, maswali au anataka kutumia njia nyingine; amepata mabadiliko yoyote makubwa ya hali ya kiafya; au anafikiri anaweza kuwa na mimba.

Ushauri wa afya kwa ujumla: Yeyote ambaye ghafla anajisikia kuwa ana tatizo la kiafya atafute mara moja huduma ya afya kutoka kwa muuguzi au daktari. Njia yake ya kuzuia mimba ina uwezekano mkubwa isiwe imesababisha hali hiyo, lakini amweleze muuguzi au daktari njia anayotumia.

Kuwasaidia Watumiaji Wanaoendelea Kutumia Njia Hii

- 1.** Uliza mteja anaendeleaje na njia hii na kama anaridhika nayo. Uliza kama ana maswali yoyote au jambo la kujadili.
- 2.** Uliza hasa kama ana matatizo yoyote ya kutumia njia hii kwa usahihi na kila wakati anapofanya ngono. Mpatie taarifa au msaada wowote anaohitaji (tazama Kushughulikia Matatizo Yoyote Yatakayojitokeza, ukurasa unaofuata).
- 3.** Mwongezee dawa za povu na jeli na kiwambo na mhimize arudi kuongezea kabla hazijaisha. Mweleze mahali pengine anapoweza kupata dawa zaidi za povu na jeli.
- 4.** Muulize mteja wa muda mrefu kama amewahi kupata matatizo mapya ya kiafya tangu aje mara ya mwisho. Shughulikia matatizo ipasavyo. Kwa matatizo mapya ya kiafya ambayo yanaweza kuhitaji kubadili njia, tazama uk. 234).
- 5.** Muulize mteja wa muda mrefu kuhusu mabadiliko makubwa kimaisha ambayo yanaweza kuathiri mahitaji yake – hasa mipango ya kupata watoto na hatari ya VVU/UKIMWI. Fanya ufuatiliaji kama inavyotakiwa.

Matatizo Yaliyoripotiwa kama Madhara au Matatizo ya Kutumia Njia Hii

Yanaweza kuwa yamesababishwa au hayakusababishwa na njia anayotumia.

- Madhara au matatizo ya dawa za povu na jeli au kiwambo yanasababisha tutoridhika kwa wanawake kutumia njia hii. Yanastahili kuangaliwa kwa makini na mtoa huduma. Kama mteja ataripoti madhara au matatizo, sikiliza matatizo yake, mpatie ushauri, na, ikibidi mpatie matibabu.
- Jitolee kumsaidia mteja kuchagua njia nyingine – sasa, kama anataka, au kama matatizo hayawezi kutatuliwa.

Ugumu wa kuingiza au kutoa kiwambo

- Mpatie ushauri juu ya kuingiza na kutoa kiwambo. Mwombe aingine na kutoa kiwambo akiwa kliniki. Angalia mahali kilipo baada ya kukiingiza. Rekebisha makosa aliyofanya.

Usumbufu au maumivu kutokana na kutumia kiwambo

- Kiwambo ambacho ni kikubwa mno kinaweza kusababisha usumbufu. Angalia kama kinamwenea vizuri.
 - Mvalishe kiwambo kidogo zaidi kama ni kikubwa sana.
 - Kama kinaonekana kuwa sahihi na aina mbalimbali za viwambo vinapatikana, jaribu kiwambo kingine tofauti.
- Mwombe aingize na kutoa kiwambo akiwa kliniki. Angalia jinsi kiwambo kilivyokaa baada ya yeye kukiingiza. Mptie ushauri zaidi kama unavyohitajika.
- Kagua vidonda ukeni:
 - Kama kuna vidonda ukeni, mshauri atumie njia nyingine kwa muda (kondomu au vidonge vya kumeza kuzuia mimba) na mpatie vidonge.
 - Chunguza maambukizi ukeni au magonjwa ya ngono. Mtibu au mpatie rufaa inavyostahili.
 - Vidonda vitaisha vyenyewe kama atabadili na kutumia njia nyingine.

Kuwashwa ndani au kuzunguka uke au uume (yeye au mwenzake wake anawashwa, ana vipele au mwasho unaoendelea kwa siku moja au zaidi)

- Chunguza maambukizi ukeni au magonjwa ya ngono na mpatie tiba au rufaa ya kwenda kutibiwa inavyotakiwa.
- Kama hana maambukizi, mshauri ajaribu aina au chapa nyingine ya dawa za povu na jeli.

Maambukizi ya njia ya mkojo (kuchoma au maumivu wakati wa kukojoa, kukojoa mara kwa mara mkojo kidogo, damu kwenye mkojo, maumivu ya mgongo)

- Mtibu kwa cotrimoxazole 240 mg za kumeza mara moja kila siku kwa siku 3, au trimethoprim 100 mg kumeza mara moja kila siku kwa siku 3, au nitrofurantoin 50 mg kumeza mara mbili kila siku kwa siku 3.
- Iwapo maambukizi yatarudia, fikiriri kumvisha mteja kiwambo kidogo zaidi.

Bacterial vaginosis (usaha mweupe au kijivu kutoka ukeni wenye harufu mbaya; unaweza kusababisha kuwashwa wakati wa kukojoa na/au kuwashwa ndani au kuzunguka uke)

- Mtibu kwa metronidazole 2 g ameze dozi moja au metronidazole 400-500 mg ameze mara mbili kila siku kwa siku 7.

Candidiasis “kuvu aina ya kandida” (usaha mweupe kutoka ukeni ambao unaweza kuwa mwepesi kama maji au mzito na mapande mapande; unaweza pia kuwashwa wakati wa kukojoa na/au wekundu au kuwashwa kuzunguka uke).

- Mtibu kwa kumeza fluconazole 150 mg katika dozi moja, miconazole 200 mg sapozitori za ukeni, mara moja kila siku kwa siku 3, au clotrimazole 100 mg tembe za kuingiza ukeni, mara mbili kila siku kwa siku 3.
- Sapozitori za miconazole zina mafuta na zinaweza kulainisha kiwambo cha mpira. Wanawake wanaotumia miconazole ukeni wasitumie viwambo au kondomu za mpira wakati wa kutibiwa. Wanaweza kutumia kondomu za plastiki za kike au kiume au njia nyingine mpaka atakapomaliza dawa zote.

Kuhisi kuwa na mimba

- Mchunguze kama ana mimba.
- Hakuna hatari zinazojulikana kwa kijusi kilichotungwa wakati wa kutumia dawa za povu na jeli.

Matatizo Mapya ambayo Yanaweza Kulazimu Kubadili Njia

Yanaweza kuwa yamesababishwa au hayakusababishwa na njia anayotumia.

Magonjwa yanayojirudia ya njia ya mkojo au magonjwa ukeni (kama vile bacterial vaginosis au candidiasis)

- Fikiri kumvalisha tena mteja kiwambo kidogo zaidi.

Mzio kwa mpira (wekundu, kuwashwa, vipele, na/au uvimbe wa via vya uzazi, kinena, au mapaja [mzio kidogo]; au mabaka ya ngozi au vipele sehemu kubwa ya mwili, kizunguzungu, kushindwa kuhema, kupoteza fahamu [mzio mkubwa])

- Mweleze mteja aache kutumia kiwambo cha mpira. Mpatie kiwambo cha plastiki, kama kipo, au msaidie kuchagua njia nyingine, lakini isiwe kondomu za mpira.

Athari za Sumu (homa kali ghafla, vipele mwilini, kutapika, kuharisha, kizunguzungu, koo kuwashwa, na maumivu ya misuli). Tazama Dalili na Ishara za Hali Mbaya Kiafya, uk. 320.

- Mpatie matibabu au mpatie rufaa kwa ajili ya kufanyiwa uchunguzi na matibabu haraka. Athari za sumu zinaweza kuhatarisha maisha.
- Mweleze mteja aache kutumia kiwambo. Msaidie kuchagua njia nyingine lakini isiwe kifuniko cha seviki.

Maswali na Majibu Kuhusu Dawa za povu na jeli na Kiwambo

1. Dawa za povu na jeli zinasababisha mtoto kuzaliwa na matatizo? Je kijusi kitadhurika kama mwanamke kwa bahati mbaya atatumia dawa za povu na jeli wakati akiwa na mimba?

Hapana. Ushahidi wa kutosha unaonyesha kuwa dawa za povu na jeli hazisababishi mtoto kuzaliwa na ulemavu au vinginevyo kudhuru kijusi kama mwanamke atapata mimba wakati akiwa atatumia dawa za povu na jeli au kwa bahati mbaya akitumia dawa za povu na jeli wakati akiwa tayari na mimba.

2. Je dawa za povu na jeli husababisha saratani?

Hapana, dawa za povu na jeli hazisababishi saratani.

3. Je dawa za povu na jeli huongeza hatari ya kuambukizwa VVU?

Wanawake wanaotumia nonoxynol-9 mara kadhaa kwa siku wanaweza kukumbwa na hatari ya kuambukizwa VVU. Dawa za povu na jeli zinaweza kusababisha mwasho ukeni, ambao unaweza kusababisha kutokea kwa vidonda vidogo pembeni ya uke au ndani ya via vya uzazi. Vidonda hivi vinaweza kuleta urahisi kwa mwanamke kuambukizwa VVU. Tafiti ambazo zimeonyesha kuwa dawa za povu na jeli zinaongeza hatari ya VVU zimewahusisha wanawake ambao walikuwa wakitumia dawa hizi mara kadhaa kwa siku. Wanawake wanaofanya ngono mara nyingi kwa siku watumie njia nyingine ya kuzuia mimba. Hata hivyo, utafiti wa wanawake wanaotumia nonoxynol-9 kwa wastani wa mara 3 kwa wiki, umeonyesha kuongezeka kwa hatari ya maambukizi ya VVU kwa watumiaji wa dawa za povu na jeli ikilinganishwa na wanawake wasiotumia dawa za povu na jeli.

4. Je kiwambo kinawanyima raha wanawake?

Hapana, hakisumbui kama kimeingizwa kwa usahihi. Mwanamke na mwenza wake kwa kawaida hawawezi kuhisi kiwambo wakati wa kufanya ngono. Mtoa huduma achague kiwambo cha ukubwa sahihi kwa kila mwanamke ili kimwenee na kisimumize. Kama ataona kinamsumbua, arudi kiangaliwe kilivyokaa na kuhakikisha kuwa anaingiza na kutoa kiwambo kwa usahihi.

5. Kama mwanamke hutumia kiwambo bila dawa za povu na jeli, bado kitaweza kuzuia mimba?

Hakuna ushahidi wa kutosha kuwa na uhakika. Tafiti chache zimeonyesha kuwa watumiaji wa viwambo wana uwezekano mkubwa wa kupata mimba wanapokuwa hawatumii dawa za povu na jeli pamoja na viwambo. Hivyo, haishauriwi kutumia kiwambo bila dawa za povu na jeli.

6. Je mwanamke anaweza kukaa na kiwambo siku nzima?

Ndiyo, ingawa kawaida haishauriwi kufanya hivyo. Mwanamke anaweza kubaki na kiwambo siku nzima kama hawezi kukiweka muda mfupi kabla ya kufanya ngono. Hata hivyo, asikiache kiwambo ndani kwa zaidi ya saa 24. Hii inaweza kuongeza hatari ya madhara ya sumu ya dawa.

7. Je mwanamke anaweza kutumia vilainisho pamoja na kiwambo?

Ndiyo, lakini vilainisho vya maji au silikoni kama kiwambo kimetengenezwa kutokana na mpira. Bidhaa zinazotokana na mafuta haziwezi kutumiwa kama vilainisho kwa sababu yanaharibu mpira. Vitu ambavyo havitakiwi kutumiwa pamoja na viwambo vya mpira ni pamoja na mafuta ya aina yoyote (ya kupikia, ya watoto, ya nazi, ya madini), petroleum jelly, losheni, malai baridi, siagi, siagi ya kakao, na majarini. Vilainisho vya mafuta havidhuru kiwambo cha plastiki. Dawa za povu na jeli hutoa vilainisho vya kutosha kwa watumiaji wa viwambo.

8. Je kiwambo kinasaidia kuwakinga wanawake dhidi ya magonjwa ya ngono, pamoja na VVU?

Utafiti umeonyesha kuwa kiwambo kinaweza kusaidia kuinga dhidi ya maambukizi ya seviki kama vile kisonono na klamidia. Baadhi ya tafiti pia zimeonyesha kuwa kinaweza kusaidia kuzuia uvimbe wa nyonga na trichomoniasis. Tafiti zinaendelea kufanyika kuchunguza uwezo wa kuzuia VVU. Kwa sasa, kondomu za kiume na kike tu zinapendekezwa kuzuia VVU na magonjwa mengine yanayoambukizwa kwa ngono.

9. Sponji ya ukenu ni nini, na ina ufanisi kiasi gani?

Sponji ya ukenu imetengenezwa kwa plastiki na ina dawa za povu na jeli. Huloweshwa kwa maji na kuingizwa ndani ya uke ili ikae kwenye shingo ya kizazi. Kila sponji inaweza kutumiwa mara moja. Haipatikani katika maeneo mengi.

Ufanisi unategemea mtumiaji: Hatari ya kupata mimba inakuwa kubwa zaidi wakati mwanamke anapoacha kutumia sponji kwa kila tendo la ngono.

Wanawake ambao wamejifungua:

- Moja kati ya njia zenye ufanisi kidogo zaidi, kama inavyojulikana.
- Kama njia inayotumiwa na wengi, karibu mimba 32 hutokea kwa wanawake 100 wanaotumia sponji kwa mwaka wa kwanza.
- Ikitumiwa kwa usahihi kwa kila tendo la ngono, kutakuwa na karibu mimba 20 kwa kila wanawake 100 kwa mwaka wa kwanza.

Inafanya kazi vizuri zaidi kwa wanawake ambao hawajazaa:

- Kama ilivyo zoeleka, hutokea karibu mimba 16 kwa wanawake 100 wanaotumia sponji kwa mwaka wa kwanza.
- Ikitumiwa kwa usahihi kwa kila tendo la ngono, kutakuwa na karibu mimba 9 kwa wanawake 100 kwa mwaka wa kwanza.

Vifuniko vya Seviksi

Mambo Muhimu kwa Watoa Huduma na Wateja

- **Kifuniko cha seviksi huingizwa ndani ya uke kabla ya ngono.** Hufunika seviksi (shingo ya kizazi).
- **Inahitaji kutumiwa kwa usahihi kwa kila tendo la ngono ili kupata mafanikio makubwa zaidi.**
- **Hutumiwa pamoja na dawa za povu na jeli ili kuongeza ufanisi.**

Kifuniko cha Shingo Seviksi ni Nini?

- Kifuniko laini, kinene, cha mpira au plastiki ambacho hufunika vizuri seviksi.
- Hupatikana katika ukubwa tofauti; huhitaji kupimwa na mtoa huduma aliyepata mafunzo maalum.
- Kifuniko cha shingo ya kizazi hufanya kazi kwa kuzuia mbegu za kiume zisiingie kwenye seviksi; dawa za povu na jeli huua au kuzivunja nguvu mbegu za kiume. Kwa pamoja hufanya kazi ya kuzuia mbegu za kiume zisikutane na yai.

Kina Ufanisi Kiasi Gani?

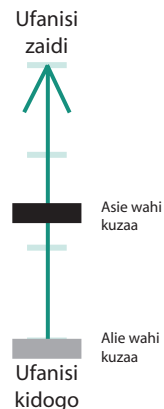
Ufanisi unategemea mtumiaji: Hatari ya kupata mimba ni kubwa zaidi iwapo kifuniko cha seviksi pamoja na dawa za povu na jeli hazitatumiwa kwa kila tendo la ngono. Kwa wanawake ambao wameshazaa:

- Moja ya njia zenye ufanisi mdogo zaidi, kama inavyojulikana.
- Kama ilivyozoeleka, hutokea karibu mimba 32 kwa wanawake 100 wanaotumia kifuniko cha seviksi pamoja na dawa za povu na jeli kwa mwaka wa kwanza. Hii ina maana kuwa wanawake 68 kati ya kila 100 wanaotumia kifuniko cha seviksi hawatapata mimba.
- Kikitumiwa kwa usahihi kwa kila tendo la ngono, kutakuwa na karibu mimba 20 kwa wanawake 100 wanaotumia kifuniko cha seviksi kwa mwaka wa kwanza.

Kina ufanisi zaidi kwa wanawake ambao hawajazaa:

- Kama ilivyozoeleka, hutokea karibu mimba 16 kwa wanawake 100 wanaotumia kifuniko cha seviksi pamoja na dawa za povu na jeli kwa mwaka wa kwanza. Hii ina maana kuwa wanawake 84 kati ya kila 100 wanaotumia kifuniko cha seviksi na dawa ya povu na jeli.
- Kikitumiwa kwa usahihi kwa kila tendo la ngono, kunaweza kutokea karibu mimba 9 kwa wanawake 100 wanaotumia kifuniko cha seviksi kwa mwaka wa kwanza.

Uwezo wa kushika mimba baada ya kuacha kutumia kifuniko cha seviksi: Bila kuchelewa. Kinga dhidi ya magonjwa ya ngono: Hakuna



Madhara, Faida za Kifya na Hatari Kiafya

Yanafanana na yale ya viwambo (tazama Viwambo, Madhara, Faida Kiafya na Hatari Kiafya, uk 226).

Vigezo vya Kitabibu Kuweza Kutumia

Vifuniko vya Seviksi

Muulize mteja maswali ya Vigezo vya Kitabibu vya Kuweza Kutumia Viwambo (tazama uk. 227). Pia uliza maswali hayo hapo chini kuhusu hali za magonjwa. Si lazima kufanya uchunguzi na kupima. Kama atajibu “hapana” kwa maswali yote hapa na yale ya viwambo, basi anaweza kuanza kutumia kifuniko cha seviksi kama anataka. Kama atajibu “ndiyo” kwa swali lolote, fuata maelekezo. Wakati fulani anaweza kuanza kutumia kifuniko cha seviksi.

1. **Je umewahi au unategemea kupata matibabu ya awali ya saratani ya kizazi (cervical intraepithelial neoplasia [CIN]) au matibabu ya saratani ya kizazi?**

HAPANA NDIYO Usimpatie kifuniko cha seviksi.

Ili kupata uainisho kamili, tazama Vigezo vya Kitabibu vya Kuweza Kutumia Njia za Kuzuia Mimba, uk. 234. Hakikisha unaeleza faida na hatari za kiafya na madhara ya njia ambayo mteja atatumia. Pia, eleza hali yoyote ambayo itafanya njia hiyo isifae, kwa mteja.

Kugawa Vifuniko vya Seviksi

Kutoa vifuniko vya Seviksi ni sawa na kutoa (tazama uk. 229) na kuwasaidia watumiaji wa viwambo (tazama uk. 232). Tofauti ni pamoja na:



Namna ya Kuingiza

- Jaza theluthi moja ya kifuniko kwa malai, jeli, au povu la dawa.
- Sukuma kingo za kifuniko kuzunguka seviksi mpaka ifunikwe kabisa, kwa kusukuma taratibu kichwani ili kufanya kiweze kunyonya na kuziba.
- Ingiza kifuniko cha seviksi wakati wowote hadi saa 42 kabla ya ngono.

Namna ya Kutoa

- Aache kifuniko ndani kwa angalau saa 6 baada ya mwenza wake kukojoa, lakini isizidi saa 48 kutoka wakati kilipoingizwa.
- Kuacha kifuniko kwa zaidi ya saa 48 kunaweza kusababisha madhara ya sumu na kusababisha harufu mbaya na uke kutoa uchafu.
- Chomoa kingo za kifuniko ili kuondoa lakiri ya seviksi, kisha vuta kifuniko kwenda chini hadi nje ya uke.

Njia za Kubainisha Siku Hatari Kushika Mimba

Mambo Muhimu kwa Watoa Huduma na Wateja

- **Njia ya kubainisha siku hatari kushika mimba inahitaji ushirikiano wa pamoja wa wawili.** Wawili hao lazima wawe wamejituma kuacha au kutumia njia nyingine siku zilizo hatari kushika mimba.
- **Lazima atambue mabadiliko ya mwili au akumbuke siku, kulingana na kanuni za njia hii maalum.**
- **Haina madhara au hatari kiafya.**

Njia ya Kubainisha Siku Hatari Kushika ni Nini?

- “Njia ya kubainisha siku hatari kushika mimba” ina maana kuwa mwanamke anajua jinsi ya kugundua siku hatari kwake kushika mimba zinapoanza na kuisha. (Wakati huu ndipo wakati anapoweza kushika mimba).
- Wakati mwingine inaitwa njia ya kuhesabu siku.
- Mwanamke anaweza kutumia njia kadhaa, peke yake au kwa kuchanganya, kujua siku zake anazoweza kushika mimba zinapoanza na zinapoisha.
- *Njia ya kutumia kalenda* inajumuisha kuweka kumbukumbu ya siku za mzunguko wa hedhi ili kubainisha mwanzo na mwisho wa siku anayoweza kushika mimba.
 - Mifano: Njia ya Kawaida ya Kuhesabu siku na njia ya calendar rhythm.
- *Njia ya Kufuatilia Dalili* hutegemea kuangalia dalili za kuweza kushika mimba.
 - Kutokwa ute ukeni: Mwanamke atakapooa au kuhisi kutokwa ute ukeni zinaweza kuwa siku za yai kupevuka. Anaweza kuhisi hali ya kuloa ukeni.
 - Joto la mwili: Joto la mwanamke huongezeka kidogo baada ya yai kutoka kuanza safari (uovuleshaji), wakati ambao anaweza kupata mimba. Joto lake la mwili huendelea kuwa kubwa hadi atakapopata hedhi.
 - Mifano: Njia ya Ute, Njia ya kuchunguza joto, njia ya uovuleshaji (au njia ya kuangalia ute ukeni), na dalili za joto (symptothermal).

- Kimsingi hufanya kazi kwa kumsaidia mwanamke kujua lini anaweza kupata mimba. Wawili hao huzuia mimba kwa kuepuka kufanya ngono bila kinga siku ambazo yai limepevuka – kawaida kwa kuacha ngono au kutumia kondomu au kiwambo. Baadhi ya watu hutumia dawa za povu na jeli au kushusha kando, lakini njia hizi zina ufanisi mdogo zaidi.

Ina Ufanisi Kiasi Gani?

Ufanisi unategemea mtumiaji: Hatari ya mimba ni kubwa zaidi wakati wawili hao wakifanya ngono siku ambazo yai limekomaa bila kutumia njia nyingine.

- Kama ilivyozoelewa, mwaka wa kwanza hutokea karibu mimba 25 kwa wanawake 100 wanaotumia njia ya kuacha kufanya ngono kwa kuhesabu siku. (Haijulikani wanawake hawa waliwezaje kubainisha siku ambazo wanaweza kushika mimba. Viwango vya kushika mimba kwa sehemu kubwa ya watu waliohesabu siku kama ilivyozoeleka hakuna). Hii ina maana kuwa wanawake 75 kati ya kila 100 wanaotegemea kuepuka kufanya ngono kipindi fulani hawatapata mimba. Baadhi ya njia mpya za kutambua siku inapowezekana kushika mimba ni rahisi kutumia na, hivyo, zina ufanisi zaidi (tazama Swali la 3, uk. 254).
- Viwango vya kushika mimba kwa kutumia njia moja wakati wote na kwa usahihi vinatofautiana kwa njia ya kubainisha siku zenye hatari ya kushika mimba (tazama jedwali hapo chini).
- Kwa ujumla, kuacha kufanya ngono wakati wa uovuleshaji kuna ufanisi kuliko kutumia njia nyingine wakati huo.



Viwango vya Kushika Mimba Kwa Kuacha Ngono Kila Wakati na Kwa Usahihi Katika Siku Zenye Uwezekano wa Kushika Mimba

Njia	Mimba kwa Wanawake 100 Kwa Mwaka wa Kwanza
Njia za kalenda	
Njia ya kuhesabu siku	5
Njia ya kalenda (rhythm)	9
Njia ya kuchunguza dalili	
Njia ya Ute	4
Njia ya Kuchunguza joto la mwili	1
Njia ya kuchunguza ute	3
Njia ya dalili za joto	2

Uwezo wa kushika mimba baada ya kuacha kutumia njia ya kutambua siku hatari kushika mimba: Bila kuchelewa

Kinga dhidi ya magonjwa ya ngono: Hakuna

Madhara, Faida Kiafya, na Hatari Kiafya

Madhara

Hakuna

Faida Kiafya Zinazojulikana

Husaidia kuzuia:

- Hatari ya kupata mimba

Hatari Kiafya Zinazojulikana

Hakuna

Kwanini Baadhi ya Wanawake Wanasema Wanapenda Njia za Kubainisha Siku Hatari Kushika Mimba

- Hazina madhara
- Hazihitaji taratibu kufanyika na kawaida hazihitaji vifaa
- Husaidia wanawake kujifunza kuhusu miili yao na uwezo wa kushika mimba
- Huwasaidia baadhi ya wanandoa kufuata kaida za dini au tamaduni zao kuhusu kuzuia mimba
- Inaweza kutumiwa kubainisha siku za kushika mimba kwa wanawake ambao wanataka kupata mimba na wanawake ambao wanataka kuepuka kushika mimba.

Kuweka Sawa Mambo Yaliyoeleweka Vibaya

(tazama Maswali na Majibu, uk. 253)

Njia za kubainisha siku hatari kushika mimba:

- Zinaweza kuwa na ufanisi mkubwa kama zitatumika wakati wote na kwa usahihi.
- Hazihitaji kujua kusoma na kuandika au elimu ya juu.
- Haziwadhuru wanaume wanaojizua kufanya ngono.
- Hazifanyi kazi kama wenza watafanya makosa kuhusu wakati ambao mwanamke anaweza kushika mimba unapofika, kama vile kufikiri kuwa mwanamke anaweza kushika mimba wakati wa hedhi.



Njia ya Kubainisha Siku Hatari Kushika Mimba kwa Wanawake Wenye VVU

- Wanawake ambao wameambukizwa VVU, wenye UKIMWI, au wanatumia dawa za kupunguza makali ya UKIMWI wanaweza kutumia kwa usalama njia ya kubainisha siku kwa usalama.
- Wahimize wanawake hawa watumie kondomu pamoja na njia ya kubainisha siku. Zikitumiwa wakati wote na kwa usahihi, kondomu husaidia kuzuia maambukizi ya VVU na magonjwa mengine ya ngono. Kondomu pia hutumika kama njia ya ziada kuzuia mimba kwa wanawake wanaotumia dawa za kupunguza makali ya UKIMWI.

17

Njia za Kubainisha Siku Hatari Kushika Mimba

Nani Anaweza Kutumia Njia ya Kalenda

Vigezo vya Kitabibu vya Kuweza

Kutumia Njia ya Kalenda

Wanawake wote wanaweza kutumia njia ya kalenda. Hakuna hali yoyote ya kiafya inayoweza kuzuia matumizi ya njia hii, lakini baadhi ya hali zinaweza kuleta ugumu wa kuitumia kikamilifu.

Tahadhari ina maana kuwa ushauri wa ziada unaweza kuhitajika ili kuhakikisha njia hii inatumika kwa usahihi.

Kucheleweshwa ina maana kuwa utumiaji wa njia fulani ya kubainisha siku salama ucheleweshwe mpaka hali hiyo ichunguzwe au kurekebishwa. Mpatie mteja njia nyingine atumie mpaka mpaka atakapoweza kutumia njia ya kalenda.

Katika hali zifuatazo chukua tahadhari ya kutumia njia ya kalenda:

- Mzunguko wa hedhi ndiyo kwanza umeanza au umekuwa ukitokea mara chache au kukoma kutokana na umri mkubwa (Mzunguko wa hedhi kubadilika ni kawaida kwa wanawake vijana katika miaka kadhaa ya mwanzo baada ya kupata hedhi ya kwanza na kwa wanawake wa umri mkubwa ambao wanakaribia ukomo hedhi. Inaweza kuwa vigumu kubainisha siku ambazo yai limepevuka).

Katika hali zifuatazo *cheleweshwa* kuanza kutumia njia ya kalenda:

- Hivi karibuni amejifungua au ananyonyesha (Chelewesha hadi mpanga angalau apate hedhi mizunguko mitatu na hedhi yake irudie kuwa ya kawaida tena. Kwa miezi kadhaa baada ya kurudia kupata hedhi ya kawaida, chukua tahadhari).
- Hivi karibuni ametoa mimba au mimba imeharibika (Chelewesha mpaka aanze kupata hedhi).
- Hedhi isiyotabirika.

Katika hali zifuatazo chelewesha au chukua tahadhari ya kutumia njia ya kalenda:

- Kumeza dawa zozote zinazobadili hisia kama vile dawa za kuondoa wasiwasi (isipokuwa benzodiazepines), dawa za kuondoa mfadhaiko (selective serotonin reuptake inhibitors [SSRIs], tricyclic, au tetracyclic), utumiaji wa muda mrefu wa baadhi ya antibiotiki, au utumiaji wa muda mrefu wa nonsteroidal anti-inflammatory drugs (kama vile aspirin, ubuprofen, au paracetamol). Dawa hizi zinaweza kucheleweshwa uovuleshaji.



Kutoa Mafunzo ya Kutumia Njia ya Kalenda

Aanze Kutumia Lini

Mara akipatiwa mafunzo, mwanamke au wawili hao wanaweza kuanza kutumia njia ya kalenda wakati wowote. Mpatie mteja ambaye mara moja njia nyingine hawezi kuanza njia hii atumie mpaka atakapokuwa tayari kuanza.

Hali ya Mwanamke Wakati wa Kuanza

Anayepata hedhi kawaida

Wakati wowote wa mwezi

- Hakuna haja ya kusubiri mpaka aanze kupata hedhi.

Hapati hedhi

- Chelewesha kutumia njia ya kalenda mpaka apate hedhi.

Baada ya kujifungua (kama ananyonyesha au la)

- Chelewesha Njia ya Kuhesabu Siku mpaka apate mzunguko wa hedhi mara tatu na wa mwisho uwe wa siku 26 hadi 32.
- Mzunguko wa kawaida utarudia baadaye kwa wanawake wanaonyonyesha kuliko wanawake wasionyonyesha.

Baada ya mimba kuharibika au kutoa mimba

- Chelewesha Njia ya Kuhesabu Siku mpaka apate hedhi, ndipo anaweza kuanza kutumia njia hii kama hapati hedhi kutokana na kuumia njia ya uzazi.

Kubadili kutoka njia ya vichocheo

- Chelewesha Njia ya Kuhesabu Siku mpaka apate hedhi.
- Kama anabadili kutoka kutumia sindano, chelewesha Njia ya Kuhesabu Siku angalau mpaka siku ambayo angestahili kuchomwa sindano inayofuata, na kishaa anza wakati hedhi inapoanza

Baada ya kumeza vidonge vya dharura kuzuia mimba

- Chelewesha Njia ya Kuhesabu Siku mpaka atakapoanza kupata hedhi.

17

Njia za Kubainisha Siku Hatari Kushika Mimba

Kueleza Jinsi ya Kutumia Njia ya Kalenda

Njia ya Kuhesabu Siku

MUHIMU: Mwanamke anaweza kutumia Njia ya Kuhesabu Siku kama mara nyingi hedhi inachukua siku 26 hadi 32. Kama atakuwa na mizunguko mirefu au mifupi zaidi ya miwili ndani ya mwaka mmoja, Njia ya Kuhesabu Siku itakuwa na ufanisi mdogo na anaweza kuhitajika kuchagua njia nyingine.

Weka kumbukumbu ya siku za mzunguko wa hedhi

- Mwanamke aweke kumbukumbu za mzunguko wake wa hedhi, akihesabu kuanzia siku ya kwanza ya hedhi kama siku 1.

Epuka ngono isiyo na kinga siku ya 8-19

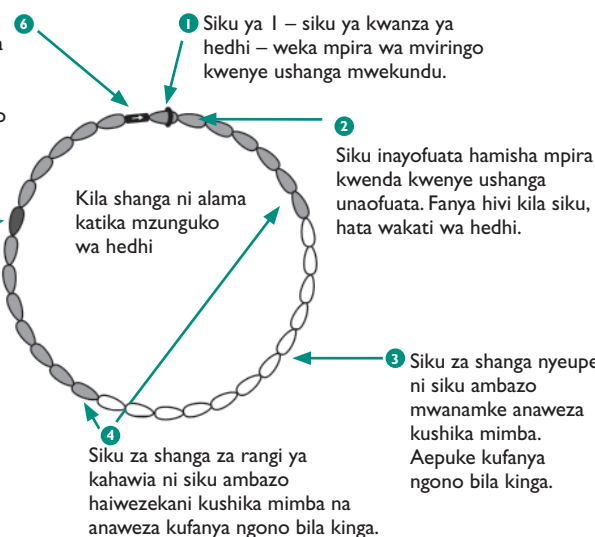
- Siku ya 8 hadi 19 za kila mzunguko wa hedhi zinachukuliwa kuwa siku mwanamke anazoweza kushika mimba kwa watumiaji wote wa Njia ya Kuhesabu Siku.
- Wenza waepuke ngono kupitia ukeni au watumie kondomu au kiwambo siku ya 8 hadi 19. Pia wanaweza kutumia njia ya kushusha kando au dawa za povu na jeli, ingawa ufanisi wake ni mdogo.
- Wenza hao wanaweza kufanya ngono bila kinga siku nyingine zote za mzunguko wa hedhi – siku ya 1 hadi 7 mwanzoni mwa mzunguko na kuanzia siku ya 20 mpaka atakapopata hedhi.

Tumia zana za kutunza kumbukumbu ikibidi

- Wenza hao wanaweza kutumia Mkufu wa Shanga, shanga zenye rangi tofauti ambazo zinaonyesha siku hatari kushika mimba na zile salama, au wanaweza kuweka alama kwenye kalenda ili iwasaidie kukumbuka.

Kama hajaanza kupata hedhi kabla ya kufikia ushanga wa kahawia wa mwisho, mzunguko wake wa hedhi ni mrefu zaidi ya siku 32.

Kama atapata hedhi kabla ya kufikia ushanga wa kahawia, mzunguko wake wa hedhi ni mfupi zaidi ya siku 26.



Njia ya Kalenda

Weka kumbukumbu ya siku za mzunguko wa hedhi

- Kabla ya kutegemea njia hii, mwanamke arekodi idadi ya siku kwa kila mzunguko wa hedhi kwa angalau miezi 6. Siku ya kwanza ya hedhi kawaida huhesabiwa kama siku 1.

Kadiria muda unaoweza kushika mimba

- Mwanamke atoe 18 kutoka katika rekodi yake ya mzunguko mfupi zaidi. Hii inamwonyesha makadirio ya siku yake ya kwanza anayoweza kushika mimba. Kisha atoe siku 11 kutoka kwenye rekodi yake ya mzunguko mrefu zaidi. Hii itampa makadirio ya siku ya mwisho anayoweza kushika mimba.

Epuka ngono bila kinga katika siku ambazo inawezekana kushika mimba

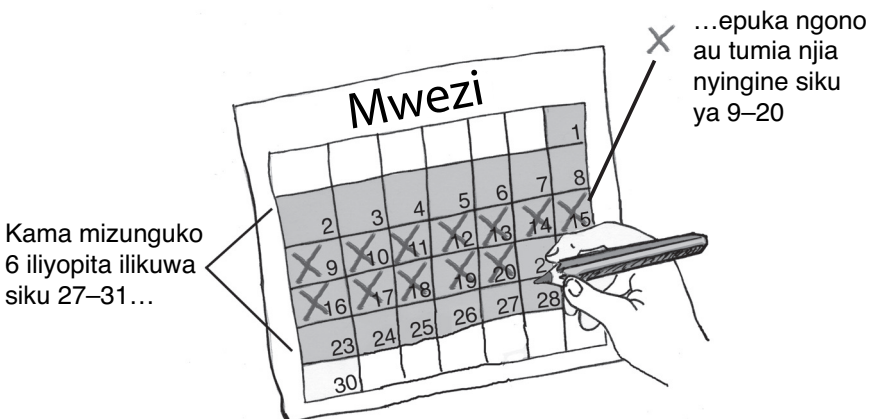
- Wenza waepuke ngono kupitia ukeni, au watumie kondomu au kiwambo, katika siku hatari kupata mimba. Wanaweza pia kutumia njia ya kushusha kando au dawa za povu na jeli, ingawa njia hizi zina ufanisi mdogo.

Rekebisha hesabu kila mwezi

- Arekebisha mahesabu haya kila mwezi, kwa kila wakati atumie mizunguko sita ya karibuni.

Mfano:

- Kama mzunguko ni mfupi zaidi katika mizunguko 6 ulikuwa na siku 27, $27 - 18 = 9$. Anze kuepuka ngono bila kinga siku ya 9.
- Kama mzunguko mrefu zaidi katika miezi 6 iliyopita ulikuwa siku 31, hivyo $31 - 11 = 20$. Anaweza kufanya ngono bila kinga tena siku ya 21.
- Hivyo, lazime aepuke ngono bila kinga kuanzia siku ya 9 hadi 20 ya mzunguko wake wa hedhi.



Nani Anaweza Kutumia Dalili

Vigezo vya Kitabibu kwa ajili ya

Njia ya Kuangalia Dalili

Wanawake wote wanaweza kutumia dalili. Hakuna hali ya kiafya inayoweza kuzuia kutumia njia hii, lakini baadhi ya hali zinaweza kusababisha iwe vigumu kuitumia ipasavyo.

Tahadhari ina maana kuwa ushauri wa ziada au maalum utahitajika ili kuhakikisha njia hii inatumiwa kwa usahihi.

Chelewesha ina maana kuwa utumiaji wa njia hii ya kubainisha hatari ya kushika mimba ucheleweshwe mpaka hali hiyo itakapochunguzwa au kurekebishwa. Mpatie mteja njia nyingine atumie mpaka atakapoweza kuanza kutumia njia ya kuchunguza dalili.

Katika hali zifuatazo chukua *tahadhari* kwa njia ya dalili:

- Hivi karibuni ametoa mimba au mimba imeharibika
- Ameanza kupata mzunguko wa hedhi au ndiyo umezidi kupungua au umekoma kutokana na uzee (Mzunguko wa hedhi kubadilika ni kawaida kwa wanawake vijana katika miaka kadhaa ya mwanzo baada ya hedhi ya kwanza na kwa wanawake wazee ambao wanakaribia ukomo hedhi. Inaweza kuwa vigumu kubainisha siku wanazoweza kushika mimba).
- Hali ya muda mrefu ambayo inaongeza joto la mwili wake (kwa njia ya joto la msingi [basal body temperature] na dalili za joto [symptothermal]).

Katika hali zifuatazo chelewesha kuanza kutumia dalili:

- Amejifungua hivi karibuni au ananyonyesha (*Chelewesha* mpaka aanze kupata hedhi – kawaida angalau miezi 6 baada ya kujifungua kwa wanawake wanaonyonyesha na angalau wiki 4 baada ya kujifungua kwa wanawake ambao hawanyonyeshi. Kwa miezi kadhaa baada ya mzunguko wa hedhi wa kawaida kupatikana, chukua *tahadhari*).
- Hali mbaya inayoongeza joto la mwili wake (kwa kiwango cha chini cha joto la mwili na kutumia dalili za joto).
- Hedhi isiyotabirika.
- Kutokwa usaha ukeni isivyo kawaida.

Katika hali zifuatazo *chelewesha* au chukua *tahadhari* kwa njia za kutumia ishara:

- Kutumia dawa zozote za kubadili hisia kama vile dawa za kuondoa wasi-wasi (isipokuwa benzodiazepines), dawa za kuondoa mfadhaiko (selective serotonin reuptake inhibitors [SSRIs], tricyclic, au tetracyclic), dawa za kuzuia sirosis (pamoja na chlorpromazine, thioridazine, haloperidol, risperdone, clozapine, au lithium), utumiaji wa muda mrefu wa baadhi ya antibiotiki, au utumiaji wa muda mrefu wa nonsteroidal anti-inflammatory drugs (kama vile aspirin, ubuprofen, au paracetamol). Dawa hizi zinaweza kuchelewesha uovuleshaji.

Kutoa Maelekezo Namna ya Kutumia Njia ya Kuangalia Dalili

Aanze Kutumia Lini

Mara akishapatiwa mafunzo, mwanamke au wenza wawili wanaweza kuanza kutumia njia ya kuangalia dalili wakati wowote. Wanawake wasiotumia njia ya vichocheo wanaweza kuangalia dalili zinazoashiria wanaweza kushika mimba kabla ya kuanza kutumia njia ya kuangalia dalili. Wapatie wateja ambao hawawezi kuanza mara moja njia nyingine watumie mpaka watakapoweza kuanza kuitumia njia hii.

Hali ya Mwanamke Wakati wa Kuanza

Anayepata hedhi kawaida

Wakati wowote wa mwezi

- Hakuna haja ya kusubiri mpaka aanze kupata hedhi.

Hapati hedhi

- Chelewesha kutumia njia ya kalenda mpaka apate hedhi.

Baada ya kujifungua (kama ananyonyesha au hanyonyeshi)

- Anaweza kuanza kutumia njia ya kuangalia dalili mara atakapoanza kupata hedhi ya kawaida.
- Mzunguko wa kawaida utarudia baadaye kwa wanawake wanaonyonyesha kuliko wanawake wasiononyesha.

Baada ya mimba kuharibika au kutoa mimba

- Anaweza kuanza kutumia njia ya kuangalia dalili mara moja kwa kupatiwa ushauri maalum na msaada, kama hana maambukizi yenye usaha au kutokwa damu kutokana na kuumia njia ya kizazi.

Kubadili kutoka njia ya vichocheo

- Anaweza kuanza kutumia njia ya kuangalia dalili katika hedhi inayofuata baada ya kuacha kutumia njia ya vichocheo.

Baada ya kumeza vidonge vya dharura kuzuia mimba

- Anaweza kuanza kutumia njia ya kuangalia dalili mara atakapopata hedhi ya kawaida.

17

Njia za Kubainisha Siku Hatari Kushika Mimba

Kueleza Namna ya Kutumia Njia ya Kuangalia Dalili

Njia ya Ute

MUHIMU: Kama mwanamke ana maambukizi sehemu za ukeni au hali nyingine ambayo itabadili ute wa seviksi, Njia ya Ute itakuwa vigumu kutumika.

Kagua ute



- Mwanamke akague ute kwenye seviksi kila mchana na/au jioni, kwenye vidole, chupi, au karatasi laini au kwa hisia ndani au kuzunguka uke.
- Mara anapogundua ute wa aina, rangi yoyote, au unaoendelea kutoka, achukulie kuwa siku hiyo anaweza kushika mimba na siku inayofuata.

Epuka ngono au tumia njia nyingine siku unazoweza kushika mimba

- Wenza waepuke kufanya ngono ya kupenya ukeni au watumie kondomu au kiwambo kila siku yenye ute na kila siku inayofuata kutoka ute. Wanaweza pia kutumia njia ya kushushia kando au dawa za povu na jeli, ingawa njia hizi zina ufanisi mdogo.

Rudi kufanya ngono bila kinga baada ya siku mbili ukiwa mkavu

- Wenza wanaweza kufanya ngono bila kinga tena baada ya mwanamke kuwa mkavu kwa siku 2 (siku bila kutokwa ute wa aina yoyote) mfululizo.

Njia ya Kuangalia Joto la Mwili

MUHIMU: Kama mwanamke ana homa au mabadiliko mengine ya joto la mwili, njia ya kuangalia joto la mwili itakuwa vigumu kutumia.

Chukua kipimo cha joto la mwili kila siku

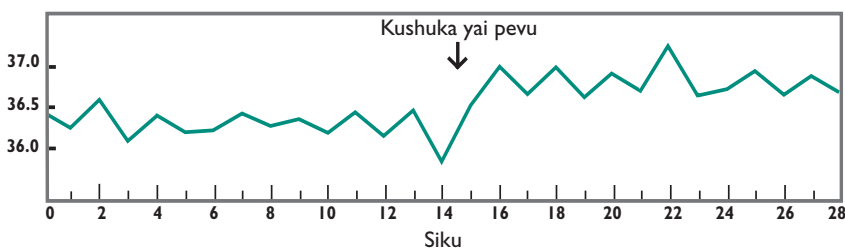
- Mwanamke apime joto la mwili wake wakati huohuo kila asubuhi kabla ya kuamka na kabla ya kula chochote. Arekodi joto lake kwenye jedwali maalum.
- Achunguze kuongezeka kidogo kwa joto lake – 0.2° hadi 0.5° C (0.4° hadi 1.0° F) baada ya yai kupevuka (kawaida katikati ya mzunguko wa hedhi).

Epuka ngono au tumia njia nyingine hadi siku 3 baada ya joto kuongezeka

- Wenza waepuke ngono ya kupenya ukeni, au watumie kondomu au kiwambo kuanzia siku ya kwanza ya hedhi hadi siku 3 baada ya joto la mwanamke kuongezeka zaidi ya joto lake la kawaida. Wanaweza pia kutumia njia ya kushusha kando au dawa za povu na jeli, ingawa hizi zina ufanisi kidogo.

Kuanza ngono bila kinga mpaka atakapopata hedhi

- Wakati joto la mwanamke linapokuwa limeongezeka, zaidi ya joto lake la kawaida na kuendelea kuwa juu kwa siku 3 kamili, yai linakuwa limepevuka na kipindi hatari kushika mimba kinakuwa kimepita.
- Wenza wanaweza kufanya ngono bila kinga siku ya 4 na mpaka hedhi inayofuata itakapoanza.



Njia ya Uovuleshaji

MUHIMU: Kama mwanamke ana maambukizi ukeni au hali nyingine ambayo inabadili ute wa kwenye sseviksi (shingo ya kizazi), njia hii inaweza kuwa ngumu kutumia.

Kagua uteute unaotoka kwenye shingo ya kizazi kila siku

- Mwanamke akague ute kwenye seviksi kila mchana na/au jioni, kwenye vidole, chupi, au karatasi laini au kwa hisia ndani au kuzunguka uke.

Epuka ngono bila kinga katika siku za hedhi nyingi

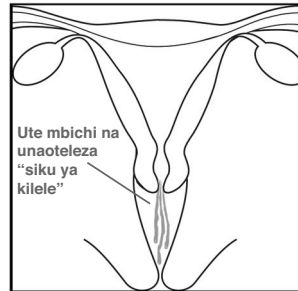
- Uovuleshaji unaweza kutokea mapema kwenye mzunguko, katika siku za mwisho za hedhi, na hedhi nyingi inaweza kufanya iwe vigumu kuona ute.

Rudia kufanya ngono bila kinga mpaka ute utakapoanza kutoka

- Kati ya mwisho wa hedhi na mwanzo wa kutoka kwa ute, wenza wanaweza kufanya ngono bila kinga, lakini isiwe siku mbili mfululizo. (Kuepuka ngono siku ya pili hutoa muda kwa shahawa kuisha na ute kuonekana).
- Inapendekezwa kuwa wafanye ngono jioni, baada ya mwanamke kusimama wima kwa saa chache na ameweza kukagua ute kutoka kwenye seviksi.

Epuka ngono bila kinga wakati ute ukianza kutoka mpaka siku 4 baada ya “siku ya kilele”

- Mara anapona uteute wowote, ajichukulie kuwa anaweza kushika mimba na aepuke ngono bila kinga.
- Aendelee kukagua ute kwenye shingo ya kizazi kila siku. Uteute una “siku ya kilele” – siku ya mwisho ambayo unakuwa mweupe, unateleza, unavutika, na mbichibichi. Ataelewa kuwa hii imepita, kama katika siku inayofuata, ute wake utakuwa unanata au mkavu, au hatakuwa na ute kabisa. Aendelee kujichukulia kuwa anaweza kushika mimba kwa siku 3 baada ya siku hiyo ya kilele na kuepuka ngono bila kinga.



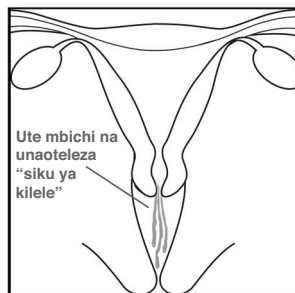
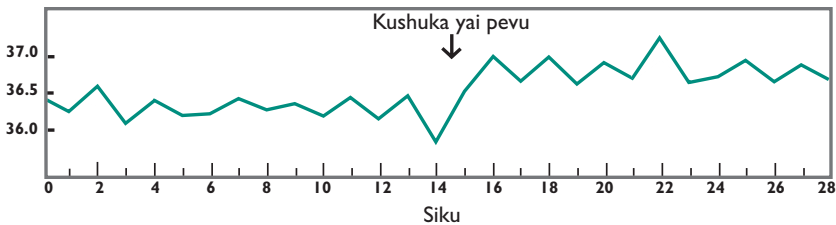
Anza tena kufanya ngono bila kinga

- Wenza wanaweza kufanya ngono bila kinga siku ya 4 baada ya siku yake ya kilele na mpaka atakapopata hedhi.

Njia ya Kuangalia Dalili ya Joto (joto la chini la mwili + ute wa seviksi + dalili nyingine za kuweza kushika mimba)

Epuka ngono bila kinga

- Watumiaji wabainishe siku wanazoweza na wasizoweza kushika mimba kwa kuchanganya maelekezo ya njia za kuchunguza joto la mwili na uovuleshaji.
- Wanawake pia wanaweza kubainisha wakati wanaoweza kushika mimba kwa kuangalia dalili nyingine kama vile maumivu ya matiti na maumivu yanayotokana na uovuleshaji (maumivu ya tumbo au mvutano wa misuli wakati wa uovuleshaji).
- Wenza waepuke ngono bila kinga kati ya siku ya kwanza ya hedhi na ama siku ya nne baada ya kilele cha ute wa seviksi au siku ya tatu kamili baada ya ongezeko la joto, lolote litakalotokea baadaye.
- Baadhi ya wanawake ambao wanatumia njia hii hufanya ngono bila kinga kati ya mwisho wa hedhi na mwanzo wa kutoka ute, lakini si katika siku 2 mfululizo.



Kumsaidia Mtumiaji wa Njia Hii

“Rudi Wakati Wowote”: Sababu za Kurudi

Si lazima kurudi mara kwa mara. Watoa huduma wamkaribishe mwanamke au wenza wote wawili mwanamke na mwanaume wakutane nao muda mchache katika mizunguko michache ya mwanzo kama wanahitaji msaada zaidi. Mhakikishie kila mteja kuwa anakaribishwa kurudi wakati wowote – kwa mfano, kama ana matatizo, maswali, au anahitaji kutumia njia nyingine; amepata mabadiliko makubwa ya hali ya kiafya; au anafikiri anaweza kuwa na mimba. Pia kama:

- Anapata tabu kubainisha siku anazoweza kushika mimba.
- Anapata tabu kuepuka ngono au kutumia njia nyingine siku ambazo anaweza kushika mimba. Kwa mfano, hapati ushirikiano kutoka kwa mwenzwa wake.

Kuwasidia Watumiaji Wanaoendelea Kutumia Njia Hii

Kuwasaidia Wateja Wanapokuja Wakati Wowote

1. Waulize wateja wanaoendeleaje na njia hii na kama wameridhika nayo. Waulize kama wana maswali yoyote au jambo lolote la kujadili.
2. Uliza hasa kama wanapata shida kubainisha siku yake ambayo anaweza kushika mimba au wanapata tabu kuepuka ngono bila kinga katika siku ambazo anaweza kushika mimba.
3. Chunguza kama wenza wanatumia njia hii kwa usahihi. Pitia maoni au rekodi za dalili ya siku anazoweza kushika mimba.
4. Muulize mteja wa muda mrefu kama amewahi kupata matatizo mapya ya kiafya tangu aje mara ya mwisho. Shughulikia matatizo ipasavyo.
5. Muulize mteja wa muda mrefu kuhusu mabadiliko makubwa ya kimaisha ambayo yanaathiri mahitaji yake – hasa mipango ya kupata watoto na hatari ya magonjwa ya ngono au VVU. Fanya ufuatiliaji inavyotakiwa.

Kushughulikia Matatizo Yoyote Yatakayojitokeza

Matatizo ya Utumiaji

- Matatizo ya njia ya kubainisha siku ambazo mwanamke anaweza kushika mimba yanasababisha kutoridhika kwa mwanamke na utumiaji wa njia hii. Yanahitaji mtoa huduma ayaangalie. Iwapo mteja ameripoti matatizo yoyote, msikilize matatizo yake na mpatie ushauri.
- Jitolee kumsaidia mteja kuchagua njia nyingine – sasa, kama anataka, au kama matatizo hayawezi kutatuliwa.

Kushindwa kujizuia kufanya ngono wakati ambao mwanamke anaweza kushika mimba

- Jadili tatizo kwa uwazi na wenza na wasaidie wapate amani, wasione aibu.
- Jadili uwezekano wa kutumia kondomu, kiwambo, kushusha kando, au dawa za povu na jeli au kupapasana bila kufanya ngono ya kupenya ukeni wakati ambao mwanamke anaweza kushika mimba.

- Kama alifanya ngono bila kinga siku tano zilizopita anaweza kufikiri kumeza vidonge vya dharura kuzuia mimba (tazama Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba, uk. 45).

Njia ya Kalenda

Mizunguko ipo nje ya mawanda ya siku 26 – 32 kwa Njia ya Kuhesabu Siku

- Kama amepata mizunguko 2 au zaidi nje ya siku 26 hadi 32 ndani ya miezi 12, mshauri atumie njia ya kalenda au njia ya kuangalia dalili badala yake.

Hedhi isiyotabirika kwa baadhi ya watumiaji wa njia ya kalenda

- Mshauri atumie njia ya kuangalia dalili badala yake.

Njia ya Kuangalia Dalili

Vigumu kutambua aina mbalimbali za ute kwa njia ya uovuleshaji

- Mpatie mteja ushauri na msaidie kujifunza jinsi ya kubainisha ute wa seviksi.
- Mshauri atumie Njia ya Ute, ambayo haihitaji mtumiaji kuelewa tofauti baina ya ute unaotoka.

Ugumu wa kutambua kuwepo kwa ute kwa njia ya uovuleshaji au Njia ya Ute

- Mpatie mwongozo wa ziada juu ya namna ya kutambua ute.
- Mshauri atumie njia ya kalenda badala yake.

Maswali na Majibu Kuhusu Njia za Kutambua Siku Ambazo Mwanamke Anaweza Kupata Mimba

1. Je wenza wenye elimu ya kutosha tu ndio wanaoweza kutumia njia ya kubainisha siku ambayo mwanamke anaweza kushika mimba?

Hapana. Wenza wenye elimu kidogo au ambao hawajawahi kwenda shule wanaweza na wanatumia njia ya kubainisha siku ambayo mwanamke anaweza kushika mimba. Wenza lazima wawe na motisha ya hali ya juu, na kuwa na msimamo wa kuepuka ngono bila kinga wakati huo.

2. Je njia za kubaini uwezekano wa kushika mimba zinaaminika?

Kwa wenza walio wengi, njia hizi hutoa taarifa za kuaminika kuhusu siku wanazoweza kushika mimba. Kama wenza wataepuka kufanya ngono penyezi ukeni, au wakitumia kondomu au kiwambo wakati wa uovuleshaji, njia ya kubaini uwezekano wa kushika mimba inaweza kuwa na ufanisi. Kutumia njia ya kushusha kando au dawa za povu na jeli wakati wa uovuleshaji ufanisi wake ni mdogo sana.

3. Kuna mambo gani mapya kuhusiana na njia mpya za kubaini uwezekano wa mwanamke kushika mimba, Njia ya Kuhesabu Siku na Njia ya Ute?

Njia hizi mpya za kubaini siku ambazo mwanamke anaweza kushika mimba ni rahisi kutumia kwa usahihi kuliko zile za zamani. Hivyo, zinaweza kutumiwa na watu wengi zaidi na kuwa na ufanisi zaidi kwa baadhi ya watu. Hata hivyo, zipo kama njia za zamani, kwa hali hiyo zinategemea namna moja ya kugundua wakati ambao mwanamke anaweza kushika mimba – kwa kufuatilia siku za mzunguko wa hedhi kwa Njia ya Kuhesabu Siku na ute wa seviksi kwa Njia ya Ute. Mpaka sasa, kuna tafiti chache zilizoangalia njia hizi. Jaribio la kitabibu limeonyesha kuwa, kwa kuwa Njia ya Kuhesabu Siku imetumiwa zaidi na wanawake ambao wamekuwa na mizunguko mingi iliyodumu kati ya siku 26 na 32, kulikuwa na mimba 12 kwa wanawake 100 kwa mwaka wa kwanza wa kutumia njia hii. Katika majaribio ya tiba ya Njia ya Ute kama ilivyotumiwa na wengi, kulikuwa na mimba 14 kwa wanawake 100 kwa mwaka wa kwanza wa kutumia njia hii. Kiwango hiki kimezingatia wale waliobaki kwenye utafiti. Wanawake ambao wamegundua ute baada ya siku chache chini ya 5 au zaidi siku 14 katika kila mzunguko wa hedhi waliondolewa.

4. Kuna uwezekano gani wa mwanamke kushika mimba kama amefanya ngono wakati wa hedhi?

Wakati wa hedhi nafasi za kushika mimba ni ndogo lakini si sifuri. Kutokwa damu kwenyewe hakuzi mimba. Katika siku kadhaa za hedhi, uwezekano wa kushika mimba ni mdogo. Kwa mfano, katika siku ya 2 ya mzunguko wa hedhi (ukihasabu kuanzia siku ya kwanza ya hedhi kama siku ya 1), uwezekano wa kupata mimba ni mdogo sana (chini ya 1%). Jinsi siku zinavyokwenda, uwezekano wa kupata mimba unaongezeka, hata kama anatokwa damu au hapana. Hatari ya mimba huongezeka hadi yai litakapopevuka. Siku baada ya yai kupevuka uwezekano wa kushika mimba unaanza kupungua haraka. Baadhi ya njia za kubainisha uwezekano wa kushika mimba ambazo zinategemea ute wa seviksi zinashauri kuepuka ngono bila kinga wakati wa hedhi kwa sababu ute wa seviksi hauwezi kugunduliwa wakati wa hedhi na hatari ya yai kupevuka wakati huuni ndogo.

5. Siku ngapi za mgungo au kutumia njia nyingine zinahitajika kwa kila njia ya kubainisha siku ambazo mwanamke anaweza kushika mimba?

Idadi ya siku inatofautiana kutegemea urefu wa mzunguko wa hedhi ya mwanamke. Wastani wa siku ambazo mwanamke atachukuliwa kuwa anaweza kushika mimba – na atahitaji kuacha kufanya ngono au atumie njia nyingine – kwa kila njia ni kama ifuatavyo: Njia ya Kuhesabu Siku, siku 12; Njia ya Ute, siku 13; njia ya kuchunguza dalili za joto la mwili, siku 17; njia ya uovuleshaji, siku 18.

Kushusha Kando

Mambo Muhimu kwa Watoa Huduma na Wateja

- **Inaweza kutumika katika kila hali.** Inaweza kutumika kama njia ya msingi au kinga.
- **Haihitaji vifaa na hakuna haja ya kwenda kliniki au kwenye duka la dawa.**
- **Moja kati ya njia za kuzuia mimba zenye ufanisi kidogo.** Hata hivyo, baadhi ya wanaume hutumia njia hii vizuri. Hutoa kinga bora ya mimba kuliko njia nyingine yoyote.
- **Hukuza ushiriki wa mwanaume na mawasiliano ya wenza wawili.**

Nini Maana ya Kushusha Kando?

- Baadhi ya wanaume huchomoa uume wao kutoka kwenye uke wa mwenza na kumwaga manii nje mbali na uke, kumwaga manii nje ya via vya nje vya uzazi.
- Pia inajulikana kama kukojoa nje, kumwaga nje “coitus interruptus”.
- Hufanya kazi kwa kumwaga vinyiriri nje ya mwili wa mwanamke.

Ina Ufanisi Kiasi Gani?

Ufanisi unategemea mtumiaji: Hatari ya kupata mimba ni kubwa zaidi kama mwanaume hatachomoa uume wake kutoka ukeni kabla hajamwaga manii kwa kila tendo la ngono.

- Moja kati ya njia zenye ufanisi mdogo zaidi, kama ilivyozoelewa.
- Kama ilivyo, hutokea karibu mimba 27 kwa wanawake 100 ambao wenza wao hutumia njia ya kushusha kando kwa mwaka wa kwanza. Hii ina maana kuwa wanawake 73 kati ya kila 100 ambao wenzi wao hutumia njia ya kushusha kando hawatapata mimba.
- Ikitumiwa kwa usahihi kwa kila tendo la ngono, kutakuwa na mimba 4 kwa wanawake 100 ambao wenza wao hutumia njia ya kushusha kando kwa mwaka wa kwanza.

Kuweza kushika mimba baada ya kuacha kutumia njia ya kushusha kando: Bila kuchelewa Kinga dhidi ya magonjwa ya ngono: Hakuna

Madhara, Faida Kiafya, na Hatari Kiafya

Hakuna



Nani Anaweza na Hawezi Kutumia Njia ya Kushusha Kando

Vigezo vya Kitabibu vya Kuweza Kutumia

Njia ya Kushusha Kando

Wanaume wote wanaweza kutumia njia ya kushusha kando. Hakuna hali yoyote ya kiafya inayoweza kuzuia kutumia njia hii.

Namna ya Kutumia Njia ya Kushusha Kando

- Inaweza kutumiwa wakati wowote.



Kueleza Jinsi ya Kutumia Njia Hii

Mwanaume anapojisikia kuwa anakaribia kumwaga manii

- Achomoe uume wake kutoka kwenye tupu ya mwanamke na kumwaga manii nje mbali na uke, ili kuhakikisha anamwaga mbegu za kiume mbali na uke.

Kama mwanaume amemwaga manii hivi karibuni

- Kabla ya kufanya ngono akojoe na kufuta ncha ya uume wake ili kuondoa manii yaliyobaki.

Kutoa Ushauri Juu ya Namna ya Kutumia Njia Hii

Kujifunza matumizi sahihi inaweza kuchukua muda

- Washauri wenza watumie pia njia nyingine mpaka mwanaume atakapojisikia kuwa anaweza kutumia njia ya kushusha kando kwa usahihi kwa kila tendo la ngono.

Kinga kubwa dhidi ya kupata mimba inapatikana

- Shauri watumie njia ya ziada au mbadala ya mpango wa uzazi. (Wenza ambao wamekuwa wakitumia njia ya kushusha kando vizuri wasikatishwe tamaa ya kuendelea kuitumia).

Baadhi ya wanaume wanaweza kuona ugumu kutumia njia ya kushusha kando

- Wanaume ambao hawawezi kuhisi wakati wote wanapokaribia kumwaga manii.
- Wanaume wanaowahi kumwaga manii mapema kabla ya wakati.

Wanaweza kutumia dawa za dharura kuzuia mimba

- Eleza namna ya kutumia vidonge vya dharura kuzuia mimba iwapo mwanaume atamwaga manii kabla ya kuchomoa uume (tazama Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba, uk. 45). Mpatie Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba kama vipo.

Njia ya Kunyonyesha

Mambo Muhimu kwa Watoa Huduma na Watena

- **Njia ya mpango wa uzazi inayotegemea kunyonyesha.** Huzuia mimba kwa mama na kutoa lishe bora kwa mtoto.
- **Inaweza kufanya kazi vizuri hadi miezi sita baada ya kujifungua,** alimradi iwe hajaanza kupata hedhi na mwanamke ananyonyesha wakati wote au karibu wakati wote.
- **Inahitaji kunyonyesha mara kwa mara, mchana na usiku.** Karibu mlo wote wa mtoto uwe maziwa ya mama.
- **Hutoa fursa ya kumpatia mwanamke njia endelevu ambayo anaweza kuendelea kutumia baada ya miezi 6.**

Njia ya Kunyonyesha Maziwa ya Mama ni Nini?

- Njia ya muda ya uzazi wa mpango inayotegemea athari za asili za kunyonyesha maziwa ya mama kuzuia mimba.
- Njia ya Kuzuia Mimba kwa Kunyonyesha Maziwa ya Mama inahitaji masharti matatu. Masharti yote matatu lazima yatimizwe:
 1. Mama bado hajaanza kupata hedhi.
 2. Mtoto ananyonyeshwa maziwa wakati wote au karibu wakati wote na ananyonyeshwa mara kwa mara, mchana na usiku.
 3. Mtoto ana umri chini ya miezi sita.
- “Kunyonyesha wakati wote” ni pamoja na kunyonyesha maziwa ya mama tu (kichanga hakipati aina nyingine ya maji au chakula, hapati hata maji, zaidi ya maziwa ya mama) na kunyonyesha karibu maziwa ya mama tu (mtoto anapata vitamini, maji, maji ya matunda, au virutubisho vingine mara moja wakati fulani kwa kujazia maziwa ya mama).
- “Kunyonyesha karibu wakati wote” ina maana kuwa mtoto anapata maji au chakula zaidi ya maziwa ya mama, lakini sehemu kubwa ya chakula (zaidi ya mara tatu au nne ya chakula chote) ni maziwa ya mama.
- Hufanya kazi kimsingi kwa kuzuia yai kupevuka na kuondoka kwenye ovarii (uovuleshaji).

Ina Ufanisi Kiasi Gani?

Ufanisi unategemea mtumiaji: Hatari ya mimba ni kubwa zaidi wakati mwanamke akiwa hawezi kumnyonyesha wakati wote au karibu wakati wote mtoto wake.

- Kama ilivyo, hutokea karibu mimba 2 kwa wanawake 100 wanaotumia njia ya kunyonyesha katika miezi sita baada ya kujifungua. Hii ina maana kuwa wanawake 98 katika kila 100 wanaotegemea njia hii hawatapata mimba.
- Ikitumiwa kwa usahihi, kutakuwa na chini ya mimba 1 kwa wanawake 100 wanaotumia njia hii katika miezi 6 ya mwanzo baada ya kujifungua.

Kuweza kushika mimba baada ya kuacha kunyonyesha: Inategemea mwanamke ameendelea kwa muda gani kunyonyesha.

Kinga dhidi ya magonjwa ya ngono: Hakuna



Madhara, Faida Kiafya, na Hatari Kiafya

Madhara

Hakuna: Matatizo yote yanalingana na ya wanawake wengine wanaonyonyesha.

Faida Kiafya Zinazojulikana

Husaidia kuzuia:

- Hatari ya kupata mimba

Hutia moyo:

- Utaratibu bora wa kunyonyesha, pamoja na faida za kiafya kwa mama na mtoto.

Hatari za Kiafya Zinazojulikana

Hakuna

Kurekebisha Mambo Yaliyoeleweka Vibaya (tazama pia Maswali na Majibu, uk. 265)

Njia ya kunyonyesha:

- Inafanya kazi sana kama mwanamke atatekeleza vigezo vyote vitatu vya njia hii.
- Inafanya kazi vizuri kwa wanawake wanene na wembamba.
- Inaweza kutumiwa na wanawake wanaotumia lishe ya kawaida. Havihitajiki vyakula maalum.
- Inaweza kutumiwa kwa miezi sita kamili bila kuhitaji chakula cha ziada. Maziwa ya mama pekee yanaweza kumstawisha mtoto kikamilifu kwa miezi 6 ya mwanzo wa maisha. Ukweli, ni chakula kinachofaa wakati huu kwa maisha ya mtoto.
- Inaweza kutumiwa kwa miezi 6 bila kuogopa kuwa mwanamke ataishiwa maziwa. Maziwa yataendelea kuzalishwa kwa miezi 6 na zaidi kulingana na unyonyaji wa mtoto au kukamua maziwa ya mama.

Nani Anaweza Kutumia Njia ya Kunyonyesha

Vigezo vya Kiafya vya Kuweza Kutumia

Njia ya Kunyonyesha

Wanawake wote wanaonyonyesha maziwa yao wanaweza kutumia kwa usalama njia ya kunyonyesha kuzuia mimba, lakini mwanamke atakayekuwa katika mazingira yafuatayo anaweza kutakiwa kufikiri njia nyingine ya kuzuia mimba:

- Mwenye maambukizo ya VVU pamoja na UKIMWI (tazama Njia ya Kunyonyesha kwa Wanawake wenye VVU, uk. 260)
- Anatumia dawa fulani wakati akinyonyesha (pamoja na dawa za kuondoa mawazo, reserpine, ergotamine, anti-metabolitea, cyclosporine, dozi kubwa za corticosteroids, bromocriptine, dawa za mionzi, lithium, na baadhi ya dawa kuzuia damu kuganda)
- Mtoto aliyezaliwa ana hali inayofanya iwe vigumu kumnyonyesha (pamoja na kuwa mdogo kwa tarehe au kuzaliwa kabla ya wakati na kuhitaji matunzo maalum baada ya kuzaliwa, hawezi kunyonya maziwa kikawaida, au ana ulemavu wa mdomo, taya, au kaakaa la mdomo)

Kwanini Baadhi ya Wanawake Wanasema Wanapenda Njia ya Kunyonyesha

- Ni njia ya asili ya uzazi wa mpango
- Inasaidia kunyonyesha maziwa kwa wingi, inaleta faida kiafya kwa mtoto na mama
- Haina gharama za moja kwa moja za mpango wa uzazi au kumlisha mtoto

19

Njia ya Kunyonyesha

Njia ya Kunyonyesha kwa Wanawake Wenye VVU

- Wanawake ambao wameambukizwa VVU au ambao wana UKIMWI wanaweza kutumia njia ya kunyonyesha. Kunyonyesha maziwa ya mama hakutafanya hali yao iwe mbaya. Hata hivyo, kuna uwezekano wa mama mwenye VVU kumwambukiza mtoto wake VVU kupitia kunyonyesha maziwa ya mama. Kwa kuwa kwa ujumla watu wengi hunyonyesha, watoto 10 hadi 20 kati ya kila 100 wanaonyonya maziwa ya mama wataambukizwa VVU kupitia maziwa ya mama kujazia wale walioambukizwa wakati wa mimba na wakati wa kuzaliwa. Maambukizi ya VVU kupitia maziwa ya mama yanawezekana kwa kinamama waliozidiwa na ugonjwa au walioambukizwa karibuni.
- Wanawake wanaomeza dawa za kupunguza makali ya UKIMWI wanaweza kutumia njia ya kunyonyesha. Ukweli, dawa ya kupunguza makali ya UKIMWI katika wiki za mwanzo za kunyonyesha maziwa ya mama zinaweza kupunguza hatari ya maambukizo ya VVU kupitia maziwa ya mama.
- Kumpatia mtoto lishe mbadala hakuna hatari ya maambukizi ya VVU. Kama tu chakula mbadala kitafaa, kinapatikana, nafuu, endelevu, na salama, kinapendekezwa kwa miezi 6 ya mwanzo baada ya mtoto kuzaliwa. Iwapo chakula mbadala kilichopo hakiwezi kukidhi vigezo hivi 5, kumnyonyesha maziwa ya mama pekee kwa miezi 6 ya mwanzo ndiyo njia salama zaidi ya kumlisha mtoto, na inaendana na njia ya kunyonyesha. (Ili kupata mwongozo juu ya kunyonyesha watoto wachanga kwa wanawake wenye VVU, tazama Afya ya Mama na Mtoto Mchanga, Kuzuia Maambukizi ya VVU Toka Kwa Mama Kwenda Kwa Mtoto, uk. 294).
- Mkakati mmoja wa kufanya unyonyeshaji maziwa ya mama uwe salama ni kukamua maziwa ya mama na kuyapasha moto. Kwa wanawake wanaotegemea kunyonyesha kuzuia mimba, kukamua maziwa kunaweza kupunguza ufanisi wa kuzuia mimba kuliko kunyonyesha.
- Wahimiza wanawake wenye VVU watumie kondomu pamoja na njia ya kunyonyesha. Zikitumiwa wakati wote na kwa usahihi, kondomu husaidia kuzuia maambukizi ya VVU na magonjwa mengine ya ngono.

Kuelezea Njia ya Kunyonyesha

Aanze Lini Kuitumia

Hali ya Mwanamke Aanze Kuitumia Lini

Ndani ya miezi 6 baada ya kujifungua

- Anza kunyonyesha mara moja (ndani ya saa moja) au mapema iwezekanavyo baada ya kujifungua. Katika siku chache za mwanzo baada ya kujifungua, majimaji ya manjano yanayozalishwa na matiti ya mama (colostrum) yana virutubisho muhimu kwa afya ya mtoto.
- Wakati wowote kama amekuwa akimnyonyesha mtoto wake maziwa ya mama tu au karibu amekuwa akimnyonyesha maziwa ya mama na hajaanza kupata hedhi.



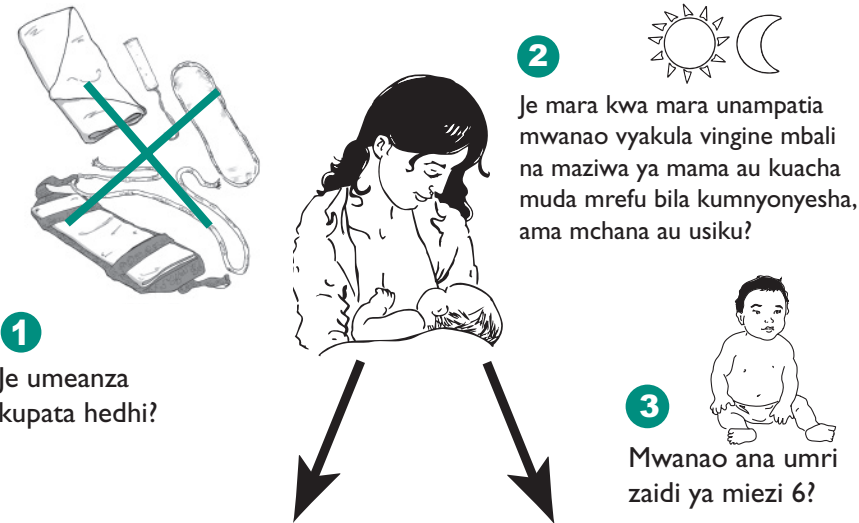
19

Njia ya Kunyonyesha

Mwanamke Anaweza Kutumia Njia ya Kunyonyesha Wakati Gani?

Mwanamke anayenyonyesha anaweza kutumia njia ya kunyonyesha ili kutenganisha uzazi wake na kama njia ya mpito kuelekea kwenye njia nyingine ya kuzuia mimba. Anaweza kuanza kutumia njia ya kunyonyesha wakati wowote kama anatumia vigezo 3 vinavyotakiwa kwa ajili ya kutumia njia hii.

Muulize mama maswali yafuatayo:



Kama jibu la maswali yote ni hapana...

...anaweza kutumia Njia ya kunyonyesha kuzuia mimba. Kuna uwezekano wa 2% tu kupata mimba wakati huu. Mwanamke anaweza kuchagua njia nyingine ya uzazi wa mpango wakati wowote – lakini isiwe njia ya vichocheo vya estrojini wakati mtoto akiwa na umri chini ya miezi 6. Njia zenye estrojini zinajumuisha Vidonge vyenye vichocheo viwili, sindano za kila mwezi, vibandiko vyenye vichocheo viwili, na pete ya kuzuia mimba.

Lakini, jibu la swali lolote kati ya haya likiwa ndiyo...

...uwezekano wake wa kushika mimba unaongezeka. Mshauri aanze kutumia njia nyingine ya uzazi wa mpango na aendee kunyonyesha maziwa ya mama kwa ajili ya afya ya mtoto.

Kueleza Namna ya Kutumia

Kunyonyesha mara kwa mara

- Utaratibu unaofaa ni kumnyonyesha anapohitaji (ina maana, wakati wowote mtoto atakapotaka kunyonya) na angalau mara 10 hadi 12 kwa siku katika wiki chache za mwanzo baada ya kujifungua na baadaye mara 8 hadi 10 kwa siku, pamoja na angalau mara moja usiku katika miezi ya mwanzo.
- Unyonyeshaji wa wakati wa mchana usipishane zaidi ya saa 4, na unyonyeshaji wa usiku usipishane zaidi ya saa 6.
- Baadhi ya watoto hawataki kunyonya maziwa ya mama mara 8 hadi 10 kwa siku na wanaweza kutaka kulala usiku kucha. Watoto hawa wanaweza kuhitaji kutiliwa mkazo kwa kunyonyeshwa mara kwa mara.

Anza kumlisha vyakula vingine akiwa na miezi 6

- Anze kumlisha vyakula vingine kujazia maziwa ya mama mtoto anapofikisha umri wa miezi 6. Katika umri huu, maziwa ya mama hayawezi kutosha kumpatia lishe ya kutosha mtoto anayekua.

Panga kwenda kliniki



- Panga siku ya kurudi kliniki wakati vigezo vya kunyonyesha kuzuia mimba bado vikiwa vinatumika, ili aweze kuchagua njia nyingine na kuendelea kuzuia mimba.
- Ikiwezekana, mpatie kondomu au vidonge vyenye kichocheo kimoja kwa sasa. Anaweza kuanza kuzitumia kama mtoto hategemei maziwa kama chakula kikuu au anayonyona kidogo, kama ameanza kupata hedhi, au mtoto amefikisha umri wa miezi 6 kabla ya kuanza kutumia njia nyingine. Panga njia itakayofuata. Mpatie vifaa sasa.

Kuwahudumia Watumiaji

“Rudi Wakati Wowote”: Sababu za Kurudi

Mhakikishie kila mteja kuwa anakaribishwa kurudi wakati wowote – kwa mfano, kama ana matatizo, maswali, au anataka kutumia njia nyingine; amepata mabadiliko makubwa ya hali ya afya; au anafikiri anaweza kuwa mjamzito. Pia kama

- Hatimizi tena kigezo kimoja au zaidi kati ya vitatu vya kunyonyesha kuzuia mimba na hivyo hawezi kuendelea kutegemea kunyonyesha ili kuzuia mimba.

Kuwasaidia Watumiaji Wanaoendelea

Kuwasaidia Wateja Wabadili Njia Endelevu

1. Mwanamke anaweza kubadili na kutumia njia nyingine wakati wowote anapotaka wakati akiendelea kutumia njia ya kunyonyesha. Kama bado anatimiza vigezo vyote 3 vya kunyonyesha, kutakuwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba. Anaweza kuanza kutumia njia mpya bila kuwa na haja ya kupima, kuchunguza au kutathmini ujauzito.



2. Ili kuendelea kuzuia mimba, mwanamke lazima abadili na kutumia njia nyingine mara kigezo kimoja kati ya vitatu vya kunyonyesha kuzuia mimba kinapoacha kutumika.
3. Msaidie mwanamke kuchagua njia mpya kabla hajaihitaji. Kama ataendelea kunyonyesha maziwa ya mama, anaweza kuchagua njia nyingine kutoka kadhaa zilizopo za vichocheo na zisizo za vichocheo, kulingana na muda uliopita tangu kujifungua (tazama Afya ya Mama na Mtoto, Muda wa Mapema ambao Mwanamke Anaweza Kuanza Kutumia Njia za Uzazi wa Mpango Baada ya Kujifungua, uk. 293).

Kushughulikia Matatizo Yoyote Yatakayojitokeza

Matatizo Ya Matumizi

- Matatizo ya kunyonyesha maziwa ya mama au kunyonyesha ili kuzuia mimba husababisha kutoridhika kwa mwanamke na matumizi ya njia hii. Kama mteja ataripoti matatizo yoyote, msikilize matatizo yake, mpatie ushauri, na ikiwezekana mtibu.
- Jitolee kumsaidia mteja kuchagua njia nyingine – sasa, kama anataka, au kama matatizo hayawezi kutatuliwa.
- Kwa matatizo ya kunyonyesha maziwa ya mama, tazama Afya ya Mama na Mtoto, Kushughulikia Matatizo ya Kunyonyesha Maziwa Ya Mama, uk. 295.

Maswali na Majibu Kuhusu Njia ya Kunyonyesha

1. Njia ya Kunyonyesha inaweza kuwa njia inayofaa ya uzazi wa mpango?

Ndiyo. Njia ya kunyonyesha ina ufanisi mkubwa kama mwanamke hajaanza kupata hedhi, anayonyesha wakati wote au karibu wakati wote, na mtoto wake ana umri chini ya miezi sita.

2. Mama aanze lini kumpa mwanae vyakula vingine mbali na maziwa ya mama?

Hasa, mtoto anapofikisha umri wa miezi 6. Pamoja na vyakula vingine, maziwa ya mama yawe sehemu kuu ya mlo wa mtoto hadi afikishe miaka miwili au zaidi.

3. Wanawake wanaweza kutumia njia ya kunyonyesha kama wanafanya kazi mbali na nyumbani?

Ndiyo. Wanawake ambao wanaweza kukaa na watoto wao wachanga kazini au karibu na wanaweza kuwanyonyesha mara kwa mara wanaweza kutegemea njia ya kunyonyesha alimradi watimize vigezo vyote vitatu vya kunyonyesha kuzuia mimba. Wanawake ambao wako mbali na watoto wao wachanga wanaweza kutumia njia ya kunyonyesha kama wananyonyesha kila baada ya saa 4. Wanawake wanaweza pia kukamua maziwa yao angalau kila saa 4, lakini viwango vya kushika mimba vinaweza kuwa vya juu kidogo kwa wanawake ambao wako mbali na watoto wao. Utafiti mmoja uliochunguza matumizi ya njia ya kunyonyesha miongoni mwa wanawake wanaofanya kazi ulikadiria viwango vya kushika mimba 5 kwa wanawake 100 katika miezi 6 ya mwanzo baada ya kujifungua, ikilinganishwa na karibu 2 kwa wanawake 100 wanaotumia kikamilifu njia ya kunyonyesha.

4. Itakuwaje kama mwanamke atagundua kuwa ana VVU wakati akitumia njia ya kunyonyesha? Je anaweza kuendelea kunyonyesha na kutumia njia ya kunyonyesha?

Kama mwanamke ndiyo kwanza ameathirika na VVU, hatari ya kuambukiza kupitia kunyonyesha maziwa ya mama ni kubwa zaidi kama aliambukizwa mapema, kwa sababu hakuna VVU zaidi mwilini mwake. Hata hivyo, mapendekezo ya kunyonyesha maziwa ya mama yanafanana na yale ya wanawake walioambukizwa VVU. Kama chakula mbadala kinaweza kutumika, kinapatikana, kwa gharama nafuu, endelevu, na salama, apatiwe ushauri kuwa, kwa kutumia chakula hicho mbadala, mtoto wake hatakuwa kwenye hatari ya maambukizi ya VVU kupitia kunyonya maziwa ya mama. Kama chakula mbadala hakiwezi kukidhi vigezo hivyo 5, amnyonyeshe maziwa ya mama tu kwa miezi 6 ya mwanzo. Hivyo, anaweza kuendelea kutegemea njia ya kunyonyesha. Kama atachagua kuacha kunyonyesha, aache kabisa kwa kipindi cha karibu siku 2 hadi wiki 3. Baada ya miezi 6, maziwa ya mama pekee hayatoshi kwa lishe ya mtoto, na abadili kutoka njia ya kunyonyesha kwenda njia nyingine ya kuzuia mimba (tazama pia Njia ya Kunyonyesha Kuzuia Mimba kwa Wanawake Wenyewe VVU, uk. 260).

Kuhudumia Vikundi Mbalimbali

Mambo Muhimu kwa Watoa Huduma na Wateja

Vijana

- **Vijana ambao hawajaoa/hawajaolewa na waliooa/walioolewa wanaweza kuwa na mahitaji mbalimbali ya ngono na afya ya uzazi.** Njia zote za kuzuia mimba ni salama kwa vijana.

Wanaume

- **Taarifa sahihi zitawasaidia wanaume kufanya maamuzi bora kuhusu afya yao wenyewe na afya ya wenza wao, pia.** Wenza wanapojadili njia za kuzuia mimba, wana uwezekano mkubwa zaidi wa kupanga mipango ambayo wataitekeleza.

Wanawake Wanaokaribia Ukomo Hedhi

- **Ili kuwa na uhakika wa kuepuka mimba, mwanamke atumie njia ya kuzuia mimba mpaka atakapokuwa hapati hedhi kwa miezi 12 mfululizo.**

Vijana

Vijana wanaweza kumwendea mtoa huduma ya mpango wa uzazi si kwa ajili ya kuzuia mimba tu lakini pia kwa ajili ya kutaka ushauri kuhusu mabadiliko ya mwili, jinsi, uhusiano, familia, na matatizo ya ukuaji. Mahitaji yao yanategemea hali zao za wakati huo. Baadhi hawajaoa au kuolewa na wanafanya ngono, wengine hawafanyi vitendo vya ngono, wakati wengine tayari wameshaoa au kuolewa. Baadhi yao tayari wana watoto. Umri pekee unaleta tofauti kubwa, kwa kuwa vijana hupevuka haraka katika miaka ya ujana. Tofauti hizi ni muhimu kujifunza kuhusu kila mteja kwanza, kuelewa kwa nini mteja yule amekuja, na kuandaa ushauri na kutoa huduma ipasavyo.

Toa Huduma kwa Makini na Heshima

Vijana wanastahili kupewa huduma bila kuhukumiwa na kuheshimiwa bila kujali ni vijana kiasi gani. Mtazamo wa kukosoa au usio wa kirafiki utawafanya vijana wasitafute huduma wanayohitaji. Ushauri na huduma haziwashawishi vijana wafanye ngono. Badala yake, zinawasaidia vijana kulinda afya yao.

Ili kufanya huduma ziwe rafiki kwa vijana, unaweza:

- Kuwaonyesha vijana kuwa una furahia kufanya kazi nao.
- Kuwapatia ushauri kwenye faragha mahali ambapo huwezi kuonekana au kusikika. Hakikisha unatunza siri na mhakikishie mteja utamtunzia siri.
- Sikiliza kwa makini na uliza maswali yasiyo na mwisho kama vile “Nikusaidie vipi?” na “Una swali gani?”
- Tumia lugha nyepesi na epuka msamiati wa tiba.
- Tumia maneno yanayowafaa vijana. Epuka msamiati kama vile “mpango wa uzazi,” ambayo yanaweza kuonekana hayafai kwa wale ambao hawajaolewa au kuoa.
- Wakaribishe wenza na washirikishe kwenye ushauri, kama mteja anataka.
- Jaribu kuhakikisha kuwa chaguo la kijana wa kike ni lake mwenyewe na hakushinikizwa na mwenza wake au familia yake. Hasa, kama ameshinikizwa kufanya ngono, msaidie kijana wa kike kufikiri aseme na afanye nini kuhimili na kupunguza shinikizo hilo. Fanya zoezi la kujadili matumizi ya kondomu.
- Ongea bila kutoa maamuzi (kwa mfano, sema “Unaweza” kuliko “Fanya”). Usikosoe hata kama hukubaliani na yale kijana anayosema au kufanya. Wasaidie wateja vijana kufanya maamuzi ambayo wanayapenda sana.
- Tumia muda kuelezea maswali, matatizo, na taarifa kuhusu ngono, magonjwa yanayoambukizwa kwa ngono, na njia za kuzuia mimba. Vijana wengi wanataka kuhakikishiwa kuwa mabadiliko ya miili yao na hisia zao ni ya kawaida. Kuwa tayari kujibu maswali ya kawaida kuhusu kubalehe, hedhi, punyeto, ndoto nyevu, na usafi wa via vya uzazi.



Njia Zote za Kuzuia Mimba Ni Salama kwa Vijana

Vijana wanaweza kutumia kwa usalama njia za kuzuia mimba.

- Vijana wa kike mara nyingi hawawezi kuvumilia madhara kuliko wanawake wakubwa. Hata hivyo, wakipatiwa ushauri, watajua watarajie nini na inawezekana wasiache kutumia njia zao.
- Vijana ambao hawajaolewa wanaweza kuwa na watu wengi wanaofanya nao ngono kuliko wazee na wanaweza kuwa na hatari kubwa zaidi ya kupata magonjwa ya ngono. Kufikiri hatari ya magonjwa ya ngono na jinsi ya kuyapunguza ni sehemu muhimu ya ushauri.

Kwa baadhi ya njia za kuzuia mimba kuna mambo maalum ya kuzingatia kwa vijana (tazama sura za njia za kuzuia mimba ili kupata mwongozo zaidi):

Njia ya kuzuia mimba kwa kutumia vichocho (vidonge vyenye vichocho viwili, sindano, vibandiko vyenye kichocho kimoja, pete yenye kichocho kimoja, na vipandikizi)

- Sindano na pete zenye kichocho kimoja zinaweza kutumiwa bila wengine kujua.
- Baadhi ya vijana wa kike wanaona shida kumeza vidonge kila wakati.

Vidonge vya dharura kuzuia mimba

- Vijana wa kike wanaweza kushindwa kujizuia kuliko wanawake wakubwa kufanya ngono na kutumia njia ya kuzuia mimba. Wanaweza kuhitaji vidonge vyenye vichocho viwili mara kwa mara.
- Wapatie vijana wa kike vidonge vya dharura kuzuia mimba mapema, ili watumie vitakapohitajika. Vidonge vya dharura kuzuia mimba vinaweza kutumiwa wakati wowote atakapofanya ngono bila kinga, pamoja na ngono kinyume na ridhaa yake, au limefanyika kosa la njia ya kuzuia mimba.

Kufunga kizazi mwanamke au vasektomi

- Fanya kwa tahadhari kubwa. Vijana na watu wenye watoto wachache au wasiokuwa na watoto ni miongoni mwa wale wanaoweza kujuta kufunga kizazi.

Kondomu ya kiume na kike

- Huzuia magonjwa ya ngono na mimba, ambazo vijana wengi wanahitaji.
- Zinapatikana, na ni rahisi na zinafaa kwa ngono ya miadi.
- Vijana wa kiume wanaweza kushindwa kutumia kwa usahihi kondomu kuliko wazee. Watahitaji kujifunza kuvaa kondomu.

Kitanzi (cha shaba na vichocho)

- Vitanzi vina uwezekano mkubwa wa kutoka kwa wanawake ambao bado hawajazaa kwa sababu vizazi vyao ni vidogo.

Viwambo, dawa za povu na jeli, na vifuniko vya seviksi

- Ingawa ni miongoni mwa njia zenye ufanisi mdogo zaidi, vijana wa kike wanaweza kudhibiti matumizi ya njia hizi, na zinaweza kutumiwa kulingana na jinsi zinavyohitajika.

Njia ya kubainisha siku hatari kushika mimba

- Mpaka kijana wa kike anapokuwa na hedhi isiyobadilika, njia ya kubainisha siku hatari kushika mimba itumiwe kwa tahadhari.
- Inahitaji kutumiwa pamoja na kinga au vidonge vya dharura kuzuia mimba viwe karibu iwapo itashindikana kujizuia.

Kushusha kando

- Inahitaji mwanaume atambue wakati anapotaka kukojoa ili ashushe kando mapema. Hii inaweza kuwa ngumu kwa baadhi ya vijana wa kiume.
- Moja ya njia zenye ufanisi mdogo zaidi wa kuzuia mimba, lakini inaweza kuwa njia pekee iliyopo – na inaweza kutumiwa wakati wowote – kwa baadhi ya vijana.

Wanaume

Wasaidizi Muhimu, Wateja Muhimu

Kwa watoa huduma za afya, wanaume ni muhimu kwa sababu mbili. Kwanza, huwashawishi wanawake. Baadhi ya wanaume hujali kuhusu afya ya uzazi ya wenza wao na huwasaidia. Wengine huwa na msimamo wao wenyewe au huwatolea maamuzi. Hivyo, mtazamo wa wanaume unaweza kuonyesha kama wanawake wanaweza kutekeleza masharti ya afya. Katika mazingira fulani, kama vile kuepuka maambukizi ya VVU au kupata msaada wa haraka kwenye dharura ya huduma ya uzazi, hatua ya mwanaume inaweza kuonyesha kama mwanamke atapona au kufa.

Wanaume pia ni muhimu kama wateja. Njia kuu za mpango wa uzazi – kondomu za kiume na vasektomi – hutumiwa na wanaume. Wanaume pia wana mahitaji na matatizo yao maalum ya afya ya jinsi na uzazi – hasa kuhusu magonjwa ya ngono – ambayo yanastahili kuzingatiwa na mfumo na watoa huduma za afya.

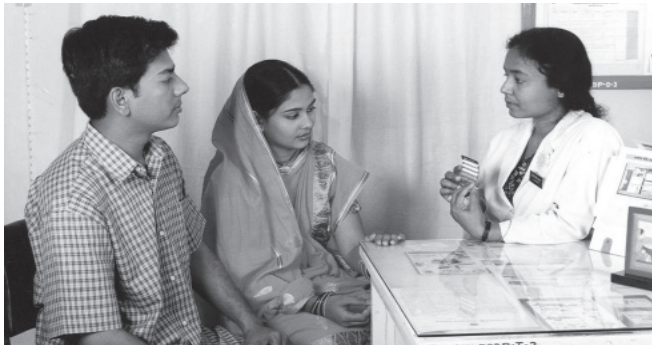
Njia Mbalimbali za Kuwasaidia Wanaume

Watoa huduma za afya wanaweza kutoa msaada na huduma kwa wanaume kama wasaidizi wa wanawake na kama wateja.

Wahimize Wenza Wazungumze

Wenza ambao wanajadili uzazi wa mpango – pamoja na au bila msaada wa mtoa huduma wana uwezekano mkubwa zaidi wa kufanya mipango ambayo wataitekeleza. Watoa huduma wanaweza:

- Kuwafundisha wanaume na wanawake namna ya kuzungumza na wenza wao kuhusu ngono, mpango wa uzazi na magonjwa ya ngono.
- Kuhimiza kutoa maamuzi ya pamoja kuhusu masuala ngono na afya ya uzazi.
- Kuwakaribisha na kuwapa moyo wanawake wawalete wenza wao kliniki ili wapate ushauri, watoe maamuzi, na kupata huduma kwa pamoja.
- Washauri wateja wa kike kuwa wawaeleze wenza wao kuhusu huduma za afya kwa wanaume. Wapatie vipeperushi wapeleke nyumbani, kama vipo.



Toa Taarifa Sahihi

Ili kutoa taarifa za maamuzi na maoni ya wanaume, wanahitaji taarifa sahihi na kurekebisha mambo yaliyoeleweka vibaya. Mada muhimu kwa wanaume zinajumuisha:

- Njia za uzazi wa mpango, kwa wanaume na wanawake, pamoja na usalama na ufanisi wake.
- Magonjwa ya ngono pamoja na VVU – yanaambukizwaje na hayaambukizwi vipi, dalili na ishara, kupima na matibabu.
- Faida ya kusubiri mpaka mtoto wa mwisho afikishe umri wa miaka 2 kabla mwanamke hajashika mimba tena.
- Viungo vya Uzazi vya Wanaume na Wanawake na kazi zake.
- Mimba na kujifungua salama.

Toa Huduma au Rufaa

Huduma muhimu ambazo wanaume wengi wanahitaji zinajumuisha:

- Kondomu, vasektomi, na ushauri kuhusu njia nyingine.
- Ushauri na msaada kwa matatizo yanayohusiana na ngono.
- Ushauri, kupima, na matibabu ya magonjwa ya ngono/VVU.
- Ushauri juu ya uhanithi (tazama Ugumba, uk. 304).
- Kupima kwa ajili ya saratani ya uume, hasua, na prosteti.

Kama wanawake, wanaume wa kila umri, waliooa na wasiooa, walioolewa na wasioolewa wana mahitaji yao maalum ya ngono na afya ya uzazi. Wanastahili huduma bora na kupatiwa ushauri wa heshima, msaada, na usio wa kuhukumu.



Wanawake Wanaokaribia Ukomohedhi

Mwanamke anafikia ukomohedhi kama ovari zake zimeacha kuzalisha mayai (kuovulesha). Kwa sababu hapati hedhi kila mwezi anapokaribia ukomohedhi, mwanamke anachukuliwa kuwa hawezi tena kushika mimba kama akipitisha miezi 12 mfululizo bila kupata hedhi.

Ukomohedhi kwa kawaida hutokea kati ya miaka 45 na 55. Karibu nusu ya wanawake hufikia ukomohedhi katika umri wa miaka 50. Kufika umri wa miaka 55 99% ya wanawake wanakuwa wamefikia ukomohedhi.

Ili kuzuia mimba hadi kukiwa na uhakika kuwa hawezi tena kushika mimba, mwanamke mzee anaweza kutumia njia yoyote, kama hakuna hali yoyote ya ugonjwa inayomzuia kuitumia. Umri wenyewe haumzuui mwanamke kutumia njia yoyote ya kuzuia mimba.

Mambo Ya Kuzingatia Kuhusu Uchaguzi wa Njia ya Kuzuia Mimba

Wakati wa kumsaidia mwanamke anayekaribia ukomohedhi kuchagua njia ya kuzuia mimba, zingatia:

Njia ya vichocheo viwili (Vidonge vyenye vichocheo viwili, sindano za kila mwezi, vibandiko vyenye vichocheo viwili, pete yenye vichocheo viwili).

- Wanawake wenye umri wa miaka 35 na zaidi wanaovuta sigara—bila kujali idadi ya sigara—wasitumie vidonge vya kumeza kuzuia mimba, vibandiko, au pete za kuzuia mimba.
- Wanawake wenye umri wa miaka 35 na zaidi wanaovuta sigara 15 au zaidi kwa siku wasitumie sindano za kila mwezi.
- Wanawake wenye umri wa miaka 35 au zaidi wasitumie vidonge vya kumeza kuzuia mimba, sindano za kila mwezi, vibandiko, au pete za kuzuia mimba kama wanapata kipandauso (ama chenye aura au bila aura).

Njia Zenye Kichocheo Kimoja (vidonge vyenye kichocheo kimoja, sindano zenye kichocheo kimoja, vipandikizi)

- Chaguo zuri kwa wanawake ambao hawawezi kutumia njia zenye estrojini.
- Wakati wa kutumia, DMPA hupunguza kidogo wingi wa madini kwenye mifupa. Haijulikani kama kupungua huku kwa uzito wa mifupa kunaongeza hatari ya mfupa kuvunjika baadaye; baada ya ukomohedhi.

Vidonge vya dharura kuzuia mimba

- Vinaweza kutumiwa na mwanamke wa umri wowote, pamoja na wale ambao hawawezi kutumia njia zenye vichocheo na kuendelea nazo.
-

Kufunga kizazi kwa mwanamke na vasektomi

- Inaweza kuwa chaguo zuri kwa wanawake wazee na wenza wao ambao wanajua hawatahitaji watoto zaidi.
- Wanawake wazee wana uwezekano mkubwa wa kuwa na hali ambayo itahitaji kuchelewesha, rufaa, au tahadhari ya kufunga kizazi mwanamke.

Kondomu za kiume na kike, viwambo, dawa za povu na jeli, vifuniko vya seviksi na kushusha kando

- Huwakinga wanawake wazee vizuri, ikizingatiwa kupungua kwa uwezo wa wanawake kushika mimba katika miaka kabla ya ukomohedhi.
- Rahisi na haina usumbufu kwa wanawake ambao hufanya ngono mara chache.

Kitanzi (cha shaba na chenye vichocho)

- Viwango vya kuweka hupungua jinsi mwanamke anavyozidi kuongezeka umri, na vidogo zaidi kwa wanawake waliozidi umri wa miaka 40.
- Uingizaji unaweza kuwa mgumu zaidi kutokana na kukaza kwa njia ya kizazi.

Njia za kubainisha siku hatari kushika mimba

- Kutokuwa na mzunguko wa kawaida kabla ya ukomohedhi huongeza ugumu wa kutumia njia hizi kwa uhakika.
-



Mwanamke Anaweza Kuacha Lini Kutumia Uzazi wa Mpango

Kwa sababu hedhi haitokei kila mwezi katika kipindi kabla ya ukomohedhi, ni vigumu kwa mwanamke ambaye hedhi yake inaelekea kukoma kujua aache lini kutumia njia za kuzuia mimba. Hivyo, inashauriwa kutumia njia za uzazi wa mpango kwa miezi 12 baada ya hedhi ya mwisho iwapo itatokea kupata hedhi.

Njia ya kutumia vichocho huathiri hedhi, na inaweza kuwa vigumu kujua kama mwanamke anayevitumia amefikia ukomohedhi. Baada ya kuacha njia ya vichocho, anaweza kutumia njia isiyotumia vichocho. Hahitaji tena kuzuia mimba mara itakapotokea kuwa hapati hedhi kwa miezi 12 mfululizo.

Kitanzi chenye madini ya shaba kinaweza kuachwa ndani ya uke mpaka baada ya ukomohedhi. Kiondolewe ndani ya miezi 12 baada ya mwanamke kupata hedhi ya mwisho.

Kupunguza Dalili za Ukomohedhi

Wanawake wanaopata athari za kimaumbile kabla, wakati wa ukomohedhi na baada yake: kusikia joto ghafla, kutokwa jasho kwa wingi, ugumu wa kuzuia mkojo, uke kuwa mkavu kiasi ambacho akifanya ngono anasikia maumivu, na kukosa usingizi.

Watoa huduma za afya wafikiri njia za kupunguza baadhi ya hizi dalili:

- Kupumua kwa nguvu kutoka kwenye kiwambo kunaweza kufanya joto liishe haraka. Mwanamke pia anaweza kujaribu kula vyakula vyenye soya au kumeza vipimo 800 vya kimataifa vya vitamini E.
- Ale vyakula vyenye kalisi kwa wingi (kama vile bidhaa za maziwa, kunde, samaki) na afanye mazoezi ya wastani ili kusaidia kupunguza kasi ya kupungua kwa uzito wa mifupa ambayo huambatana na ukomohedhi.
- Vilainisho au vilowanisha uke vinaweza kutumika kama uke unaendelea kukauka na kusababisha kuwashwa. Wakati wa ngono, tumia kilainisha uke kinachopatikana kwenye maduka ya madawa, maji, au mate kama kilainisho, kama ukavu wa uke unaendelea kuwa tatizo.

Magonjwa Ya Ngono, Pamoja na VVU

Mambo Muhimu kwa Watoa Huduma na Wateja

- **Watu wenye magonjwa ya ngono pamoja na VVU, wanaweza kutumia njia zote za uzazi wa mpango kwa usalama na ufanisi.**
- **Kondomu za kiume na kike zinaweza kuzuia magonjwa ya ngono zikitumiwa wakati wote na kwa usahihi.**
- **Magonjwa ya ngono yanaweza kupunguzwa kwa njia nyingine pia** – kupunguza idadi ya wenza, kuacha kufanya ngono, na kuwa na uhusiano wa kuaminiana na mwenza ambaye hajaambukizwa.
- **Baadhi ya magonjwa ya ngono hayaonyeshi dalili au ishara kwa wanawake.** Kama mwanamke anafikiri mwenza wake anaweza kuwa na ugonjwa wa ngono, atafute huduma ya afya.
- **Baadhi ya magonjwa ya ngono yanaweza kutibiwa.** Yakitibiwa mapema, uwezekano wa kusababisha matatizo ya muda mrefu ndivyo unavyopungua, kama vile ugumba/uhanithi au maumivu yasiyopona.
- **Mara nyingi, usaha toka ukeni hutokana na magonjwa ambayo si ya ngono.**

Watoa huduma ya uzazi wa mpango wanaweza kuwasaidia wateja kwa njia mbalimbali kuzuia magonjwa ya ngono, pamoja na maambukizi ya Virusi Vya UKIMWI (VVU). Mameneja wa programu na watoa huduma wanaweza kuchagua njia ambazo zinafaa mahitaji ya wateja wao, mafunzo yao na raslimali, na upatikanaji wa huduma kwa ajili ya rufaa.

Magonjwa Ya Ngono Ni Nini?

Magonjwa ya ngono husababishwa na bakteria na virusi vinavyosambazwa kwa kufanya ngono. Maambukizi yanaweza kuwa kwenye ute kama vile shahawa, kwenye ngozi ya via vya uzazi na maeneo ya kuvizunguka, na baadhi pia mdomoni, kwenye koo, na mkundu. Baadhi ya magonjwa ya ngono hayaonyeshi dalili. Mengine yanaweza kusababisha usumbufu au maumivu. Yasipotibiwa, baadhi yanaweza kusababisha ugonjwa wa uvimbe wa nyonga, ugumba, maumivu ya nyonga yasiyopona na saratani ya shingo ya kizazi. Siku zinavyokwenda, VVU hudhoofisha mfumo wa kinga mwilini. Baadhi ya magonjwa ya ngono yanaweza kuongeza kwa kiasi kikubwa uwezekano wa kuambukizwa VVU.

Magonjwa ya ngono husambaa kwenye jamii kwa sababu mtu aliyeambukizwa anafanya ngono na mtu ambaye hajaambukizwa. Jinsi mtu anavyokuwa na wapenzi wengi na kufanya nao ngono, ndivyo hatari yake inavyozidi kuongezeka ama ya kuambukizwa magonjwa ya ngono au kusambaza magonjwa ya ngono.

Nani Yupo Hatarini?

Wanawake wengi wanaotafuta huduma ya uzazi wa mpango – wanawake walio kwenye uhusiano imara, wa kuaminiana, muda mrefu – wanakumbana na hatari kidogo ya kupata magonjwa ya ngono. Hata hivyo, baadhi ya wateja wanaweza kuwa katika hatari ya magonjwa ya ngono, au wana ugonjwa wa ngono sasa. Wateja ambao wanaweza kunufaika kutokana na majadiliano yanayohusu hatari za magonjwa ya ngono ni pamoja na wale ambao hawana wapenzi wa kudumu, wateja ambao hawajaoa au kuolewa, na yeyote, aliyeoa au hajaolewa, ambaye anaomba au anaeleza wasiwasi kuhusu magonjwa ya ngono au VVU, au kuwa mpenzi wake ana wapenzi wengine.

Hatari ya kupata ugonjwa wa ngono, pamoja na VVU, inategemea tabia ya mtu, tabia ya mwenza au wenza wanaofanya ngono na mtu huyo, na jinsi magonjwa hayo yalivyoenea kwenye jamii. Kwa kujua magonjwa gani ya ngono na tabia ya kufanya ngono mahali husika, mtoa huduma ya afya anaweza kusaidia vizuri zaidi mteja kuchunguza hatari aliyo nayo.

Kuelewa hatari waliyo nayo ya kupata VVU na magonjwa mengine ya ngono huwasaidia watu kuamua jinsi ya kujilinda na kuwalinda wengine. Wanawake mara nyingi ni waamuzi bora wa hatari waliyo nayo ya magonjwa ya ngono, hasa wakati wakielezwa tabia na mazingira gani yanaweza kuongeza hatari.

Tabia ya kujamiiana inayoweza kuongeza kuwaweka kwenye mazingira hatarishi ya magonjwa ya ngono ni pamoja na:

- Kufanya ngono na mpenzi mwenye dalili za magonjwa ya ngono
- Mwenza anayefanya naye ngono aliyekutwa na au kutibiwa ugonjwa wa ngono
- Kufanya ngono na zaidi ya mtu mmoja – wapenzi wanavyokuwa wengi ndivyo hatari inavyozidi kuongezeka
- Kufanya ngono na mtu ambaye amefanya ngono na wengine na huwa hatumii kondomu
- Iwapo watu wengi kwenye jamii wameambukizwa magonjwa ya ngono, kufanya ngono bila kondomu inaweza kuwa hatari kwa karibu kila mmoja.

Katika mazingira fulani watu wanaelekea kubadili wapenzi mara kwa mara, kuwa na wapenzi wengi, au kuwa na mpenzi ambaye ana wapenzi wengine – tabia zote ambazo zinaongeza hatari ya maambukizi ya magonjwa ya ngono. Hii ni pamoja na watu ambao:

- Wanafanya ngono kwa ajili ya kupata pesa, chakula, zawadi, malazi, au upendeleo
- Huhamia mahali pengine kwa ajili ya kazi au wanaosafiri mara kwa mara kikazi, kama vile madereva wa malori
- Hawana uhusiano wa kudumu wa ngono, kama ilivyo kawaida kwa vijana wanaofanya ngono au wazazi vijana
- Ni wapenzi wa watu hawa

Mambo Gani Yanasababisha Magonjwa Ya Ngono?

Aina kadhaa za viumbehai husababisha magonjwa ya ngono. Yale yanayosababishwa na viumbehai kama vile bakteria kwa kawaida yanaweza kutibiwa. Magonjwa ya ngono yanayosababishwa na virusi kwa ujumla hayatibiki, ingawa yanaweza kutibiwa ili kupunguza makali.

Ugonjwa	Aina	Uambukizaji kwa ngono	Uambukizaji usio wa ngono	Unatibika?
Pangusa	Bakteria	Ngono kupitia uke, nyuma, na mdomo	Hakuna	Ndiyo
Klamidia	Bakteria	Ngono kupitia uke na nyuma Nadra kutoka via vya uzazi kwenda mdomoni	Kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto wakati wa ujauzito	Ndiyo
Kisonono	Bakteria	Ngono kupitia uke na nyuma au kugusana via vya uzazi na mdomoni	Kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto wakati wa kujifungua	Ndiyo
Hepatitisi B	Virusi	Ngono kupitia uke na nyuma, au kutoka kwenye uume kwenda mdomoni	Kwenye damu, kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto wakati wa kujifungua au katika maziwa ya mama	Hapana
Tutuko, hepesi	Virusi	Viungo vya uzazi au mdomo kugusa kidonda, pamoja na ngono kupitia uke na nyuma; pia viungo vya uzazi kugusa sehemu yenye kidonda	Kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto wakati wa ujauzito au kujifungua	Hapana
VVU	Virusi	Ngono kupitia uke na nyuma Mara chache sana ngono ya mdomo	Kwenye damu, kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto wakati wa ujauzito au kujifungua au kwenye maziwa ya mama	Hapana
Virusi papiloma	Virusi	Kutoka ngozi hadi ngozi au kugusana mdomo na viungo vya uzazi	Kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto wakati wa kujifungua	Hapana
Kaswende	Bakteria	Viungo vya uzazi au mdomo kugusa kidonda, pamoja na ngono kupitia uke na nyuma	Kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto wakati wa ujauzito au kujifungua	Ndiyo
Tricho-moniasis	Vimelea	Ngono kupitia uke, nyuma na mdomo	Kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto wakati wa kujifungua	Ndiyo

Maelezo Zaidi Kuhusu VVU na UKIMWI

- VVU ni virusi ambavyo husababisha upungufu wa kinga mwilini (UKIMWI). VVU huharibu polepole mfumo wa kinga ya mwili, kupunguza uwezo wake wa kupambana na magonjwa mengine.
- Watu wanaweza kuishi na VVU kwa miaka mingi bila kuonyesha dalili au ishara ya ugonjwa. Mwishowe, hupata UKIMWI – hali inayojitokeza wakati mfumo wa kinga ya mwili unapoharibika na kushindwa kupambana na baadhi ya magonjwa, yanayojulikana kama magonjwa nyemelezi.
- Hakuna tiba ya maambukizi ya VVU au UKIMWI, lakini dawa za kupunguza makali ya UKIMWI (ARV) zinaweza kupunguza kasi ya ugonjwa, na kuboresha afya ya watu wenye UKIMWI, na kurefusha maisha yao. ARV pia zinaweza kupunguza maambukizo kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto wakati wa kujifungua. Magonjwa nyemelezi yanaweza kutibiwa.
- atoa huduma za uzazi wa mpango wanaweza kusaidia juhudi za kuzuia na kutibu VVU/UKIMWI, hasa kwenye nchi ambapo watu wengi wameambukizwa VVU, kwa:
 - Kutoa ushauri kuhusu njia za kupunguza hatari ya maambukizi (tazama Kuchagua Mbinu ya Kinga Mara Mbili, uk. 280).
 - Wapatie wateja rufaa kwa ajili ya kupatiwa ushauri na kupima VVU na huduma ya VVU na matibabu kama kliniki haitoi huduma hizo.

Dalili za Magonjwa Ya Ngonu

Mara nyingi haiwezekani kubainisha mapema magonjwa ya ngono. Kwa mfano, klamidia na kisonono mara nyingi hayana dalili au ishara zinazoonekana kwa wanawake. Hata hivyo ni muhimu kubainisha mapema ili kuepuka kuambukiza ugonjwa na kuepuka matatizo makubwa zaidi ya muda mrefu kiafya. Ili kusaidia kugundua magonjwa ya ngono mapema, mtoa huduma anaweza:

- Kuuliza kama mteja au mwenza wa mteja ana maumivu ya viungo vya uzazi au usaha usio kawaida.
- Kuangalia dalili za magonjwa ya ngono wakati wa kufanya uchunguzi wa nyonga au viungo vya uzazi kwa sababu nyingine.
- Kuelewa namna ya kumshauri mteja nani anaweza kuwa na ugonjwa wa ngono.
- Kama mteja ana dalili au ishara, kuchunguza mara moja na kumpatia tiba, au kumpatia rufaa mahali atakapopata huduma sahihi.
- Kuwashauri wateja kutambua maumivu ya viungo vya uzazi, chunjua au usaha usio kawaida kwao au kwa wapenzi wao.

Dalili na ishara za kawaida ambazo zinaweza kuwa za ugonjwa wa ngono ni pamoja na:

Dalili	Mambo yanayoweza kusababisha
Kutokwa usaha kwenye uume – wa rangi manjano au njano iliyochanganyika na kijani	Kawaida ni: Klamidia, kisonono, mara nyingine : Trichomoniasis
Hedhi isiyotabirika au kutokwa damu baada ya ngono	Klamidia, kisonono, ugonjwa wa uvimbe wa nyonga
Moto au maumivu wakati wa kukojoa	Klamidia, kisonono, tutuko
Korodani kuvimba na/au kuuma	Klamidia, kisonono
Kuwashwa au kuchonyotwa sehemu za viungo vya uzazi	Kawaida: Trichomoniasis Wakati mwingine: Tutuko
Malengelenge au vidonda kwenye viungo vya uzazi, mkundu, maeneo yanayozunguka, au mdomoni	Tutuko, kaswende, pangusa
Chunjua kwenye viungo vya uzazi, mkundu, au mdomo	Virusi papiloma
Kutokwa ute usio wa kawaida ukeni – kubadilika kutoka ute wa kawaida kwa rangi, kuendelea, kiasi, na/au harufu	Kawaida: Bakteria ukeni, kuku ukeni (si ugonjwa wa ngono; tazama Magonjwa ya Kawaida ya Uke Yanayochanganywa Mara kwa Mara na Magonjwa ya Ngono, hapo chini) Kawaida: Trichomoniasis Wakati mwingine: Klamidia, kisonono

Magonjwa ya Kawaida ya Kike Ambayo Mara Nyingi Huchanganywa na Magonjwa ya Ngono

Magonjwa mengi ya kike yanayojulikana hayaambukizwi kwa ngono. Badala yake, kwa kawaida husababishwa na kuongezeka mno kwa vimelea vilivyo kwenye uke. Magonjwa mengi ya njia ya uzazi ambayo hayaambukizwi kwa ngono ni pamoja na “bacterial vaginosis na candidiasis” (pia yanajulikana kama ugonjwa wa kuku au uotokuvu).

- Katika maeneo mengi magonjwa haya yameenea zaidi kuliko magonjwa ya ngono. Watafiti wanakadiriya kuwa kati ya 5% na 25% ya wanawake wana “bacterial vaginosis” na kati ya 5% na 15% wana candidiasis kila wakati.
- Usaha kutoka ukeni kutokana na magonjwa haya unaweza kuwa sawa na usaha unaosababishwa na magonjwa ya ngono kama vile trichomoniasis – hasa kama hawapati dalili nyingine na wana hatari kidogo ya kupata magonjwa ya ngono.

- Bacterial vaginosis na candidiasis yanaweza kutibiwa kwa viuvijasumu kama vile metronidazole; candidiasis inaweza kutibiwa na dawa za kuondoa kuvu kama vile fluconazole. Bila kutibiwa, bacterial vaginosis inaweza kusababisha matatizo katika ujauzito na candidiasis unaweza kuambukizwa kwa mtoto atakayezaliwa wakati wa kujifungua.

Kusafisha sehemu za nje za viungo vya uzazi kwa sabuni isiyo na harufu na maji safi, na bila kutumia bomba, sabuni ya unga, viambukuzi, au dawa za kusafisha au kukausha uke ni taratibu nzuri za usafi. Zinaweza pia kusaidia baadhi ya wanawake kuepuka magonjwa ya ukeni.

Kuzuia Magonjwa Ya Ngonu

Mikakati ya msingi ya kuzuia magonjwa ya ngono inajumuisha kuepuka au kupunguza uwezekano wa kuayapata. Watoa huduma za uzazi wa mpango wanaweza kuongea na wateja kuhusu namna wanavyojilinda na magonjwa ya ngono, pamoja na VVU, na mimba (kinga mara mbili).

Kuchagua Mbinu ya Kinga Mara Mbili

Kila mteja wa uzazi wa mpango anahitaji kufikiri kuhusu kuzuia magonjwa ya ngono, pamoja na VVU – hata watu ambao wanachukulia kuwa hawakabiliani na hatari yoyote. Mtoa huduma anaweza kujadili mazingira gani yanamweka mtu katika hatari kubwa zaidi ya magonjwa ya ngono, pamoja na VVU (tazama Nani Yupo Katika Hatari?, uk. 276), na wateja wanaweza kufikiri kuhusu kama hali hizi za hatari zimeshawatokea kwenye maisha yao. Kama ndivyo, wanaweza kuchukua mikakati 5 ya kinga mara mbili.

Mtu mmoja anaweza kutumia mikakati mbalimbali katika mazingira tofauti katika wakati tofauti. Mikakati mzuri zaidi ni ule ambao mtu anaweza kuutumia ipasavyo kwenye mazingira ambayo yeye anayakabili. (Kinga mara mbili haina maana kutumia kondomu pamoja na njia nyingine ya uzazi wa mpango).

Mkakati wa 1: Tumia kondomu ya kiume au kike kwa usahihi kwa kila tendo la ngono.

- Njia moja husaidia kuzuia mimba na magonjwa ya ngono, pamoja na VVU

Mkakati wa 2: Tumia kondomu wakati wote na kwa usahihi pamoja na njia nyingine ya uzazi wa mpango.

- Ongeza kinga ya ziada kuzuia mimba iwapo kondomu haitatumwiwa au ikitumiwa kwa makosa.
- Inaweza kuwa chaguo zuri kwa wanawake ambao wanataka kuwa na uhakika wa kuepuka mimba lakini hawategemei kila wakati wenza wao kutumia kondomu.

Mkakati wa 3: Kama wapenzi wote wawili wanajua hawajaambukizwa, watumie njia yoyote ya uzazi wa mpango kuzuia mimba na kubaki katika mahusiano ya kuaminiana.

- Wateja wengi wa uzazi wa mpango wataangukia kwenye kundi hili na hivyo wanazuiwa kupata magonjwa ya ngono, pamoja na VVU.
- Inategemea mawasiliano na kuaminiana kwa wapenzi.

Mkakati wa 4: Fanya ngono salama tu ambapo utaepuka kujamiiana na vinginevyo zuia mbegu za kiume na ute wa ukeni usikutane na viungo vya uzazi vya kila mmoja wenu.

- Inategemea mawasiliano, kuaminiana na kujizuia.
- Kama hili ni chaguo la kwanza la mkakati wa mteja, ni bora kuwa na kondomu karibu kama itatokea kufanya ngono.

Mkakati wa 5: Chelewa au epuka kufanya ngono (ama kuepuka ngono wakati wowote ambapo itakuwa hatari au kujizuia kwa muda mrefu).

- Kama hili ni chaguo la kwanza la mkakati wa mteja, ni bora kuwa na kondomu karibu kama itatokea kufanya ngono.
- Mkakati huu upo wakati wote kama kondomu haitakuwa karibu.

Wateja wengi watahitaji msaada na mwongozo ili wafanye mkakati wao wa kinga mara mbili ufanikiwe. Kwa mfano, wanaweza kuhitaji msaada wa kujiandaa kuzungumza na wenza wao kuhusu kuzuia magonjwa ya ngono, kujifunza jinsi ya kutumia kondomu na njia nyingine, na kushughulikia masuala ya utendaji kama vile watakata wapi vifaa na wavihifadhi wapi. kama unaweza kusaidia masuala kama hayo, jitolee kusaidia. Kama huwezi, mpatie mteja rufaa kwa mtu ambaye anaweza kutoa ushauri zaidi au kujenga ujuzi, kama vile mchezo wa kuigiza kufanya mazoezi ya kujalidi matumizi ya kondomu.

Njia za Kuzuia Mimba kwa Wateja wenye Magonjwa ya Ngonu, VVU na UKIMWI

Watu wenye magonjwa ya ngono, VVU na UKIMWI, au wanaotumia dawa za kupunguza makali ya UKIMWI (ARV) wanaweza kuanza na kuendelea kutumia njia za kuzuia mimba kwa usalama. Hata hivyo, kuna vikwazo vichache. Tazama jedwali hapo chini. (Pia, kila sura juu ya njia ya kuzuia mimba inatoa maelezo zaidi na mambo ya kuzingatiwa na wateja wenye VVU na UKIMWI, pamoja na wale wanaotumia dawa za ARV).

Kwa ujumla, njia za kuzuia mimba na dawa za ARV hazilingiliani. Hakuna uhakika kama baadhi ya dawa za ARV zinafanya dozi ndogo ya njia ya kuzuia mimba yenye vichocheo isifanye kazi vizuri. Hata kama zinafanya hivyo, matumizi ya kondomu yatasaidia kurekebisha hilo.

Mambo Muhimu ya Kuzingatia Uzazi wa Mpango kwa Wateja wenye Magonjwa ya Ngonu, VVU, UKIMWI, au wanaotumia ARV

Njia	Ana Magonjwa ya Ngonu	Ana VVU au UKIMWI	Anatumia ARV
Kitanzi (chenye shaba au vichocheo)	Usimweke kitanzi mwanamke ambaye ana hatari kubwa ya kuwa na kisonono na klamidia au kwa wakati huo ana kisonono, klamidia, kutokwa usaha ukeni (purulent cervicitis), au uvimbe wa nyonga. (Mtumiaji wa kitanzi ambaye ameambukizwa kisonono au klamidia au amepata uvimbe wa nyonga anaweza kuendelea kwa usalama kutumia kitanzi wakati na baada ya matibabu).	Mwanamke mwenye VVU anaweza kuwekwa kitanzi. Mwanamke mwenye UKIMWI asiwekwe kitanzi mpaka achunguzwe kuona kama anaendelea vizuri na dawa za kupunguza makali ya UKIMWI (ARV). (Mwanamke ambaye amepata UKIMWI wakati akitumia kitanzi anaweza kuendelea salama kutumia kitanzi).	Usiweke kitanzi kama hali ya afya ya mteja si nzuri.

Njia	Ana Magonjwa ya Ngono	Ana VVU au UKIMWI	Anatumia ARV
Kufunga kizazi mwanamke	Kama mteja ana kisonono, klamidia, kutokwa usaha ukeni (purulent cervicitis) au ugonjwa wa uvimbe wa nyonga, chelewesha kufunga kizazi mpaka hali hiyo itibiwe na kupona.	Wanawake ambao wameambukizwa VVU, wenye UKIMWI, au wanatumia dawa za kupunguza makali ya UKIMWI (ARV) wanaweza kufungwa kizazi salama. Mipango maalum inahitajika kufunga kizazi mwanamke mwenye UKIMWI. Chelewesha mpango huo kama bado anaumwa magonjwa yanayohusiana na UKIMWI	
Vasektomi	Kama mteja ana ugonjwa wa ngozi ya korodani, ugonjwa wa ngono, uvimbe, kichwa cha uume kinauma, vimrija vya kupitishia mbegu, au korodani, chelewesha kufunga kizazi mpaka hali hiyo itibiwe na kupona.	Wanaume ambao wameambukizwa VVU, wenye UKIMWI, au wanatumia dawa za kupunguza makali ya UKIMWI (ARV) wanaweza kufanyiwa vasektomi kwa usalama. Mipango maalum inahitajika kuwafanyia vasektomi wanaume wenye UKIMWI. Chelewesha upasuaji kama anaugua magonjwa yanayohusiana na UKIMWI.	
Dawa za povu na Jeli (pamoja na kama zikitumika pamoja na kiwambo au kibandiko ukeni)	Anaweza kutumia dawa za povu na jeli kwa usalama.	Asitumie dawa ya povu na jeli hatari kubwa ya kuwa na VVU, ameambukizwa VVU, au ana UKIMWI	Asitumie dawa ya povu na jeli.

Saratani ya Shingo ya Kizazi

Saratani ya Shingo ya Kizazi ni Nini?

Saratani ya shingo ya kizazi inatokana na seli zisizoweza kudhibitiwa, zisizotibika zinazoendelea kukua kwenye shingo ya kizazi. Ugonjwa wa ngono, virusi papiloma, husababisha seli kuongezeka na kukua kwa kasi.

Virusi papiloma hupatikana kwenye ngozi ya maeneo ya viungo vya uzazi, kwenye manii, na pia kwenye tishu za uke, shingo ya kizazi, na mdomoni. Kimsingi huambukizwa kwa kugusana ngozi kwa ngozi. Ngono kupitia uke, mkundu na mdomo pia inaweza kuvisambaza virusi papiloma. Zaidi ya aina 50 za virusi papiloma vinaweza kuleta maambukizi ya shingo ya kizazi; 6 kati yao vinasababisha saratani ya shingo ya kizazi. Aina nyingine za virusi papiloma husababisha chunjua kwenye viungo vya uzazi.

Inakadiriwa 50% hadi 80% ya wanawake wanaofanya ngono wameambukizwa virusi papiloma angalau mara moja katika maisha yao. Mara nyingi, maambukizi ya virusi papiloma huondoka vyenyewe. Hata hivyo, kwa baadhi ya wanawake, virusi papiloma huendelea kuwepo na kusababisha dalili za ongezeko la seli, ambalo linaweza kusababisha saratani. Kwa ujumla, chini ya 5% ya wanawake wote wenye maambukizi yasiyoisha ya virusi papiloma hupata saratani ya shingo ya kizazi.

Saratani ya shingo ya kizazi kwa kawaida huchukua miaka 10 hadi 20 kujitokeza, na hivyo kuna kipindi kirefu cha fursa ya kugundua na kutibu mabadiliko na ukuaji wa mfano wa saratani kabla haujabadilika kuwa saratani kamili. Hili ni lengo la kupima saratani ya shingo ya kizazi (seviksi).

Nani Ana Hatari Kubwa Zaidi?

Baadhi ya sababu zinawafanya wanawake wawe na uwezekano mkubwa wa kuambukizwa virusi papiloma. Nyingine husaidia maambukizi ya virusi papiloma kuendelea na kusababisha saratani ya shingo ya kizazi haraka zaidi. Mwanamke mwenye sifa hizi atanufaika hasa kutokana na kupima:

- Ameanza kufanya ngono kabla ya kufikisha umri wa miaka 18
- Ana wapenzi wengi anaofanya nao ngono sasa na kwa miaka mingi
- Ana mpenzi ambaye ana au alikuwa na wapenzi wengi aliofanya nao ngono
- Amezaa mara nyingi (anavyozaa zaidi, ndivyo hatari inavyokuwa kubwa zaidi)
- Ana mfumo dhaifu wa kinga ya mwili (pamoja na wanawake wenye VVU/UKIMWI)
- Anavuta sigara
- Anawasha kuni ndani (kwa kupikia)
- Amekuwa na magonjwa mengine ya ngono
- Ametumia Vidonge vyenye vichocheo viwili kwa zaidi ya miaka 5

Upimaji na Matibabu

Kupima saratani ya shingo ya kizazi (seviksi) ni rahisi, haraka, na kwa ujumla hakuna maumivu. Kipimo cha “Papanicolaou (Pap) smear” kinafanya kazi kwa kukwangua seli chache kutoka kwenye shingo ya kizazi na kuzifanyia uchunguzi kwa kutumia hadubini. Mwanamke atatakiwa kwenda kwenye kituo cha afya ili kupata matokeo na matibabu kama itaonekana hali isiyo kawaida.

Kabla ya dalili za saratani kugeuka kuwa saratani, zinaweza kuzuiwa zisendelee kwa kutumia kifaa kilichojazwa barafu kavu (cryotherapy) au kukatwa na kuondolewa kwa kutumia kitanzi cha waya wa moto (loop electrosurgical excision procedure [LEEP]). Njia ya ugandishaji mafanikio yake ni kidogo kwa ukuaji wa sehemu kubwa, lakini LEEP huhitaji umeme na mafunzo ya muda mrefu. Haitakiwi kulazwa hospitalini kwa aina zote za matibabu.

Tiba ya saratani ya shingo ya kizazi inajumuisha upasuaji au tiba ya mionzi, wakati mwingine hufanyika pamoja na tiba ya dawa ya mionzi “kemotherapi”.

Njia Mpya za Upimaji na Kinga Zinazoleta Matumaini

Njia mbadala wa “Papanicolaou smear” inafanyiwa majaribio. Shingo ya kizazi hupakwa ama siki au Lugol’s iodine, ambayo hufanya mtoa huduma ya afya azione seli zozote zisizo kawaida. Hii husaidia kuwezesha matibabu ya haraka yafanyike kama yatahitajika.

Mwaka 2006 Umoja wa Nchi za Ulaya na United States Food and Drug Administration walipitisha chanjo ya kwanza dhidi ya saratani ya shingo ya kizazi, dalili za saratani, na chunjua ukeni. Chanjo inazuia maambukizi ya aina 4 za virusi papiloma ambao husababisha 70% ya saratani zote za shingo ya kizazi na karibu 90% ya chunjua zote za ukeni. Imethibitishwa kwa ajili ya kutumiwa miongoni mwa wanawake wenye umri kati ya miaka 9 hadi 26.

Maswali na Majibu Kuhusu Magonjwa ya Ngonu, Pamoja na VVU

1. Je kuwa na ugonjwa mwingine wa ngono kunamweka mtu katika hatari kubwa zaidi ya maambukizo kama yupo kwenye mazingira hatarishi ya VVU?

Ndiyo. Hasa, maambukizo ambayo husababisha vidonda kwenye viungo vya uzazi kama vile pangusa na kaswende huongeza hatari ya mtu kuambukizwa kama yupo kwenye mazingira hatarishi ya VVU. Magonjwa mengine ya ngono, pia, yanaweza kuongeza hatari ya maambukizi ya VVU.

2. Je kutumia kondomu wakati fulani tu kunatoa kinga ya magonjwa ya ngono, pamoja na VVU?

Ili kupata kinga bora, kondomu zitumike kwa kila tendo la ngono. Hata hivyo, kwa baadhi ya matukio, kutumia wakati fulani husaidia kuzuia. Kwa mfano, kama mtu ana mpenzi wa kudumu, mwaminifu na amefanya ngono mara moja nje ya mahusiano yao, kutumia kondomu kwa tendo hilo moja kunaweza kusaidia kuzuia maambukizi. Kwa watu ambao wako kwenye mazingira hatarishi ya magonjwa ya ngono, pamoja na VVU, mara kwa mara, hata hivyo, kutumia kondomu wakati fulani tu atakuwa anapata kinga kidogo.

3. Nani wapo kwenye hatari ya kuambukizwa magonjwa ya ngono – wanaume au wanawake?

Kama wapo kwenye mazingira hatarishi ya magonjwa ya ngono, wanawake wana uwezekano mkubwa wa kuambukizwa kuliko wanaume kutokana na sababu za kimaumbile. Wanawake wana eneo kubwa la mazingira hatarishi (shingo ya kizazi na uke) kuliko wanaume, na michubuko kidogo inaweza kutokea kwenye tishu za uke wakati wa kufanya ngono, na kusababisha njia rahisi ya kupata maambukizi.

4. VVU vinaweza kuambukizwa kwa kukumbatiana? Kushikana mikono? Kuumwa na mbu?

VVU haviwezi kuambukizwa kwa kugusana tu. Hii inajumuisha kubusiana mkiwa mmefunga midomo, kushikana mikono, na kula pamoja, kushirikiana nguo, au makalio ya choo. Virusi haviwezi kuishi muda mrefu nje ya mwili wa binadamu. Ama mbu akikuuma hawezi kuambukiza VVU.

5. Je kuna ukweli wowote kuhusu uvumi kuwa kondomu zimepakwa VVU?

Hapana, uvumi huu ni wa uwongo. Baadhi ya kondomu zimefunikwa na ungaunga uliolowa kama vile dawa ya povu na jeli au wanga wa mahindi, lakini hivi ni vitu vilivyotumiwa kwa ajili ya ulainishaji, kufanya watu wasichubuke wakati wa ngono.

6. Kufanya ngono na msichana bikira kutasaidia kumponya mtu mwenye magonjwa ya ngono, pamoja na VVU?

Hapana. Badala yake, zoezi hili linahatarisha kumwambukiza mtu ambaye hajawahi kufanya ngono.

7. Je kusafisha uume na uke baada ya ngono kunapunguza hatari ya kuambukizwa magonjwa ya ngono?

Usafi wa sehemu za viungo vya uzazi ni muhimu na ni utaratibu mzuri. Hata hivyo, hakuna ushahidi kuwa kusafisha viungo vya uzazi kunazuia maambukizo ya magonjwa ya ngono. Ukweli, kusafisha uke kunamwongezea mwanamke hatari ya kupata magonjwa ya ngono, pamoja na VVU, na ugonjwa wa uvimbe wa nyonga. Kama kuna uhakika amekuwa kwenye mazingira hatari ya VVU, apatiwe tiba ya dawa za kupunguza makali ya UKIMWI (tiba baada ya maambukizi), kama zinapatikana, inaweza kusaidia kupunguza maambukizi ya VVU. Kama kuna uhakika wa kuwa katika mazingira hatari ya magonjwa mengine ya ngono, mtoa huduma ampatie matibabu kwa kukisia kuwa ameambukizwa magonjwa hayo ya ngono – ina maana, amtibu mteja akichukulia kwamba ameambukizwa.

8. Je mimba inamweka mwanamke kwenye hatari kubwa ya kuambukizwa VVU?

Ushahidi wa sasa unatatanisha kama iwapo mimba inamwongezea mwanamke uwezekano wa kuambukizwa kama amekuwa kwenye mazingira hatarishi ya maambukizo ya VVU. Kama ataambukizwa VVU wakati akiwa na mimba, hata hivyo, uwezekano kuwa mtoto aliye tumboni kuambukizwa VVU wakati wa ujauzito, kujifungua, na uzazi unaweza kuwa mkubwa zaidi kwa sababu atakuwa na virusi vingi kwenye damu yake. Hivyo, ni muhimu kwa wanawake wajawazito kujizuia na VVU pamoja na magonjwa mengine ya ngono kwa kutumia kondomu, kuaminiana, au kujizuia kufanya ngono. Kama mwanamke mjamzito anafikiri anaweza kuwa na VVU, atafute kituo apime VVU. Zinaweza kuwepo dawa za kumsaidia kuzuia maambukizo ya VVU kwa mwanae wakati wa ujauzito, kujifungua, na uzazi.

9. Je kushika mimba ni hatari hasa kwa wanawake wenye VVU/UKIMWI na watoto wao?

Mimba haifanyi hali ya mwanamke kuwa mbaya. Hata hivyo, VVU/UKIMWI unaweza kuongeza baadhi ya hatari za kiafya za ujauzito, na pia unaweza kuathiri afya ya mtoto. Wanawake wenye VVU wana hatari kubwa zaidi ya kupata anemia na magonjwa baada ya kujifungua kawaida au kwa upasuaji. Kiwango cha hatari kinategemea sababu kama afya ya mwanamke wakati wa ujauzito, lische yake, na huduma ya afya anayopata. Pia, hatari ya matatizo haya ya kiafya huongezeka jinsi maambukizo ya VVU yanavyoendelea kubadilika kuwa UKIMWI. Zaidi ya hayo, wanawake wenye VVU/UKIMWI wana hatari kubwa zaidi ya kujifungua kabla ya wakati, na watoto kuzaliwa na uzito mdogo.

10. Je kuzuia mimba kwa kutumia vichocheo kunaongeza hatari ya kuambukizwa VVU?

Ushahidi wa kutosha unatoa uhakika zaidi. Tafiti za hivi karibuni miongoni mwa wateja wa uzazi wa mpango nchini Uganda na Zimbabwe na wanawake waliocunguzwa huko Afrika Kusini umegundua kuwa watumiaji wa DMPA, NET-EN, au vidonge vyenye vichocheo viwili hawakuwa na uwezekano wa kuambukizwa VVU kuliko wanawake wanaotumia njia zisizo na vichocheo. Matumizi ya njia za vichocheo si kwa ajili ya wanawake wenye hatari kubwa ya kuambukizwa VVU au magonjwa mengine ya ngono tu.

11. Kondomu zinasaidia kiasi gani kuzuia maambukizo ya VVU?

Kwa wastani, kondomu zinafanya kazi vizuri kwa 80% hadi 95% kuzuia maambukizo ya VVU kama zitatumika kwa usahihi kwa kila tendo la ngono. Hii ina maana kuwa matumizi ya kondomu huzuia 80% hadi 95% ya maambukizi ya VVU ambayo yangetokea bila kutumia kondomu. (*Haina maana* kuwa 5% hadi 20% ya watumiaji wa kondomu wataambukizwa VVU). Kwa mfano, kama kila wenza watafanya ngono kupitia uke mara moja tu na hakuna sababu za hatari zaidi za maambukizo, kwa wastani:

- Kama wote 10,000 hawakutumia kondomu, karibu wanawake 10 wanaweza kuambukizwa VVU.
- Kama wote 10,000 watatumia kondomu kwa usahihi, mwanamke 1 au 2 wana uwezekano wa kuambukizwa VVU.

Uwezekano kwamba mtu ambaye amekuwa kwenye mazingira hatarishi ya VVU kuambukizwa unatofautiana sana. Uwezekano huu unategemea hatua ya mwenza ya maambukizo ya VVU (hatua ya mwanzo na mwisho zina maambukizi makali zaidi), kama mtu huyo aliye katika mazingira hatarishi ana magonjwa mengine ya ngono (huongeza urahisi wa kuathirika), hali ya mwanaume kutahiriwa (wanaume ambao hawajatahiriwa wana uwezekano mkubwa wa kuambukizwa VVU), na ujauzito (wanawake wajawazito wanaweza kuwa na hatari kubwa zaidi ya maambukizo), ikiwa miongoni mwa sababu nyingine. Kwa wastani, wanawake wanakumbana na hatari mara mbili za maambukizo, kama watakuwa kwenye mazingira hatari ya maambukizo, kuliko wanaume.

Afya ya Mama na Mtoto Aliyezaliwa

Mambo Muhimu kwa Watoa Huduma na Wateja

- **Subiri mpaka mtoto mchanga afikishe angalau umri wa miaka 2 kabla ya kushika mimba tena.** Kuzaa na kupumzika kabla ya kuzaa tena ni vizuri kwa afya ya mama na mtoto.
- **Tembelea kliniki ya kinamama wajawazito ndani ya wiki 12 za mwanzo wa ujauzito.**
- **Panga mapema uzazi wa mpango baada ya kujifungua.**
- **Jiandae kujifungua.** Panga mpango wa kujifungua kawaida na mpango wa kujifungua kwa dharura vilevile.
- **Mnyonyeshe mtoto maziwa ya mama ili apate afya.**

Watoa huduma za afya wengi huwaona wanawake ambao wanataka kushika mimba, wajawazito, au ambao wamejifungua hivi karibuni. Watoa huduma wanaweza kuwasaidia wanawake kupanga wakati wa kushika mimba, kupanga kuzuia mimba baada ya kujifungua, kuandaa kuzaliwa kwa mtoto, na kuwatunza watoto wao.

Kupanga Kushika Mimba

Mwanamke ambaye anataka kupata mtoto anaweza kutumia ushauri kuhusu kuandaa kushika mimba na kujifungua salama na kuwa na mtoto mwenye afya:

- Ni bora kusubiri angalau miaka 2 baada ya kujifungua kabla ya kuacha kuzuia mimba ili kuwa mjamzito.
- Angalau miezi 3 kabla ya kuacha kuzuia mimba ili kushika mimba, mwanamke ahakikishe anakula mlo kamili na kuendelea kufanya hivyo wakati wote wa ujauzito. Hasa folic acid na madini ya chuma ni muhimu.
 - Folic acid inapatikana kwenye vyakula kama vile mimea jamii ya kunde (maharage, choroko, dengu, na njegere), matunda jamii ya machungwa, nafaka nzima, na mboga za majani. Vidonge vya folic acid vinaweza pia kupatikana.
 - Madini ya chuma yanapatikana kwenye vyakula kama vile nyama na kuku, samaki, mboga za majani, na jamii ya kunde. Vidonge vya madini ya chuma vinaweza pia kupatikana.

- Kama mwanamke ana, au anaweza kuwa amepata magonjwa ya ngono, pamoja na VVU, matibabu yanaweza kupunguza uwezekano wa mtoto wake kuzaliwa na maambukizo. Kama mwanamke anafikiri amekuwa kwenye mazingira hatarishi au ameambukizwa ugonjwa, atafute kituo apime, kama kipo.

Wakati wa Ujauzito

Huduma ya kwanza kabla ya kuzaa ifanyike mapema wakati wa ujauzito, hasa kabla ya wiki 12. Kwa wanawake wengi, inafaa kwenda kliniki mara 4 wakati wa ujauzito. Hata hivyo, wanawake wenye matatizo fulani ya kiafya au matatizo ya ujauzito wanaweza kuhitaji kwenda kliniki mara nyingi zaidi. Toa huduma au rufaa kwa ajili ya huduma kabla ya kujifungua.



Kuboresha Afya na Kuzuia Magonjwa

- Wapatie wanawake ushauri kuhusu lishe bora na kula vyakula ambavyo vina madini ya chuma, folate, vitamini A, kalisi, na iodini na kuepuka kuvuta tumbaku, pombe na dawa za kulevyu (isipokuwa dawa zilizopendekezwa na mtoa huduma ya afya).
- Wasaidie wanawake wajawazito kujikinga na magonjwa.
 - Kama ana hatari ya magonjwa ya ngono, jadili kuhusu kutumia kondomu au kuacha ngono wakati akiwa mjamzito (tazama Magonjwa Yanayoambukizwa kwa Ngono, Pamoja na VVU, uk. 275).
 - Hakikisha kuwa wanawake wajawazito wanapata chanjo ya pepopunda.
 - Kuzuia au kutibu anemia, mahali ambapo kuna maambukizi ya minyoo ya safura toa matibabu (antihelminthic therapy) baada ya miezi mitatu ya kwanza.
- Wasaidie wanawake wajawazito kuwakinga watoto wao wasipate maambukizo.
 - Pima kaswende mapema iwezekanavyo wakati wa ujauzito, na tibu ikibidi.
 - Toa ushauri na kupima VVU.
- Wanawake wajawazito ni wepesi kupata malaria. Gawa vyandarua vyenye dawa ya mbu kwa ajili ya kuzuia malaria na matibabu ya malaria kwa kila mwanamke mjamzito katika maeneo ambapo malaria yameenea, kama amegunduliwa kuwa na malaria au hapana (tiba ya kukisia). Wachunguze wanawake wajawazito kama wana malaria na wapatie matibabu mara moja wakigundulika kuugua.

Kupanga Uzazi wa Mpango Baada ya Kujifungua

Wasaidie wanawake wajawazito na kinamama waliozaa kwa mara ya kwanza kuamua jinsi watakvyoepuka kupata mimba baada ya kujifungua. Ingefaa ushauri wa uzazi wa mpango uanze kutolewa wakati wa kliniki ya ujauzito.

- Asubiri mpaka mtoto wake afikishe angalau umri wa miaka 2 kabla mwanamke hajaanza kujaribu kushika mimba tena ni bora kwa mtoto na vizuri kwa mama vilevile.

- Mwanamke ambaye hanyonyeshi wakati wote au ananyonyesha muda kidogo tu anaweza kushika mimba mapema kati ya wiki 4 na 6 baada ya kujifungua.
- Mwanamke ambaye ananyonyesha wakati wote au karibu wakati wote anaweza kushika mimba mapema katika miezi 6 baada ya kujifungua (tazama Njia ya Kunyonyesha, uk. 257).
- Ili kupata kinga ya kutosha, mwanamke asisubiri mpaka aanze kupata hedhi ili aanze kutumia njia ya kuzuia mimba, lakini badala yake aanze mapema jinsi mwongozo unavyoruhusu (tazama, Muda wa Mapema Ambao Mwanamke Anaweza Kuanza Kutumia Njia ya Uzazi wa Mpango Baada ya Kujifungua, uk. 293).

Kujiandaa Kujifungua na Matatizo

Matatizo yanayotishia wakati wote kifo hutokea katika 15% ya mimba, na wanawake wote hawa wanahitaji huduma ya haraka. Matatizo mengi hayawezi kugundulika, lakini watoa huduma wanaweza kuwasaidia wanawake na familia zao kujiandaa.

- Wasaidie wanawake kupanga kuhudhuria kliniki ili wapate maelekezo ya namna ya kugundua dalili za kukaribia kujifungua, na kuhakikisha kuwa wanajua namna ya kuwasiliana na mtaalamu wa kuzalisha watakapoona dalili za mwanzo za kutaka kujifungua.
- Eleza dalili za hatari wakati wa ujauzito na kujifungua kwa wanawake na familia zao (tazama hapo chini).
- Msaidie mwanamke na familia yake kupanga jinsi atakavyopata huduma ya dharura kama kutatokea matatizo: Ataenda wapi? Nani atampeleka pale? Watatumia usafiri gani? Atalipiaje huduma ya hospitali? Je kuna watu walio tayari kutoa damu?



Dalili za Hatari Wakati wa Ujauzito na Kujifungua

Kama dalili yoyote kati ya hizi itatokea, familia ifuate mpango wao wa dharura na kumpeleka mwanamke akapate huduma ya dharura mara moja.

- Homa (38° C/101° F au zaidi)
- Anatokwa usaha wenye harufu mbaya ukeni
- Maumivu makali ya kichwa/macho kupata kiwi
- Mtoto kupunguza au kuacha kucheza tumboni
- Majimaji ya kijani au hudhuru kutoka ukeni
- Shinikizo kubwa la damu
- Kutokwa damu ukeni
- Kupata shida ya kupumua
- Kukakamaa, kuzimia
- Maumivu makali ya tumbo

Baada ya Kujifungua

- Ratibu siku za kutembelea kliniki kwa ajili ya uzazi wa mpango na ratiba ya chanjo kwa ajili ya mtoto.
- Kumnyonyesha mtoto kiasi cha kutosha hutoa thamani mara tatu: mafanikio muhimu kwa maisha na afya ya mtoto, afya bora kwa mama, na njia ya kuzuia mimba kwa muda. Bado, kunyonyesha kwa hali yoyote ni bora kuliko kutonyonyesha (isipokuwa kama mwanamke ana VVU). Tazama Kuzuia Maambukizo ya VVU Kutoka kwa Mama Kwenda kwa Mtoto, uk. 294.

Mwongozo wa Njia Bora ya Kunyonyesha

1. Anza kumnyonyesha mtoto aliyezaliwa mapema iwezekanavyo – ndani ya saa moja baada ya kujifungua

- Hufanya kizazi kinywee na kuzuia kutokwa na damu nyingi.
- Humsaidia mtoto kuanza kujizoesha kunyonya mapema, ambapo husababisha maziwa kuzalishwa kwa wingi.
- Dang'a, maziwa ya manjano yanayotoka siku za mwanzo baada ya kujifungua, humpatia mtoto virutubisho muhimu na kuhamisha kingamwili kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto.
- Huepusha hatari ya kumnyonyesha mtoto vinywaji na vyakula vyenye uchafu.

2. Kunyonyesha wakati wote au karibu wakati wote kwa miezi 6

- Maziwa ya mama pekee yanaweza kumpatia mtoto lishe ya kutosha kwa miezi 6 ya mwanzo wa maisha.

3. Akifikisha miezi 6, mpatie vyakula vingine pamoja na maziwa ya mama

- Baada ya miezi 6 watoto wanahitaji vyakula mbalimbali kujazia maziwa ya mama.
- Kila unapomlisha mnyonyeshe kabla ya kumpa vyakula vingine.
- Mtoto anaweza au kuendelea kunyonya maziwa ya mama mwaka wa pili au zaidi.

Muda wa Mapema Ambapo Mwanamke Anaweza Kuanza Kutumia Njia ya Uzazi wa Mpango Baada ya Kujifungua

Njia ya Uzazi wa Mpango	Kunyonyesha Wakati Wote au Karibu Wakati Wote	Kunyonyesha Wakati fulani au Kutonyonyesha
Kunyonyesha Kuzuia Mimba	Mara moja	(Haihusiki)
Vasektomi	Mara moja au wakati mwenza akiwa na mimba [‡]	
Kondomu za kiume au kike	Mara moja	
Dawa za povu na jeli		
Kitanzi chenye madini ya shaba	Ndani ya saa 48, vinginevyo subiri wiki 4	
Kufunga kizazi mwanamke	Ndani ya siku 7, vinginevyo subiri wiki 6	
Kitanzi chenye kichocheo kimoja	Wiki 4 baada ya kujifungua	
Kiwambo	Wiki 6 baada ya kujifungua	
Njia ya kubainisha siku hatari kushika mimba	Anza wakati akianza kupata hedhi kawaida (kwa njia ya kuchunguza dalili) au akipata mizunguko mitatu ya hedhi kawaida (kwa njia ya kalenda). Hii itakuja baadaye kwa wanawake wanaonyonyesha kuliko wale wasiononyesha.	
Vidonge vyenye kichocheo kimoja	Wiki 6 baada ya kujifungua [§]	Mara moja kama hanyonyeshi [§]
Sindano zenye kichocheo kimoja		Wiki 6 baada ya kujifungua kama ananyonyesha kidogo [§]
Vipandikizi		
Vidonge vyenye vichocheo viwili	Miezi 6 baada ya kujifungua [§]	21 days after childbirth if not breastfeeding [§]
Sindano za kila mwezi		6 weeks after childbirth if partially breastfeeding [§]
Vibandiko vyenye vichocheo viwili		
Pete zenye vichocheo viwili		

[‡] Kama mwanaume amefanyiwa vasektomi katika miezi 6 ya mwanzo ya ujauzito wa mwenzi wake, itafanya kazi wakati akijifungua.

[§] Haishauriwi kuanza kutumia mapema isipokuwa kama hakuna njia nyingine zinazofaa au hazifai kutumika.

Kuzuia Maambukizo ya VVU Kutoka kwa Mama Kwenda kwa Mtoto

Mwanamke aliyeambukizwa VVU anaweza kumwambukiza mwanae VVU wakati wa ujuzito, kujifungua au kunyonyesha. Dawa za kupunguza makali ya UKIMWI alizopewa mama ili kuzuia maambukizi wakati wa ujuzito na kujifungua zinaweza kupunguza uwezekano wa mtoto kuambukizwa wakati akikua tumboni mwa mama (uterasi) au wakati wa kuzaliwa. Dawa za kupunguza makali ya UKIMWI kwa mama, kama anazihitaji kwa ajili ya afya yake, zinaweza kupunguza uwezekano wa maambukizo kupitia maziwa ya mama.

Watoa huduma za uzazi wa mpango wanawezaje kusaidia kuzuia maambukizo ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto?

- *Kuwasaidia wanawake kuepuka maambukizo ya VVU* (tazama Magonjwa ya Ngoni, Pamoja na VVU, Kuzuia Magonjwa ya Ngoni, uk. 280).
- *Kuzuia mimba zisizotarajiwa:* Wasaidie wanawake ambao hawataki kupata mtoto kuchagua njia ya kuzuia mimba ambayo wataitumia ipasavyo.
- *Kutoa ushauri na kupima VVU:* Toa ushauri na kupima kwa wanawake wote wajawazito, kama inawezekana, au jitolee kuwapatia rufaa kwenda mahali penye huduma ya kupima VVU, ili wajue hali yao ya UKIMWI.
- *Kutoa rufaa:* Wapatie rufaa wanawake wenye VVU ambao ni wajawazito, au ambao wanataka kushika mimba, waende kwenye kituo panapotolewa huduma za kinga ya maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto, kama kipo.
- *Wahimise wawalishe watoto ipasavyo:* Washauri wanawake wenye VVU juu ya utaratibu salama wa kuwalisha watoto wachanga ili kupunguza hatari ya maambukizi, na kuwasaidia kuandaa mpango wa kuwalisha. Ikiwezekana, wapatie rufaa waende kwa mtaalamu aliyebobea ili awashauri juu ya kumlisha mtoto.
 - Mwanamke mwenye VVU apatiwe ushauri ili achague njia ya kumlisha mtoto inayofaa kwa hali yake. Kama chakula mbadala kinakubalika, kinafaa, kina gharama nafuu, na salama, aepuke kumnyonyesha maziwa ya mama.
 - Kama chakula mbadala hakikidhi masharti haya, mwanamke mwenye VVU amnyonyeshe maziwa ya mama pekee kwa miezi 6. Kulisha chakula mchanganyiko – ina maana, kumpatia mtoto maziwa ya mama na vinywaji au vyakula vingine – ni hatari zaidi kuliko kumnyonyesha maziwa ya mama pekee.
 - Ili kuendelea kupunguza hatari ya maambukizo, wakati kina mama wenye VVU wanapobadili kutumia vyakula mbadala, waepuke kuwalisha watoto vyakula mchanganyiko kwa muda mrefu. Kuacha kunyonyesha maziwa ya mama kwa kipindi cha karibu siku 2 hadi wiki 3 kunaleta hatari ya maambukizo ya VVU.

- Ili kua VVU kwenye maziwa ya mama, kamua na chemsha maziwa kabla ya kumnywesha mtoto: Chemsha maziwa mpaka yachemke kwenye chombo kidogo, na kisha pooza maziwa kwa kuyaacha yapoe au kukiweka chombo ndani chombo chenye maji baridi, ambayo yatapooza maziwa haraka zaidi.
- Wanawake wenye VVU ambao wananyonyesha wanahitaji kupatiwa ushauri juu ya kupata lishe ya kutosha na kutunza matiti yao katika hali nzuri. Maambukizi ya dakti za maziwa kwenye matiti (mastitisi), kifungu cha usaha chini ya ngozi (jipu la titi), na chuchu kuwa na vidonda huongeza hatari ya maambukizo ya VVU. Kama litatokea tatizo, ni muhimu kumpatia huduma ya haraka na sahihi. (tazama Chuchu Zenye Vidonda au Michubuko, uk. 296).

Kushughulikia Matatizo Yoyote ya Kunyonyesha Maziwa ya Mama

Kama mteja ataripoti tatizo lolote kati ya haya yanayojulikana, msikilize tatizo lake na mpatie ushauri.

Mtoto hapati maziwa ya kutosha

- Mhakikishie mama kuwa wanawake wengi wanaweza kutoa maziwa ya kutosha kuwanyonyesha watoto wao.
- Kama mtoto mchanga aliyezaliwa anaongezeka zaidi ya 500 gramu kwa mwezi, na ana uzito mkubwa kuliko wa kuzaliwa nao baada ya wiki 2, au anakojoa angalau mara 6 kwa siku, mhakikishie mtoto anapata maziwa ya kutosha.
- Mweleze amnyonyeshe mwanae kila baada ya saa 2 ili maziwa yazi kutoka.
- Mshauri kuwa apunguze vyakula vyote vya ziada na/au vinywaji kama mtoto ana umri chini ya miezi 6.

Vidonda kwenye matiti

- Kama matiti yake yamejaa, yamesimama, na yanauma, basi anaweza kuwa na matiti yaliyojaa. Kama matiti yake yana vibonge vigumu, basi anaweza kuwa na dakti zilizoziba. Matiti yaliyojaa au dakti zilizoziba yanaweza kuendelea kuwa mekundu na yenye maambukizi yanayoleta maumivu. Tibu matiti yaliyo na maambukizi kwa kutumia antibiotiki kulingana na mwongozo wa kliniki. Ili kusaidia kupona, mshauri:
 - Aendeleo kunyonyesha mara kwa mara
 - Achue matiti yake kabla na baada ya kunyonyesha
 - Achue matiti kwa maji moto au ya vuguvugu
 - Ajaribu mikao mbalimbali ya unyonyeshaji
 - Ahakikishe kuwa mtoto anafikia vizuri matiti
 - Akamue baadhi ya maziwa kabla ya kunyonyesha

Chuchu zilizo pasuka na kuuma

- Kama chuchu zake zina vidonda, anaweza kuendelea kunyonyesha. Mhakikishie kuwa zitapona baada ya muda.
- Ili kusaidia kupona, mshauri:
 - Apakae matone ya maziwa yake kwenye chuchu baada ya kunyonyesha na aache yakauke.
 - Baada ya kunyonyesha, tumia kidole kuzuia asinyonye kabla ya kumwondoa mtoto kwenye titi.
 - Usingoje mpaka titi lijae ili umnyonyeshe. Kama limejaa, kamua baadhi ya maziwa kwanza.
- Mfundishe kuhusu njia sahihi ya kumweka mtoto kwenye titi na kuangalia kama mtoto hafikii titi vizuri.
- Mweleze asafishe chuchu zake kwa maji mara moja tu kwa siku na kuepuka kutumia sabuni na maji yenye alkoholi.
- Chunguza chuchu zake na mdomo wa mtoto na matako ili kuona kama kuna dalili za maambukizi ya kuvu (thrush “uotokuvu”).

Masuala ya Afya ya Uzazi

Mambo Muhimu kwa Watoa Huduma na Wateja

Huduma Baada ya Kutoa Mimba

- **Hedhi hurejea haraka, ndani ya wiki chache, baada ya kutoa mimba au mimba kuharibika.** Mwanamke anahitaji kuanza kutumia njia ya uzazi wa mpango mara moja ili kuepuka mimba isiyohitajika.

Vurugu Dhidi ya Wanawake

- **Vurugu si kosa la mwanamke.** Ni jambo la kawaida. Vyombo vya eneo husika vinaweza kupatikana kutoa msaada.

Ugumba

- **Ugumba mara nyingi unaweza kuzuiwa.** Kuepuka magonjwa ya ngono na kupata matibabu mapema ya magonjwa haya na magonjwa mengine ya njia ya uzazi kunaweza kupunguza hatari ya mteja kushindwa kushika mimba.

Uzazi wa Mpango Katika Huduma Baada ya Kutoa Mimba

Wanawake ambao ndiyo kwanza wametibiwa matatizo ya baada ya kutoa mimba wanahitaji kupatiwa huduma rahisi na za haraka za uzazi wa mpango. Huduma hizo zinapokuwa zimeunganishwa na huduma baada ya kutoa mimba, na kutolewa mara moja baada ya kutoa mimba, au zikiwa karibu, wanawake wana uwezekano mkubwa wa kutumia njia za kuzuia mimba wanapokumbana na hatari ya kupata mimba isiyotarajiwa.

Wasaidie Wanawake Kupata Huduma ya Uzazi wa Mpango

Toa Ushauri kwa Huruma

Mwanamke ambaye amepata matatizo baada ya kutoa mimba anahitaji msaada. Hasa mwanamke ambaye amepata hatari mara mbili ya mimba na kutoa mimba kwa njia isiyo salama anahitaji msaada na huduma. Ushauri mzuri hutoa msaada kwa mwanamke ambaye amepata matibabu kutokana na matatizo baada ya kutoa mimba. Hasa:

- Jaribu kuelewa amepitia mambo gani
- Mtibu kwa heshima na epuka kutumia lugha ya hukumu au lawama
- Hakikisha kunakuwa na faragha na usiri
- Muulize kama anataka mtu anayemwamini awepo wakati wa kupatiwa ushauri

Toa Taarifa Muhimu

Mwanamke ana chaguzi muhimu za kufanya baada ya kupata huduma baada ya kutoa mimba. Ili kutoa uamuzi kuhusu afya yake na uwezo wa kushika mimba anahitaji kujua:

- Hedhi hurejea haraka – ndani ya wiki 2 baada ya kutoa mimba au mimba ya miezi mitatu ya kwanza kuharibika na ndani ya wiki 4 baada ya kutoa mimba au mimba kuharibika ya miezi mitatu ya pili. Hivyo, anahitaji kinga ya kuzuia mimba mara moja.
- Anaweza kuchagua miongoni mwa njia nyingi tofauti za uzazi wa mpango ambayo anaweza kuanza kuitumia mara moja (tazama ukurasa unaofuata). Njia ambazo mwanamke hatakiwi kuzitumia mara moja baada ya kujifungua hazina hatari kubwa baada ya kutibu matatizo yaliyotokana na kutoa mimba.
- Anaweza kusubiri kabla ya kuchagua njia ya kuzuia mimba ili kuendelea kutumia, lakini anaweza kufikiri kutumia kinga kwa wakati huo kama atafanya ngono. Kama mwanamke ataamua asitumie dawa za kuzuia mimba wakati huu, watoa huduma wanaweza kutoa taarifa juu ya njia zilizopo na watazipata wapi. Pia, watoa huduma wanaweza kutoa kondomu, vidonge vya kumeza kuzuia mimba, au vidonge vya dharura kuzuia mimba kwa wanawake wachukue majumbani mwao na kutumia baadaye.
- Ili kuepuka maambukizo, anaweza kuacha kufanya ngono mpaka hedhi itakapokoma – karibu siku 5 hadi 7. Kama anatibiwa maambukizo au vidonda ukenu au kwenye shingo ya kizazi, asubiri asifanye ngono tena mpaka apone kabisa.
- Kama anataka kupata mimba tena siku za karibuni, mshauri asubiri. Kusubiri angalau kwa miezi 6 kunaweza kupunguza uwezekano wa kuzaa mtoto mwenye uzito kidogo, kuzaa mtoto ambaye hajafikisha muda wake, na mama kupata anemia. Mwanamke anayepata huduma baada ya kutoa mimba anaweza kuhitaji huduma za afya ya uzazi. Hasa, mtoa huduma anaweza kumsaidia kuangalia kama anaweza kuwa amepata magonjwa ya ngono.

* Kinga ni pamoja na kujizuia kufanya ngono, kondomu za kiume na kike, dawa za povu na jeli, na kushusha kando. Mweleze kuwa dawa za povu na jeli na kushusha kando ni njia za uzazi wa mpango zenye ufanisi mdogo zaidi. Kama inawezekana, mpatie kondomu.



Wakati Gani wa Kuanza Kutumia Njia za Kuzuia Mimba

- Vidonge vyenye vichocheo viwili, vidonge vyenye kichocheo kimoja, sindano zenye kichocheo kimoja, vibandiko vyenye vichocheo viwili, vipandikizi, kondomu za kiume, kondomu za kike, na kushusha kando zinaweza kuanza kutumiwa mara moja kwa kila hali, hata kama mwanamke ana vidonda kwenye njia ya uzazi au anaweza kuwa na au imethibitika ana ugonjwa.
- Vitanzi, kufunga kizazi mwanamke, na njia za kubainisha siku hatari kushika mimba zinaweza kuanza kutumika mara ugonjwa ukishatibiwa au kuondolewa.
- Vitanzi, pete zenye vichocheo viwili, dawa za povu na jeli, viwambo, vifuniko vya seviksi, kufunga kizazi mwanamke, na njia za kubainisha siku hatari kushika mimba zinaweza kutumiwa mara vidonda vya njia ya kizazi vitakapopona.

Mambo muhimu ya kuzingatia:

- Uingizaji wa *kitanzi* mara baada ya kutoa mimba ya miezi mitatu ya pili unahitaji mtoa huduma mwenye utaalamu.
- Kufunga *kizazi* mwanamke lazima iamuliwe mapema kabla ya wakati, na si wakati mwanamke akiwa amepewa dawa za kumtuliza, ana mfadhaiko, au maumivu. Mpatie ushauri kwa makini na hakikisha umetaja njia zilizopo za kubadili (tazama Kufunga Kizazi Mwanamke, Kwa Sababu ni Njia ya Kudumu, uk. 174).
- *Pete zenye vichocheo viwili, dawa ya povu na jeli, viwambo, na vifuniko vya seviksi* vinaweza kutumiwa mara moja hata kama uterasi imechanika kidogo.
- *Kiwambo* lazima kiingizwe tena baada ya kutoa au kuharibika mimba ya miezi mitatu ya kwanza. Baada ya kutoa au kuharibika mimba ya miezi mitatu ya pili, chelewa kutumia kwa wiki sita ili uterasi irudie ukubwa wa kawaida, na kisha weka kiwambo.
- *Njia ya kubainisha siku hatari kushika mimba:* Mwanamke anaweza kuanza kutumia njia ya kuangalia dalili kama hatakuwa anatoka usaha wenye maambukizi au kutokwa damu kutokana na kuumia kwenye njia ya uzazi. Anaweza kuanza kutumia njia ya kalenda kwa hedhi inayofuata, kama hatokwi damu kutokana na kuumia njia ya uzazi.

Vurugu Dhidi ya Wanawake

Kila mtoa huduma za uzazi wa mpango hakika atakuwa ameona wanawake wengi ambao wamefanyiwa vurugu. Vurugu dhidi ya wanawake ni jambo la kawaida kila mahali, na katika baadhi ya maeneo ni hali ya kawaida kabisa. Katika utafiti wa hivi karibuni wa nchi 10 zaidi ya mwanamke mmoja kati ya kila 10 na hadi wanawake 7 kati ya kila 10 wameripoti kuwa wamewahi kufanyiwa vurugu za kimaumbile au kijinsia katika maisha yao. Vurugu za kimaumbile ni pamoja na tabia mbalimbali, pamoja na kupigwa, kuchapwa, kupigwa mateke, na kupigwa ngumi. Vurugu za kijinsia zinajumuisha mawasiliano ya kingono bila kupenda, kufanya ngono kwa kushurutishwa, na kubakwa. Vurugu dhidi ya wanawake inaweza kuwa ya kisaikolojia pia, kama vile kudhibiti mwenendo, kutoa vitisho, udhalilishaji, kumtenga mwanamke na familia na marafiki, kumzuia kupata raslimali.

Wanawake wanaofanyiwa vurugu wana mahitaji maalum ya kiafya, mengine yao yanahusiana na afya ya ngono na uzazi. Vurugu zinaweza kusababisha matatizo mengi ya kiafya pamoja na kuumia, mimba zisizotarajiwa, magonjwa ya ngono pamoja na VVU, kupungua hamu ya ngono, maumivu wakati wa kufanya ngono, na maumivu yasiyoisha ya nyonga. Kwa baadhi ya wanawake, vurugu zinaweza kuanza au kuzidi wakati wakiwa wajawazito, na kufanya kijusi kiwe kwenye hatari vilevile. Zaidi ya hayo, vurugu au tishio la mwanaume linaweza kumnyima mwanamke haki yake ya kufanya uchaguzi kama atumie njia ya uzazi wa mpango au njia ipi watumie. Hivyo, watoa huduma za afya ya uzazi wana uwezekano mkubwa kuliko watoa huduma nyingine za afya kukutana na wanawake wanaonyanyaswa miongoni mwa wateja wao.

Watoa Huduma Wafanye Nini?

- 1. Wawasaidie wanawake wajisikie wanakaribishwa, wako salama, na wana uhuru wa kuongea.** Wawasaidie wanawake wajisikie raha kuongea kwa uhuru kuhusu masuala binafsi, pamoja na vurugu. Mhakikishie kila mwanamke kuwa kuja kwake kutafanywa kuwa siri.

Mpatie mwanamke fursa za kueleza kuhusu vurugu, kama vile kumuuliza mwanamke kuhusu tabia za mwenzake wake kuhusiana na kutumia kwake uzazi wa mpango, kumuuliza kama anaona matatizo yoyote ya utumiaji wa uzazi wa mpango, na muulize kama kuna jambo jingine lolote ambalo angependa kulijadili.

- 2. Waulize wanawake kuhusu unyanyasaji wakati wowote inapohisiwa kutokea vurugu.** Ingawa wanawake wengi hawataeleza kuwa wamenyanyaswa, wengi wataongea kama wataulizwa kuhusu vurugu. Inapendekezwa kuwauliza wateja wote kama wanafanyiwa vurugu kama tu watoa huduma wamepatiwa mafunzo ya kutosha katika kutoa ushauri kuhusu vurugu, wakihakikisha kunakuwa na faragha na usiri na kunakuwepo raslimali za kutosha kushughulikia ipasavyo masuala ya vurugu yaliyobainishwa. Mpaka wakati huo, watoa huduma wanaweza kuuliza mara inapohisiwa kutokea vitendo vya unyanyasaji, kwa kuelekeza raslimali kwa wale wanaohitaji huduma ya haraka.

Kuwa makini kuangalia ishara, majeraha, au dalili zinazoonyesha vurugu. Watoa huduma wanaweza kutilia shaka vurugu kama mfadhaiko, hasira, maumivu ya kichwa kisichopona, maumivu ya nyonga, au maumivu ya tumbo yasiyodhihirika hayajapungua kwa muda akipatiwa matibabu. Dalili nyingine ya vurugu inaweza

kuwa masimulizi ya mteja kuhusu jinsi alivyopata majeraha yanaposhindwa kulingana na aina ya majeraha aliyopata. Tilia shaka vurugu pamoja na kuumia wakati wa ujauzito, hasa kwenye fumbatio au matiti.

Hivi ni baadhi ya vidokezo kwa ajili ya kuanzisha mada ya vurugu:

- Ili kuongeza imani, eleza kwa nini unauliza – kwa sababu unataka kusaidia.
- Tumia lugha ambayo inakuridhisha na inayoendana na mtindo wako.
- Usiulize maswali hayo wakati mwenza wa mteja au mtu yeyote akiwepo au wakati kukiwa hakuna faragha.
- Unaweza kusema, “Vurugu za nyumbani ni tatizo la kawaida kwenye jamii zetu hivyo tumekuwa tukiwauliza wateja wetu kuhusu unyanyasaji”.
- Unaweza kuuliza maswali kama vile:
 - “Dalili zako zinaweza kusababishwa na mfidhaiko. Je wewe na mwenza wako mmekuwa na tabia ya kupigana sana? Je umewahi kuumizwa?”
 - “Je mwenza wako amewahi kutaka kufanya ngono wakati wewe hutaki? Katika hali kama hiyo kumetokea nini?”
 - “Je unamwogopa mwenza wako?”

3. Toa ushauri bila lugha ya kuhukumu, kwa kujali, na kusaidia. Huduma muhimu kwa wanawake katika uhusiano wenye vurugu ni kutoa ushauri. Ushauri kuhusu vurugu utolewe kwa njia maalum kulinga na mazingira ya mwanamke. Wanawake wanaweza kuwa katika hatua tofauti za kutaka mabadiliko. Haya yataathiri hali na namna mwanamke atakavyokubali msaada. Baadhi ya wanawake hawatakuwa tayari kujadili maisha yao na mtoa huduma ya afya. Umuhimu wa kutoa ushauri si kugundua kwa uhakika kama mteja anafanyiwa vurugu, bali kushughulikia suala kwa huruma na kumfanya ajue kuwa unajali.

- Kama hataki kuongea kuhusu vurugu, mhakikishie kuwa upo tayari wakati wowote atakapokuhitaji. Mweleze kuwa kuna njia na raslimali gani kama itatokea kuzihitaji.



- Kama anataka kuzungumza kuhusu uzoefu wake wa vurugu, unaweza:
 - Kumhakikishia usiri, na kutunza siri ya hali ya mwanamke huyo. Waeleze tu wale wanaotakiwa kujua (kama vile wafanyakazi wa idara ya usalama), na fanya hivyo kwa kupata ruhusa ya mteja tu.
 - Tambua uzoefu wake. Sikiliza, toa msaada, na epuka kufanya maamuzi. Heshimu uwezo na haki yake ya kufanya chaguo jipya kuhusu maisha yake.
 - Jaribu kumwondolea mwanamke hisia anazoweza kupata za aibu na kujilaumu: “Hakuna mtu anayestahili kupigwa.” “Wewe hustahili kunyanyaswa, na pia si kosa lako.”
 - Eleza kuwa vurugu ni tatizo la kawaida: “Hali hii imewapata wanawake wengi.” “Hauko peke yako, na msaada unapatikana.”
 - Eleza kuwa vurugu haziwezi kukoma zenyewe: “Unyanyasaji unaelekea kuendelea, na mara nyingi huzidi na kutokea mara kwa mara.”

4. Chunguza hatari aliyo nayo mwanamke karibuni, msaidie kuandaa mpango wa usalama, na mwelekeze kwenye vyombo vya kijamii.

Iwapo mwanamke atakumbana na hatari hivi karibuni, msaidie kuangalia mambo yaliyosababisha vitendo hivyo. Kama hayuko kwenye hatari ya karibuni, msaidie kuandaa mpango wa muda mrefu.

- Msaidie mwanamke kuchunguza hali yake ya sasa:
 - “Je mwanaume yupo hapa kwenye kituo cha afya sasa?”
 - “Je wewe au watoto wako wapo kwenye hatari sasa?”
 - “Je unajisikia salama kwenda nyumbani?”
 - “Je kuna rafiki au ndugu ambaye anaweza kukusaidia katika mazingira ya nyumbani?”
- Msaidie kujilinda na watoto wake kama vurugu zitarudia tena. Mshauri afungashe kwenye mfuko nyaraka muhimu na nguo za kubadili ili aweze kuondoka haraka ikilazimu. Mshauri apange ishara ya kuwajulisha watoto wakati wa kutafuta msaada kutoka kwa majirani.
- Andaa na rekebisha orodha ya vyombo vilivyopo vya kusaidia waathirika wa unyanyasaji, ikijumuisha polisi, huduma za ushauri, na vyama vya wanawake ambavyo vinaweza kutoa msaada wa kujitolea, kisheria, na huenda hata msaada wa fedha. Mpatie mteja nakala ya orodha.

5. Toa huduma sahihi. Andaa huduma na ushauri wako kulingana na mazingira ya mwanamke.

- Tibu majeraha yote au hakikisha anapata matibabu.
- Tathmini hatari ya kupata mimba na mpatie dawa za dharura kuzuia mimba kama inafaa na zinahitajika.
- Toa vidonge vya dharura kuzuia mimba kwa ajili ya kutumia baadaye (tazama Vidonge vya Dharura Kuzuia Mimba, uk. 45).

- Kama anataka, mpatie njia ya kuzuia mimba ambayo inaweza kutumiwa bila mwenza wake kujua, kama vile sindano.
- Wasaidie wanawake kufikiri kama wangeweza kupendekeza kwa usalama matumizi ya kondomu, bila kujiongezea hatari ya kufanyiwa vurugu.
- Iwapo itakuwa amebakwa:
 - Kwanza chukua sampuli ambayo inaweza kutumiwa kama ushahidi (kama vile nguo zilizochanika au kuchafuliwa, nywele, na matone ya damu au shahawa).
 - Toa au mpatie rufaa kwa ajili ya upimaji na matibabu ya VVU na magonjwa ya ngono. Baadhi ya wanawake wanaweza kuhitaji kurudia kupata huduma hizo.
 - Zingatia tiba baada ya maambukizi ya VVU, kama inapatikana, na matibabu ya kisonono, klamidia, kaswende, na magonjwa mengine ya ngono kwa kukisia.

6. Andika maelezo kuhusu hali ya mwanamke. Andika kwa makini dalili alizo nazo mwanamke au majeraha, sababu za kupata majeraha, na historia ya kunyanyaswa kwake. Rekodi kwa uwazi utambulisho wa mnyanyasaji, uhusiano wake na mwathirika, na taarifa nyingine zozote zinazomhusu. Maelezo haya yatasaidia kwa kufuatilia matibabu yake siku za baadaye na hatua za kisheria, kama zitachukuliwa.



Utasa/Ugumba

Ugumba ni Nini?

Utasa/ugumba ni hali ya kushindwa kuzaa watoto. Ingawa mara nyingi mwanamke hulaumiwa, utasa/ugumba hutokea kwa wanaume na wanawake. Kwa wastani, utasa/ugumba huathiri mwenza mmoja kati ya kila 10. Mwenza atachukuliwa kuwa tasa/mgumba baada ya kufanya ngono bila kinga kwa miezi 12 bila kupata mimba. Mwenza anaweza kuwa tasa/mgumba hata kama mwanamke alishapata mimba siku za nyuma.

Miongoni mwa wenza wasio na matatizo ya utasa/ugumba, 85% ya wanawake watakata mimba kwa mwaka mmoja. Kwa wastani, mimba hutokea baada ya miezi 3 hadi 6 ya ngono bila kinga. Hata hivyo, kuna tofauti kubwa ya wastani huu.

Mimba kuharibika ni aina nyingine ya kushindwa kuzaa: Mwanamke anaweza kushika mimba, lakini mimba kuharibika au mtoto kuzaliwa mfu huzuia kuzaa watoto hai.

Utasa/Ugumba Husababishwa na Nini?

Sababu au hali tofauti zinaweza kupunguza uwezo wa kuzaa, kama vile:

- Magonjwa ya kuambukiza (magonjwa ya ngono, pamoja na VVU, magonjwa mengine ya njia ya uzazi; matubwitubwi ambayo hutokea baada ya kijana wa kiume kubalehe).
- Matatizo ya anatomia, endokrini, ukuaji, au mfumo wa kinga.
- Uzee.
- Matatizo ya kiafya ambayo yamesababisha ugonjwa kwenye njia ya uzazi ya mwanamke.

Magonjwa ndiyo mambo makuu yanayosababisha ugumba. Yakiachwa bila kutibiwa, mfano kisonono na klamidia yanaweza kuambukiza mirija ya falopio, kizazi, na ovari. Huu unajulikana kama ugonjwa wa uvimbe wa nyonga. Uvimbe wa nyonga unaleta maumivu, lakini wakati mwingine uvimbe wa nyonga hauonyeshi dalili na huisha bila kujulikana. Kisonono na klamidia yanaweza kuweka kovu kwenye mirija ya falopio ya mwanamke, na kuziba mayai yasisafiri kwenye mirija kwenda kukutana na mbegu za kiume. Wanaume wanaweza kuwa na makovu na kuziba kwa dakti ya mbegu za kiume (epididimisi) na urethra kutokana na kisonono na klamidia kutotibiwa (tazama Anatomia ya Mwanamke, uk. 364, na Anatomia ya Mwanamke, uk. 367).

Sababu nyingine za ugumba kwa mwanamke ni pamoja na kushindwa ama kutoa mbegu za kiume kabisa au mbegu za kiume za kutosha kusababisha mimba. Sababu ambazo si za kawaida, mbegu za kiume zinakuwa na hitilafu na kufa kabla ya kufika kwenye yai. Miongoni mwa wanawake, hali ya kimaumbile ya kushindwa kushika mimba mara nyingi husababishwa na mirija ya falopio kuziba au kushindwa kwa yai kupevuka.

Uwezo wa kushika mimba pia unahusha umri. Jinsi mwanamke anavyozidi kuzeeka, uwezo wake wa kushika mimba hupungua jinsi muda unavyoenda. Ushahidi ulioonekana unaonyesha kuwa, vilevile, wanaume, wanavyozeeka, huzalisha mbegu za kiume ambazo zina uwezo mdogo wa kurutubisha yai.

Magonjwa baada ya kujifungua na baada ya kutoa mimba yanaweza kusababisha ugonjwa wa uvimbe wa nyonga, ambao unaweza kusababisha ugumba. Hii hutokea wakati vifaa vya upasuaji vinavyotumika kufanyia matibabu vinapokuwa havikutasishwa ipasavyo. Mwanamke anaweza pia kupata ugonjwa wa uvimbe wa nyonga kama maambukizi kwenye sehemu ya chini ya viungo vya uzazi yatahamia sehemu ya juu ya viungo vya uzazi wakati wa matibabu ya upasuaji.

Kuzuia Utasa/Ugumba

Utasa/ugumba kwa kawaida unaweza kuzuiwa. Watoa huduma wanaweza:

- Kuwashauri wateja kuhusu magonjwa ya ngono (tazama Magonjwa Ya Ngono, uk. 280). Wahimiza wateja kutafuta matibabu mara wanapofikiri kuwa wanaweza kuwa na magonjwa ya ngono au wanaweza kuwa kwenye mazingira hatarishi.
- Wawatibu au kuwapatia rufaa wateja wenye dalili au ishara ya magonjwa ya ngono na ugonjwa wa uvimbe wa nyonga (tazama Magonjwa ya Ngono, pamoja na VVU. Dalili za Magonjwa ya Ngono, uk. 278). Kutibu magonjwa haya husaidia kuhifadhi uwezo wa kuzaa.
- Epuka magonjwa kwa kufuata taratibu sahihi za kuzuia magonjwa wakati wa kufanya upasuaji kama kupitisha vifaa kutoka kwenye uke hadi kwenye uterasi, kama vile kuingiza kitanzi (tazama Kuzuia Maambukizo katika Kliniki, uk. 312).

Njia za Kuzuia Mimba Hazisababishi Ugumba

- Njia zote za kuzuia mimba, hazisababishi kuchelewa kurudia kuwa na uwezo wa kushika mimba baada ya kuacha kutumiwa. Kurudi kuwa na uwezo wa kushika mimba baada ya sindano za kuzuia mimba kuacha kutumiwa kwa kawaida huchukua muda mrefu zaidi kuliko ilivyo kwa njia nyingine (tazama Sindano zenye kichocheo kimoja, Maswali ya 6 na 7, uk. 79, na Sindano za Kila Mwezi, Maswali ya 10 na 11, uk. 100). Hata hivyo, wakati fulani, wanawake ambao wametumia sindano huweza kushika mimba kama ilivyokuwa kabla ya kutumia njia hiyo, ukizingatia uzee.
- Miongoni mwa wanawake wenye kisonono na klamidia kwa sasa, uwekaji wa kitanzi huongeza hatari kiasi fulani ya ugonjwa wa uvimbe wa nyonga katika siku 20 za mwanzo baada ya kuwekwa. Bado, utafiti haujagundua iwapo watu waliokuwa wakitumia vitanzi wana uwezekano mkubwa zaidi wa kushindwa kushika mimba kuliko wanawake wengine (tazama Kitanzi Chenye Madini ya Shaba, Swali la 4, uk. 155).

Kuwapatia Ushauri Wateja Wenye Matatizo ya Uzazi

Wapatie ushauri wenza wote kwa pamoja, kama inawezekana. Wanaume mara nyingi huwalaumu wanawake kwa kushindwa kushika mimba wakati wao wenyewe wanaweza kuwa ndiyo sababu. Waelewe wenza hao:

- Mwanaume ana uwezekano wa kupata matatizo ya ugumba kama ilivyo kwa mwanamke. Inawezekana isiwe rahisi kujua nani ni tasa au mgumba na hali hiyo imesababishwa na nini.
- Jaribu kutafuta kupata mimba kwa angalau miezi 12 kabla ya kuhofu kuhusu utasa au ugumba.
- Muda mzuri zaidi kwa mwanamke kushika mimba ni siku kadhaa kabla na baada ya yai kupevuka na kuondoka kwenye ovari (tazama Mzunguko wa Hedhi, uk. 366). Washauri wafanye ngono mara kwa mara katika kipindi hiki. Njia za kubainisha siku hatari kupata mimba zinaweza kuwasaidia wenza hawa kubainisha muda mzuri zaidi wa kushika mimba kwa kila mzunguko (tazama, Njia za Kubainisha Siku Hatari Kushika Mimba, uk. 239). Wafundishe au wapatie rufaa kama wenza wanataka kutumia njia hii.
- Iwapo baada ya mwaka mmoja mapendekezo hayo hapo juu hayatasaidia, wapatie rufaa wakafanyiwe uchunguzi, kama inawezekana. Wenza hawa wanaweza pia kufikiri kupanga mtoto.

Kutoa Njia za Uzazi wa Mpango

Umuhimu wa Taratibu Zilizochaguliwa za Kutoa Njia za Uzazi wa Mpango

Uainishaji huo hapo chini wa uchunguzi na upimaji unawahusu watu ambao wanachukuliwa kuwa na afya njema. Kwa mtu mwenye ugonjwa unaojulikana au hali nyingine yoyote maalum, rejelea Vigezo vya Kitabibu vya Kuweza Kutumia Njia za Kuzuia Mimba, uk. 324.

Daraja A: Muhimu na lazima kwa hali yoyote kwa utumiaji salama na unaofaa wa njia ya kuzuia mimba.

Daraja B: Huchangia kiasi fulani katika matumizi salama na yanayofaa. Hata hivyo, kama haiwezekani kupima au kuchunguza, hatari ya kuacha kufanya hivyo ipimwe dhidi ya faida za kutoa njia ya kuzuia mimba.

Daraja C: Haichangii vya kutosha katika matumizi salama na yanayofaa ya njia ya kuzuia mimba.

Hali maalum

	Vidonge vyenye Vichocho Vmwili	Sinda za kila mwezi	Vidonge vyenye kichocho kimoja	Sindano zenye kichocho kimoja	Vipandikizi	Vitanzi	Kondomu za kiume na kike	Viwambo na vifuniko vya shingo ya kizazi	dawa ya povu na jeli	Kufunga kizazi mwanamke	Vasektomi
Uchunguzi wa matiti unaofanywa na mtoa huduma	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	NA
Uchunguzi wa nyonga/viungo vya uzazi	C	C	C	C	C	A	C	A	C	A	A
Uchunguzi wa saratani ya shingo ya kizazi	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	NA
Vipimo vya maabara vya kawaida	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
Kipimo cha hemoglobini	C	C	C	C	C	B	C	C	C	B	C
Tathmini ya hatari ya magonjwa ya ngono: historia ya ugonjwa na uchunguzi wa mwili	C	C	C	C	C	A*	C	C†	C†	C	C
Kupima magonjwa ya ngono/ VVU: upimaji wa maabara	C	C	C	C	C	B*	C	C†	C†	C	C
Upimaji wa shinikizo la damu	‡	‡	‡	‡	‡	C	C	C	C	A	C§

* Kama mwanamke ana uwezekano mkubwa wa hatari ya kupata kisonono au klamidia, kwa ujumla asiwekwe kitanzi isipokuwa kama hakuna njia nyingine au haziwezi kutumika. Kama kwa sasa ana purulent cervitis, kisonono, au klamidia, asiwekwe kitanzi mpaka magonjwa haya yatibiwe na awe anastahili kutumia kiafya.

† Wanawake walio kwenye hatari kubwa ya maambukizo ya VVU au UKIMWI wasitumie dawa ya povu na jeli. Kutumia viwambo na vifuniko vya seviksi haishauriwi kwa wanawake kama hawa isipokuwa kama hakuna njia nyingine sahihi au zinaokubalika.

NA = Haihusiki

‡ Inafaa, lakini mahali ambapo hatari ya mimba ni kubwa, na njia ya vichocho ni miogoni mwa njia chache zinazotumika zaidi, wanawake wasizuiwe kutumia njia za vichocho tu kwa sababu shinikizo lao la damu halivezi kupimwa.

§ Kwa upasuaji uliofanyika kwa kutumia ganzi ya mahali panapofanyiwa upasuaji

Kutoa Ushauri Kwa Mafanikio

Ushauri mzuri huwasaidia wateja kuchagua na kutumia njia za uzazi wa mpango ambazo zinawafaa. Wateja wanatofautiana, na wanahitaji aina mbalimbali za misaada. Ushauri bora unatolewa kulingana na mteja.

Aina ya Mteja	Majukumu ya Kawaida ya Kushauri
Wateja wanaorudi bila matatizo	<ul style="list-style-type: none"> • Kutoa vifaa zaidi na ufuatiliaji wa kawaida • Uliza maswali ya kirafiki kama mteja anaendeleaje na njia hiyo
Wateja wanaorudi kwa matatizo	<ul style="list-style-type: none"> • Elewa tatizo na saidia kulitatua – kama tatizo ni madhara, shida ya kutumia njia hiyo, mwenza asiyetoa ushirikiano, au tatizo jingine
Wateja wapya wenye wazo la njia wanayotaka	<ul style="list-style-type: none"> • Chunguza kama uelewa wa mteja ni sahihi • Unga mkono chaguo la mteja, kama mteja anaruhusiwa kutumia • Jadili namna ya kutumia njia hiyo na jinsi ya kumudu madhara yake
Wateja wapya wasio na wazo la njia ya kutumia	<ul style="list-style-type: none"> • Jadili hali, mipango ya mteja, na mambo gani ni muhimu kwake kuhusiana na njia hii. • Msaidie mteja kufikiria njia ambayo inaweza kumfaa. Ikibidi, msaidie kufikia uamuzi. • Unga mkono chaguo la mteja, toa maelekezo ya namna ya kutumia, na jadili jinsi ya kushughulikia madhara

Wape muda wateja wanaohitaji. Wateja wengi hurudi bila matatizo na wanahitaji ushauri kidogo. Wateja wanaorudi na matatizo na wateja wapya wasiokuwa na wazo la njia ya kutumia wanahitaji muda mwingi, lakini hawa ni wachache.

Vidokezo vya Ushauri Wenye Mafanikio

- Mwonyeshe kila mteja heshima, na msaidie kila mteja ajisikie amani.
- Mhimize mteja aeleze mahitaji, aeleze matatizo, aulize maswali.
- Ruhusu matakwa ya mteja yaongoze majadiliano.
- Kuwa makini na mahitaji husika kama vile kinga ya magonjwa ya ngono pamoja na VVU, na msaada wa kondomu.
- Sikiliza kwa makini. Kusikiliza ni muhimu kama kutoa taarifa sahihi.
- Mpatie maelezo na maelekezo muhimu. Tumia maneno anayojua mteja.
- Heshimu na unga mkono uamuzi atakaokwambia mteja.
- Eleza madhara, kama yapo, na chukulia matatizo ya mteja kwa uzito.

- Chunguza uelewa wa mteja.
- Mkaribishe mteja arudi tena wakati wowote kwa sababu yoyote.

Ushauri utakuwa umefanikiwa kama:

- Wateja watajisikia wamepata msaada waliohitaji.
- Wateja wanajua nini cha kufanya na wanajisikia hali ya kujiamini kuwa wanaweza kufanya hivyo.
- Wateja wanajisikia wameheshimiwa na kuthaminiwa.
- Na, muhimu zaidi, wateja hutumia njia zao ipasavyo na kwa kuridhika.

Zana Iliyopo ya Kutoa Ushauri kutoka Shirika la Afya Duniani na INFO Project

Zana ya kufanyia maamuzi kwa Wateja wa Uzazi wa Mpango na Watoa Huduma, msingi mwingine wa mwongozo wa Shirika la Kazi Duniani wa uzazi wa mpango, huwasaidia wateja na watoa huduma kwenye vipindi vya kutoa ushauri wa kuchagua na kujifunza kutumia njia za uzazi wa mpango. Zana hii ni kielelezo cha chati mgeuzo. Inatoa msaada ulioandaliwa tayari kwa kila aina ya mteja aliyetajwa kwenye jedwali ukurasa uliopita. Taarifa muhimu kutoka katika kitabu hiki zinaweza kupatikana kwenye Zana za Kutolea Maamuzi, chenye maneno ambayo yanaweza kusaidia katika kutoa ushauri.

Ili kuona Zana ya Kutolea Maamuzi na kupakua kutoka kwenye Mtandao wa Intaneti, rambaza hapa http://www.who.int/reproductive-health/family_planning/counselling.html. Kama unahitaji nakala chapwa, tuandikie kwa anwani: Orders, INFO Project, Center for Communication Programs, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, 111 Market Place, Suite 310, Baltimore, MD 21202, USA, pekua tovuti yetu kwa anwani <http://www.inforhealth.org/pubs/dmt/>, au tutumie barua pepe kwenda anwani ifuatayo: orders@jhuccp.org.

Nani Anatoa Huduma ya Uzazi wa Mpango?

Watu wengi tofauti wanaweza kujifunza kutoa taarifa na kuwashauri watu kuhusu uzazi wa mpango na kutoa huduma za njia za uzazi wa mpango. Nchi na programu zina miongozo mbalimbali kuhusu nani anaweza kutoa huduma zipi za uzazi wa mpango na wapi, na baadhi zina kanuni ambazo zinatofautiana kutegemea kama mteja anaanza kutumia njia mpya au anaendelea na njia aliyokuwa akitumia. Bado, kwenye nchi mbalimbali duniani watu hawa hutoa huduma za uzazi wa mpango:

- Wauguzi, wakunga wauguzi, wauguzi watendaji
- Wakunga
- Madaktari, pamoja na madaktari wa magonjwa ya kina mama na wazazi
- Madaktari wasaidizi, madaktari washiriki
- Wafamasia, wafamasia wasaidizi, wakemia
- Watoa huduma ya afya ya msingi, watoa huduma ya afya ya jamii
- Wafanyakazi wa vituo vya afya ya jamii na wanajamii wanaofanya kazi kama wasambazaji wa umma
- Wakunga wa jadi waliopata mafunzo maalum
- Wauza maduka na wachuuzi
- Watu wanaojitolea, watumiaji wenye uzoefu wa njia za uzazi wa mpango, waelimishaji rika, na viongozi wa jamii.

Mafunzo maalum huwasaidia watu wote hawa kufanya kazi nzuri zaidi ya kutoa huduma ya uzazi wa mpango. Mahitaji ya mafunzo yenye kutoa stadi zote katika kuwajulisha na kuwashauri wateja kuhusu kuchagua na kutumia njia maalum na vilevile kufundisha stadi zozote maalum za kiufundi kama vile jinsi ya kuchoma sindano au kuingiza kitanzi. Orodha hizo zinaweza kuwasaidia watoa huduma wengi na mameneja kwa njia mbalimbali, kama vile kuwapima wateja kama kiafya na wanastahili, kuhakikisha hatua zote kwenye mchakato zinatekelezwa (kama vile kuzuia maambukizi), na kuhakikisha wanatoa huduma zenye ubora.

Njia

Vidonge vyenye vichocheo viwili, kibandiko chenye kichocheo kimoja, pete yenye kichocheo kimoja

Nani anaweza kutoa

- Watoa huduma wote waliopata mafunzo, pamoja na mafunzo maalum ya muda mfupi.

Vidonge vya dharura kuzuia mimba

- Watoa huduma wote.

Njia	Nani anaweza kutoa
Sindano za kila mwezi na zenye kichocheo kimoja	<ul style="list-style-type: none"> Mtu yeyote aliyepata mafunzo ya namna ya kuchoma sindano na kushughulikia sindano na mabomba yake kwa usahihi ikiwa ni pamoja na kuzitupa.
Vipandikizi	<ul style="list-style-type: none"> Yeyote aliyepata mafunzo ya taratibu za kitabibu na kujifunza namna ya kuweka vipandikizi maalum vinavyotumika, ikijumuisha madaktari, wauguzi, wakunga wauguzi, wauguzi watendaji, wakunga, madaktari wasaidizi na washiriki.
Kitanzi (chenye madini ya shaba na vichocheo)	<ul style="list-style-type: none"> Yeyote aliyepata mafunzo ya utabibu na mafunzo maalum katika kupima na kuingiza kitanzi, na kukitoa ikijumuisha madaktari, wauguzi, wakunga wauguzi, wakunga, wauguzi watendaji, madaktari wasaidizi na washiriki, na wanafunzi wa udaktari. Mafunzo ni tofauti kwa kitanzi cha shaba na kitanzi chenye vichocheo. Katika baadhi ya nchi wafamasia huuza vitanzi – mwanamke humpelekea kitanzi mtoa huduma ya afya ambaye atakiingiza.
Kufunga kizazi mwanamke	<ul style="list-style-type: none"> Yeyote aliyepata mafunzo maalum ya upasuaji, ikijumuisha madaktari, madaktari wabobezi (kama vile madaktari bingwa wa uzazi na madaktari bingwa wa upasuaji), madaktari wasaidizi au wanafunzi wa udaktari chini ya usimamizi.
Vasektomi	<ul style="list-style-type: none"> Yeyote aliyepata mafunzo maalum ya upasuaji ikijumuisha madaktari, wauguzi wakunga, wauguzi watendaji, wakunga, madaktari wasaidizi na washiriki.
Kondomu za kiume na kike na dawa ya povu na jeli	<ul style="list-style-type: none"> Watoa huduma wote.
Viwambo na vifuniko vya shingo ya kizazi	<ul style="list-style-type: none"> Mtoa huduma yeyote aliyepata mafunzo maalum ya kufanya uchunguzi wa nyonga na kuchagua kiwambo au kifuniko cha seviksi cha ukubwa unaofaa kwa kila mwanamke.
Njia za kubainisha siku hatari kushika mimba	<ul style="list-style-type: none"> Yeyote aliyepata mafunzo maalum ya kufundisha ubainishaji wa siku hatari kushika mimba. Watumiaji wenye uzoefu wa njia hizi mara nyingi huwa walimu bora.
Njia ya kushusha kando, njia ya kunyonyesha	<ul style="list-style-type: none"> Njia hizi hazimhitaji mtoa huduma. Bado, watoa huduma ya afya wenye ujuzi na kutoa msaada wanaweza kuwasaidia wateja waweze kutumia njia hizi kama ipasavyo.

Kuzuia Maambukizi kwenye Kliniki

Taratibu za kuzuia maambukizi ni rahisi, zinazofaa, na za gharama nafuu. Vimelea (viumbe maradhi) vya kuangaliwa kliniki ni pamoja na bakteria (kama vile stafilokokasi), virusi (hasa VVU na hepatitisi B), kuvu, na parasiti. Kwenye kliniki, viumbe maradhi vinaweza kupatikana kwenye damu, ugiligili wa mwili wenye damu isiyoonekana, au tishu. (Kinyesi, makamasi, mate, makohozi, jasho, machozi, mkojo, na matapishi hayachukuliwi kuwa na maambukizi isipokuwa kama yana damu). Vimelea vinaweza kuambukizwa kupitia utando telezi au ngozi iliyochanika, kama vile sehemu zilizokatwa au kuchubuka, na kuchomwa na sindano zilizokwishatumika na vidonda vingine vya kutobolewa. Vimelea maradhi vinaweza kuambukizwa kutoka kliniki kwenda kwenye jamii kama utupaji taka utafanyika kwa njia isiyo sahihi au wafanyakazi wasipoosha mikono yao vizuri kabla ya kuondoka kliniki.

Kanuni za msingi za Kuzuia Maambukizi

Kanuni hizi zinazingatia tahadhari za jumla za kuzuia maambukizo kwenye kliniki ya uzazi wa mpango.

Nawa mikono



- *Kunawa mikono ni utaratibu muhimu sana wa kuzuia maambukizo*
- Nawa mikono kabla na baada ya kuchunguza au kutibu kila mgonjwa. (Kunawa mikono si muhimu kama wateja hawahitaji uchunguzi au kutibiwa).
- Tumia maji safi na sabuni isiyo na harufu, na sugua mikono kwa angalau sekunde 10 hadi 15. Hakikisha unasafisha vidole na chini ya kucha. Nawa mikono baada ya kubeba vifaa vyenye uchafu na vitu vingine au kugusa utando telezi, damu, au ugiligili mwingine wa mwili. Nawa mikono kabla ya kuvaa glovu, baada ya kuvua glovu, na wakati wowote mikono ikichafuka. Nawa mikono unapofika kazini, baada ya kutumia choo, na unapoondoka kazini. Kausha mikono kwa karatasi za kukaushia, taulo safi na kavu ambalo halitumiwi na mtu mwingine, au mashine ya kukaushia.

Kuandaa vifaa ambavyo vitarudia kutumiwa

- Chemsha au tasisha vifaa ambavyo vimegusa utando telezi au ngozi iliyochanika.
- Tasisha vifaa ambavyo vimegusa tishu ndani ya ngozi (tazama Hatua 4 za Kuandaa Vifaa, uk. 315).

Vaa glovu

- Vaa glovu kwa shughuli yoyote ambayo inahatarisha kugusa damu, ugiligili mwingine wa mwili, utando telezi, ngozi iliyochanika, vifaa vyenye uchafu, mahali pachafu, au taka. Vaa glovu za upasuaji kwa ajili ya shughuli ya upasuaji kama vile kuingiza vipandikizi. Vaa glovu ya kutumika mara moja kwa shughuli za kugusa utando telezi au kwa ujumla kuepuka kugusa ugiligili wa mwili. Glovu si muhimu kwa ajili ya kuchoma sindano.
- Badili glovu katika upasuaji wa mteja huyo mmoja na baina ya wateja.
- Usiguse kifaa au mahali palipo safi kwa kutumia glovu chafu au mikono mitupu.
- Nawa mikono kabla ya kuvaa glovu. Usinawe mkono wenye glovu badala ya kubadili glovu. Glovu si mbadala wa kunawa mikono.
- Vaa glovu safi ngumu wakati wa kusafisha vifaa kwa mashine, kukusanya taka, na kusafisha damu au ugiligili wa mwili uliomwagika.

Fanya uchunguzi wa nyonga inapohitajika tu

- Uchunguzi wa nyonga hauhitajiki kwa njia nyingi za uzazi wa mpango – unahitajika tu kwa ajili ya kufunga kizazi mwanamke na kitanzi (tazama Umuhimu wa Taratibu Zilizochaguliwa kwa ajili ya Kutoa Njia za Uzazi wa Mpango, uk. 307). Uchunguzi wa nyonga ufanyike tu wakati kunapokuwa na sababu – kama vile wasiwasi wa magonjwa ya ngono, wakati uchunguzi ungesaidia kugundua ugonjwa na kutibu.

Kwa ajili ya sindano, tumia aina mpya ya sindano na mabomba yake ambazo huisha makali baada ya kutumia

- Sindano zinazoisha makali baada ya kutumia ni salama zaidi na zinaaminika zaidi kuliko sindano za kutumika mara moja na kutupa, na sindano zote za kutumia mara moja na kutupa ni salama zaidi kuliko sindano na mabomba yanayorudia kutumiwa. Mabomba na sindano zinazorudia kutumiwa zinaweza kutumiwa tu kama sindano za kutumia mara moja na kutupa hazipatikani na kama programu inaweza kuonyesha ubora wa utasishaji.
- Kusafisha ngozi ya mteja kabla ya kumchoma sindano si lazima isipokuwa kama ngozi ni chafu. Kama ni chafu, safisha kwa sabuni na maji na kausha kwa taulo safi. Kufuta kwa antiseptiki hakuongezi faida.

Futa maeneo na vifaa kwa mchanganyiko wa klorini

- Futa meza ya uchunguzi, mabenchi, na maeneo mengine yanayogusa ngozi isiyochanika kwa kutumia mmumunyo wa klorini wa 0.5% baada ya kila mteja kuchunguzwa.
-

Utupaji wa sahihi na salama wa vifaa na madawa yanayotumika mara moja.



- Tumia vifaa vya kujikinga – miwani ya kujikinga, barakoa, aproni, na viatu vilivyozibwa vya kujikinga – wakati wa kuzoa taka.
- Sindano na mabomba yanayotumiwa mara moja na kutupwa yasirudie kutumiwa. Sindano zilizotumika zisivunjwe, wala kupindwa, au kufunikwa. Weka sindano na mabomba yaliyokwishatumika mara moja kwenye chombo kisichoweza kutoboka kwa ajili ya kutumia. (Kama sindano na mabomba hayatachomwa kuteketezwa, yatasishwe kwa kumwagia mchanganyiko wa klorini 0.5% kabla ya kuwekwa kwenye kasha lisilotoboka). Kasha la kuweka vifaa vyenye ncha kali lifungwe na ama kuchomwa, kuteketezwa, au kufukiwa ardhini likiwa limejaa robo tatu.
- Vitambaa vilivyosafishia vidonda na taka nyingine ngumu zikusanywe kwenye mifuko ya plastiki na ndani ya siku 2, zichomwe na kufukiwa kwenye shimo la taka. Taka za vimiminika zimwagwe kwenye sinki au choo cha kuvuta maji, au zimwagwe kwenye shimo la taka na kufukiwa.
- Safisha makasha ya taka kwa kutumia sabuni ya unga na suuza kwa maji.
- Vua glovu ngumu na zisafishe wakati wowote zitakapochafuka na angalau mara moja kila siku.
- Nawa mikono kabla na baada ya kutupa vifaa vichafu na taka.

Kufua nguo

- Fua nguo (kwa mfano, mashuka, kofia, magauini, na vitambaa vya upasuaji) kwa mikono au mashine na anika kwenye kamba au kausha kwa mashine. Wakati wa kushika nguo chafu, vaa glovu, ning'iniza nguo mbali na mwili wako, na usizitikise.

Hatari Kidogo ya Maambukizo ya VVU kwenye Kliniki

Watoa huduma ya afya wanaweza kuwa katika hatari ya VVU kwa kuchomwa na sindano, utando telezi, au ngozi kuchanika, lakini hatari ya kuambukizwa ni ndogo:

- Kuchomwa na sindano au kukatwa husababisha magonjwa mengi kwenye kituo cha afya. Wastani wa hatari ya maambukizo ya VVU baada ya kuchomwa na sindano yenye maambukizi ya VVU ni maambukizi 3 kwa kuchomwa sindano mara 1,000.
- Hatari maambukizo ya jicho, pua, au mdomo kwa damu yenye maambukizi ya VVU inakadiriwa kuwa karibu maambukizo 1 kwa kudondokewa mara 1,000.

Kuchukua tahadhari za jumla ni njia bora ambayo inaweza kuwasaidia watoa huduma kuepuka hatari ya kupata maambukizi ya VVU na magonjwa mengine yaambukizwayo kwa ugiligili wa mwili wanapokuwa mahali pa kazi.

Kujenga Tabia ya Kuzuia Maambukizi

Kwa kila mteja, mtoa huduma ya afya afikiri, “Njia Ipi ya Kuzuia Maambukizo Inatakiwa Kutumiwa?” Mteja au mtoa huduma yeyote anaweza kupata maambukizo bila kujua na bila kuona dalili za wazi. Kuzuia maambukizo ni dalili ya huduma bora ya afya ambayo itawavutia wateja. Kwa baadhi ya wateja usafi ni moja kati ya dalili muhimu za ubora.



Hatua 4 za Kutasisha Kifaa

1. *Twahirisha ili kuua vimelea vya maradhi kama vile VVU na hepatitisi B na kufanya vifaa, glovu, na vitu vingine viwe salama kwa watu wanaovisafisha. Loweka kwenye mchanganyiko wa klorini wa 0.5% kwa dakika 10. Suuza kwa maji baridi au safi mara moja.*
2. *Safisha kuondoa ugilgili wa mwili, tishu na uchafu. Safisha au sugua kwa brashi na sabuni ya maji au dawa ya kusafishia na maji. Epuka kutumia sabuni ya mnara au unga, ambayo inaweza kubaki kwenye kifaa. Suuza na kausha. Wakati ukisafisha, vaa glovu ngumu na vifaa vya kujikinga – miwani, barakoa, aproni na viatu vinavyofunika miguu.*
3. *Ua vimelea vya maradhi au tasisha.*
 - *Tasisha kwa kuua vimelea vyote vya maradhi isipokuwa baadhi ya bakteria “endospores” (aina ya bakteria bwete, wasiokufa) kwa maji yanayochemka, kwa kuvukiza, au kwa kemikali. Tasisha kwa hali ya juu vifaa au vitu vilivyogusa utando telezi au ngozi iliyochanika, kama vile spekula ya kuingiza ukeni, “uterine sounds”, na glovu kwa ajili ya kuchunguza nyonga.*
 - *Tasisha kuua vimelea vya maradhi, pamoja na bakteria endospores, kwa kutumia otoklevu, oveni ya kukausha kwa joto, kemikali au mionzi. Tasisha vifaa kama vile “scalpels” na sindano ambazo zimegusa tishu chini ya ngozi. Kama haiwezekani kuchemsha (kwa mfano, laparaskopu), vifaa lazima vitasishwe kwa hali ya juu.*
4. *Hifadhi vifaa na vitu ili kuviziua visichafuke. Vihifadhiwe kwenye kasha lililochemshwa au kufanyiwa utasishaji wa hali ya juu lililo mahali safi mbali na watu wanapopita kliniki. Kifaa kilichotumika kuchemsha na kutatisha vifaa na vitu pia lazima kikingwe kisipate uchafu.*

Kutunza na Kusimamia Vifaa na Madawa ya Uzazi wa Mpango

Huduma ya afya yenye ubora wa hali ya juu inahitaji kuwepo na usambazaji wa kutosha wa vifaa vya kuzuia mimba na bidhaa nyingine. Watoa huduma ya uzazi wa mpango ni kiungo muhimu sana katika mtandao wa usambazaji wa vifaa vya kuzuia mimba ambao husafirisha bidhaa kutoka kwa mzalishaji kwenda kwa mteja.

Ripoti na maagizo sahihi na inayoenda na wakati kutoka kwa watoa huduma husaidia mtandao wa mameneja usambazaji kuamua bidhaa gani zinahitajika, wanunue kiasi gani, na wazisambaze wapi. wafanyakazi wa kliniki wanatekeleza jukumu lao wakati wanapotunza vizuri orodha ya vifaa vya kuzuia mimba, kurekodi na kuripoti kwa usahihi vile vilivyotolewa kwa wateja, na kuagiza bila kuchelewa vifaa vingine. Kwenye baadhi ya vituo vya afya mfanyakazi mmoja hupewa kazi zote za mawasiliano. Kwenye vituo vingine wafanyakazi tofauti wanaweza kusaidia mahitaji ya mawasiliano. Wafanyakazi wa kliniki wanahitaji kujua, na kufanya kazi ndani ya mfumo wowote uliopo ili kuwa na uhakika kuwa wanapata vifaa wanavyohitaji.

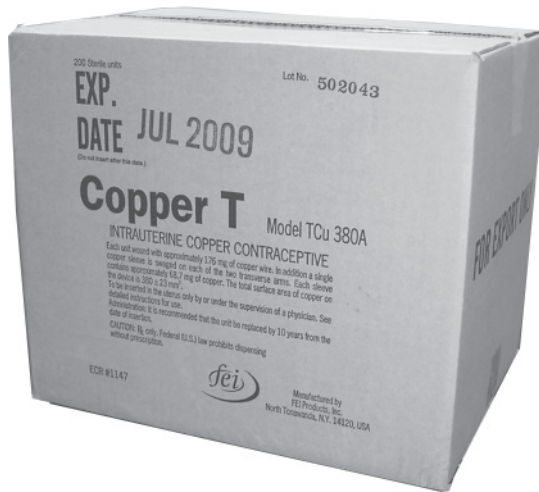
Jukumu la Mawasiliano katika Kliniki

Kila mtandao wa usambazaji hufanya kazi kulingana na taratibu maalum ambazo hufanya kazi kwenye eneo fulani, lakini wajibu wa kawaida wa mawasiliano ya vifaa vya kuzuia mimba kwa wafanyakazi wa kliniki ni pamoja na shughuli za kawaida:

Kila Siku

- Kufuatilia idadi na aina ya vifaa vya kuzuia mimba vilivyotolewa kwa wateja kwa kutumia fomu husika ya kurekodi (kawaida inajulikana kama “rejesta ya shughuli za kila siku”).
- Kufuata masharti sahihi ya utunzaji wa vifaa vyote: kuhifadhi mahali safi, pakavu, visiweze kupata mwanga wa jua na kuzuiwa visipate joto kali.
- Kuwapatia vifaa vya kuzuia mimba wateja kwa utaratibu wa kusimamia akiba ya dawa kwa “kutoa vinavyotangulia kumaliza muda wake”. Utaratibu wa kutoa vifaa vya kuzuia mimba kwa “kutoa vinavyotangulia kumaliza muda wake”, unahakikisha kuwa bidhaa zenye lebo za tarehe zinazotangulia kumaliza muda ndizo za kwanza kutolewa au kutumika. Utaratibu wa kutoa bidhaa zinazotangulia kumaliza muda wake huzuia kuharibika kutokana na muda kwisha.





Mara kwa Mara (kila mwezi au kila miezi mitatu, kwa kutegemea mfumo wa utoaji)

- Kuhesabu kiasi cha kila njia kilichobakia kwenye kliniki na kuamua kiasi cha vifaa vya kuzuia mimba kwa ajili ya kuagiza (mara nyingi hufanywa na mfamasia wa kliniki). Huu ni wakati mzuri wa kukagua vifaa, kutafuta matatizo kama vile makasha na vifurushi vilivyoharibika, paketi za vitanzi au vipandikizi ambazo zimefunguka, au kubadilika rangi ya kondomu.
- Kufanya kazi na wakala yeyote wa kijamii wa usambazaji akisimamiwa na wafanyakazi wa kliniki, kupitia rekodi zao za matumizi na kuwasaidia kujaza fomu zao za maagizo. Kuwapatia wakala wa kijamii vifaa vya kuzuia mimba kwa kuzingatia maagizo yao.
- Kuripoti na kutoa maombi ya mratibu wa programu ya uzazi wa mpango au afisa ugavi wa idara ya afya (kawaida katika ngazi ya wilaya), kwa kutumia fomu husika za kuagizia. Kiasi kinachoagizwa ni kiasi ambacho kitaongeza akiba kufikia kiasi ambacho kitafikia mahitaji yaliyotarajiwa hadi watakapopokea agizo linalofuata. (Mpango ufanywe mapema kutoa maagizo ya dharura au kuazima vitu kwenye vituo vya jirani kama kutatokea ongezeko la ghafla la mahitaji, uwezekano wa kuisha, au uharibifu mkubwa, kwa mfano, kama ghala litafurika maji).
- Kupokea vifaa vya kuzuia mimba vilivyoagizwa kutoka kwa mfamasia wa kliniki au mtu yeyote husika kwenye mtandao wa usambazaji. Risiti zikaguliwe kulinganisha na kile kilichoagizwa.

KIAMBATISHO A

Ufanisi wa Njia za Kuzuia Mimba

Viwango vya Mimba Zisizotarajiwa kwa Wanawake 100

Njia ya uzazi wa mpango	Viwango vya Mimba Mwaka wa Kwanza (Trussell ^a)		Viwango vya Mimba kwa Miezi 12 (Cleland & Ali ^b)	Maelekezo
	Kutumia kila wakati na kwa usahihi	Kama ilivyo kawaida	Kama ilivyo kawaida	
Vipandikizi	0.05	0.05		0-0.9
Vasektomi	0.1	0.15		Yenye matokeo mazuri sana
Vitanzi vyenye kichocheo kimoja	0.2	0.2		
Kufunga kizazi mwanamke	0.5	0.5		
Vitanzi vyenye madini ya shaba	0.6	0.8	2	1-9
Kunyonyesha (kwa miezi 6)	0.9 ^c	2 ^c		Yenye matokeo mazuri
Sindano za kila mwezi	0.05	3		
Sindano zenye kichocheo kimoja	0.3	3	2	
Vidonge vyenye vichocheo viwili	0.3	8	7	10-25
Vidonge vyenye kichocheo kimoja	0.3	8		Yenye matokeo kisasi
Vibandiko vyenye vichocheo viwili	0.3	8		
Pete zenye vichocheo viwili	0.3	8		
Kondomu za kiume	2	15	10	26-32
Njia ya uovuleshaji	3			Yenye matokeo pungufu
Njia ya ute	4			
Njia ya kuhesabu siku	5			
Kiwambo chenye dawa ya povu na jeli	6	16		
Kondomu za kike	5	21		
Njia nyingine za kubainisha uwezekano wa kushika mimba		25	24	
Kushusha kando	4	27	21	
Dawa ya povu na jeli	18	29		
Vibandiko vya seviksi	26 ^d , 9 ^e	32 ^d , 16 ^e		
Bila kutumia njia yoyote	85	85	85	

^a Viwango vingi ni vya kutoka Marekani. Chanzo: Trussell J. Katika: Hatcher et al., editors. Contraceptive Technology. 19th revised ed. 2007 (in press). Rates for monthly injectables and cervical cap are from Trussell J. Contraceptive failure in the United States. Contraception. 2004;70(2):89-96.

^b Viwango kutoka nchi zinazoendelea. Chanzo: Cleland J and Ali MM. Reproductive consequences of contraceptive failure in 19 developing countries. Obstetrics and Gynaecology. 2004;104(2):314-320.

^c Viwango vya matumizi ya kila wakati na sahihi vya njia ya kunyonyesha ni wastani uliokadiriwa kutoka tafiti 4 za kitabibu zilizorejelewa kwenye Trussell (2007). Viwango vya kunyonyesha kama ilivyo kawaida vinatoka kwa Kennedy na wenzake, Consensus statement: Lactational amenorrhoea method for family planning. International Journal of Gynaecology and Obstetrics. 1996;54(1):55-57.

^d Viwango vya kushika mimba kwa wanawake ambao wameshazaa.

^e Viwango vya kushika mimba kwa wanawake ambao hawajawahi kuzaa.

Ishara na Dalili za Hali Mbaya Kiafya

Jedwali hapo chini limeorodhesha ishara na dalili za baadhi ya hali mbaya za kiafya. Hali hizi zimetajwa chini ya Hatari za Kiafya au Kushughulikia Matatizo Yoyote Yatakayojitokeza kwenye sura juu ya njia za kuzuia mimba. Hali hizi hutokea mara chache au kwa nadra sana miongoni mwa watumiaji wa njia hizi. Pia hutokea mara chache miongoni mwa watu wenye umri wa kuweza kuzaa kwa ujumla. Bado, ni muhimu kutambua dalili za hali hizi zinazoweza kujitokeza na kuchukua hatua au kutoa rufaa kwa ajili ya kupata huduma kama mteja ataziripoti. Katika baadhi ya matukio, wateja ambao wamekuwa na moja kati ya hali hizi wanahitaji kuchagua njia nyingine ya kuzuia mimba.

Hali	Maelezo	Ishara na Dalili
Thrombosisi ya mishipa ya ndani	Damu kuganda ambayo hutokea kwenye mishipa ya ndani ya mwili, hasa miguuni	Maumivu yasiyoisha, makali kwenye mguu mmoja, wakati mwingine kukiwa na uvimbe au ngozi kuwa nyekundu.
Mimba kutunga nje ya kizazi	Mimba ambayo yai lililorutubishwa hujipandikiza kwenye tishu nje ya kizazi, mara nyingi kwenye mrija wa falopio lakini wakati mwingine kwenye shingo ya kizazi au kaviti ya fumbatio	Katika hatua za awali za mimba iliyotunga nje ya kizazi, inawezekana kusiwe na dalili au zikawa ndogo, lakini mwishoni zinazidi kuongezeka. Mchanganyiko wa ishara na dalili hizi utaoongeza wasiwasi wa mimba kutunga nje ya kizazi: <ul style="list-style-type: none"> • Mamumivu ya tumbo yasiyo kawaida • Kupata hedhi isiyotarajiwa au kukosa hedhi – hasa kama mabadiliko yaliyo kinyume na utaratibu wake wa kawaida wa hedhi • Kizunguzungu • Kuzimia
Ugonjwa wa moyo	Hutokea wakati usambazaji wa damu kwenye moyo unapokuwa umezuiwa, hasa kutokana na kujaa kwa kolesteroli na dutu nyingine kwenye ateri koronari	Matatizo ya kifua au shinikizo linalosumbua; kujaa, kubanwa, au maumivu katikati ya kifua ambayo huendelea kwa zaidi ya dakika chache au yanayotokea na kwisha; maumivu au ganzi inayosambaa kwenye mkono mmoja au yote miwili, mgongoni, kwenye taya, au tumboni; kukosa hewa; jasho; kichefuchefu.

Hali	Maelezo	Ishara na Dalili
Matatizo ya ini	Maambukizi ya hepatitis ya yanachoma ini; sirosis inaweka makovu kwenye tishu, ambayo huzuia damu kutiririka kwenye ini	Macho au ngozi kuwa manjano (umanjano) na kuvimba tumbo, maumivu, hasa kwenye fumbatio la juu.
Ugonjwa wa uvimbe wa nyonga	Maambukizi ya sehemu za njia ya uzazi, yanayosababishwa na aina mbalimbali za bakteria	Maumivu ya fumbatio upande wa chini; maumivu wakati wa ngono, uchunguzi wa nyonga, au kukojoa; usaha; homa; shingo ya kizazi hutoa damu ikiguswa. Katika uchunguzi wa nyonga, dalili za uvimbe wa nyonga yanajumuisha maumivu kwenye ovari au mirija ya falopio, shingo ya kizazi kutoa ute wa manjano wenye usaha, kutokwa damu kirahisi wakati shingo ya kizazi ikiguswa kwa swabu, au kipimo chanya cha swabu, na maumivu wakati wa kusogeza shingo ya kizazi na kizazi wakati wa kufanya uchunguzi wa nyonga.
Damu Iliyoganda Kuziba njia ya damu kwenye mapafu	Damu iliyoganda husafiri kwenye njia ya damu hadi kwenye mapafu	Hali ya kukosa hewa ghafla, ambayo inaweza kuzidi akituta hewa kwa nguvu, kikohozi ambacho kinaweza kusababisha kutokwa damu, mapigo ya moyo kuongezeka na kusikia kizunguzungu.
Mimba iliyotunga nje ya kizazi na kupasua mirija	Mrija wa falopio unapopasuka kutokana na mimba kutunga nje ya kizazi	Maumivu makali au yanayopwita ghafla kwenye fumbatio upande wa chini, wakati mwingine upande mmoja. Inawezekana kupata maumivu kwenye bega la kulia. Kawaida, ndani ya saa chache fumbatio huwa gumu na mwanamke anapata mshtuko.
Mzio mkali kwa mpira	Wakati mwili wa mtu unaathirika haraka unapoguzwa na mpira	Vipele sehemu kubwa ya mwili, kizunguzungu kinachosababishwa na kushuka ghafla kwa shinikizo la damu, kupata shida ya kupumua, kupoteza fahamu (anafilaksisi).
Kiharusi	Wakati ateri zinazopeleka damu kwenye ubongo zinapoziba au kupasuka, kuzuia mtiririko wa kawaida wa damu na kusababisha tishu za ubongo kufa	Ganzi au uchovu usoni, mikono, au miguu, hasa upande mmoja wa mwili; kuchanganyikiwa au kupata shida ya kuongea au kuelewa; shida ya kuona katika jicho moja au yote mawili; shida ya kutembea, kizunguzungu, kupoteza mwelekeo au mawasiliano; maumivu makali ya kichwa bila kujua sababu. Dalili na ishara hujitokeza ghafla.
Madhara ya sumu	Madhara makubwa kutokea kote mwilini kutokana na sumu iliyoachiwa na bakteria	Homa kali, vipele mwilini, kutapika, kuharisha, kizunguzungu, maumivu ya misuli. Dalili na ishara kutokea ghafla.

Hali ya Kiafya Inayofanya Ujauzito Kuwa Hatari

Baadhi ya hali za kawaida za kiafya hufanya ujauzito kuwa hatari kwa afya ya mwanamke. Hivyo, ndiyo maana ufanisi wa njia yake ya kuzuia mimba una umuhimu wa kipekee. Ili kulinganisha ufanisi wa njia za uzazi wa mpango, tazama Ufanisi wa Njia za Kuzuia Mimba, uk. 319.

Baadhi ya njia hutegemea zaidi watumiaji wao ili kuwa na ufanisi kuliko wanavyofanya wengine. Mara nyingi, njia ambazo zinahitaji kutumiwa kwa usahihi kwa kila tendo la ngono au kujizuia wakati yai linapopevuka ndizo zenye ufanisi mdogo zaidi, kama ilivyozoeleka:

- Dawa ya povu na jeli
- Kushusha kando
- Njia za kubaini siku hatari kushika mimba
- Viwambo
- Kondomu za kike
- Kondomu za kiume

Kama mwanamke atasema kuwa ana hali yoyote kati ya hizi zilizoordheshwa hapa chini:

- Aelezwe kuwa ujauzito utakuwa unamletea hatari kwa afya yake na wakati mwingine, kwa afya ya mtoto wake.
- Wakati wa kutoa ushauri, elekeza umakini kwenye ufanisi wa njia hizo. Wateja ambao wanafikiri kutumia njia ambayo inahitaji kutumiwa kwa usahihi kwa kila tendo la ngono wafikiri kwa makini kama wataweza kuzitumia ipasavyo.

Maambukizo na Matatizo ya Njia ya Uzazi

- Saratani ya matiti
- Saratani ya endometriu
- Saratani ya ovari
- Baadhi ya magonjwa ya ngono (kisonono, klamidia)
- Baadhi ya magonjwa ya uke (bakterial vaginosis)

Ugonjwa wa Moyo na Mishipa ya Damu

- Shinikizo kubwa la damu (shinikizo la damu la sistoli likiwa kubwa kuliko 160 mm Hg au shinikizo la damu la diastoli likiwa kubwa zaidi ya 100 mm Hg)
- Ugonjwa mkubwa wa vali ndogo za moyo
- Ugonjwa wa moyo wa iskemia (ugonjwa wa moyo kutokana na ateri kuwa nyembamba)
- Kiharusi

Magonjwa Mengine

- VVU/UKIMWI (tazama Magonjwa ya Ngono Pamoja na VVU, Swali la 9, uk. 287)
- Kifuakikuu
- Kichocho na fibrosisi ya ini

Ugonjwa wa Tezi

- Kisukari kama anategemea insulini, kwa kuharibika kwa ateri, figo, macho, au mfumo wa mishipa ya fahamu (nephropathy, retinopathy, ugonjwa wa mfumo wa neva), au ugonjwa wa zaidi ya miaka 20.

Anemia

- Ugonjwa wa seli mundu

Ugonjwa wa Tumbo

- Sirosis kali ya ini
- Uvimbe wa ini (wa saratani) (hepatoma)

KIAMBATISHO D

Vigezo vya Kiafya vya Kuweza Kutumia Njia za Kuzuia Mimba

Jedwali lililo kwenye ukurasa unaofuata linatoa muhtasari wa Vigezo vya Shirika la Afya Duniani vya Kufaa kutumia njia za kuzuia mimba. Vigezo hivi ni msingi wa orodha ya Vigezo vya Kiafya vya Kustahili kwenye Sura ya I hadi 19.

Kategoria za Njia za Muda

Kategoria	Kwa uamuzi wa Kitabibu	Kwa Uamuzi Mdogo wa Kitabibu
1	Tumia njia hii kwa hali yoyote	Ndiyo (Tumia njia hii)
2	Kwa ujumla tumia njia hii	
3	Kutumia njia ambayo haipendekezwi mara nyingi isipokuwa kama hakuna njia nyingine sahihi au haifai	Hapana (Usitumie njia hii)
4	Njia isitumike	

Kumbuka: Katika jedwali linaloanzia ukurasa unaofuata, masharti ya kategoria ya 3 na 4 yamewekewa vivuli vinavyoonyesha kuwa njia hiyo itumike pale ambapo nafasi ya kutoa uamuzi wa kitabibu ni ndogo.

Kwa vasektomi, kondomu za kiume na kike, dawa ya povu na jeli, viwambo, vifuniko vya seviksi, na njia ya kunyonyesha, tazama uk. 333. Kwa njia ya kubainisha siku hatari kushika mimba, tazama uk. 334.

Kategoria ya Kufunga Kizazi Mwanamke

Kubali (A)	Hakuna sababu za kitabibu za kumkatalia mtu mwenye hali hii au mazingira haya kutumia njia hii.
Tahadhari (C)	Njia hii kwa ujumla hutolewa mahali palipozoeleka, lakini kwa kufanya maandalizi na tahadhari za ziada.
Chelewesha (D)	Utumiaji wa njia hii ucheleweshwe mpaka hali ichunguzwe na/au kurekebishwa. Badala yake, njia za muda za kuzuia mimba zitumiwe.
Maalum (S)	Utaratibu uchukuliwe mahali penye daktari mwenye uzoefu na wafanyakazi, vifaa vinavyohitajika kutoa nusu kaputi, na msaada mwingine wa kitabibu ili kusaidia. Uwezo wa kuamua juu ya taratibu sahihi zaidi na huduma ya nusu kaputi pia unahitajika. Badala yake, njia za muda za kuzuia mimba zitumiwe kama inahitajika rufaa au vinginevyo icheleweshwe.

<input type="checkbox"/>	= Tumia njia hii	Vidonge vyenye vichocheo viwili	Sindano za kila mwezi	Vibandiko na pete zenye vichocheo viwili	Vindonge vyenye kichocheo kimoja	Sindano zenye kichocheo kimoja	Vipandikizi	Vidonge vya dharura kuzuia mimba*	Kitanzi chenye madini ya shaba	Kitanzi chenye kichocheo kimoja	Kufunga kizazi mwanamke*
<input type="checkbox"/>	= Usitumie njia hii										
I	= Uanzishaji wa matumizi ya njia										
C	= Kuendelea kutumia njia hii										
<input type="checkbox"/>	= Masharti hayajaorodheshwa; haiathiri kustahili kutumia njia hii										
	NA = Haitumiki										

Hali

SIFA BINAFSI NA HISTORIA YA UZAZI

Mjamzito	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	4	4	D
Umri	Kuvunja ungo hadi < miaka 40			Kuvunja ungo hadi < miaka 18				Kuvunja ungo hadi < miaka 20		Umri wa ujana
	1	1	1	1	2	1	—	2	2	C
	≥ miaka 40			Miaka 18 hadi 45				≥ miaka 20		
	2	2	2	1	1	1	—	1	1	
				> 45						
				1	2	1	—			
Kulingana										
hajawahi kuzaa	1	1	1	1	1	1	—	2	2	A
Ameshazaa	1	1	1	1	1	1	—	1	1	A
Kunyonyesha maziwa ya mama										
< wiki 6 baada ya kujifungua	4	4	4	3 ^a	3 ^a	3 ^a	1	b	b	*
≥ wiki 6 < miezi 6 baada ya kujifungua (kunyonyesha kama chakula kikuu)	3	3	3	1	1	1	1	b	b	A
≥ miezi sita baada ya kujifungua	2	2	2	1	1	1	1	b	b	A
Baada ya kujifungua (hanyonyeshi)										
< siku 21	3	3	3	1	1	1	—	b	b	*
≥ siku 21	1	1	1	1	1	1	—	b	b	
Baada ya kutoa mimba										
Miezi mitatu ya kwanza	1	1	1	1	1	1	—	1	1	*
Miezi mitatu ya pili	1	1	1	1	1	1	—	2	2	
Mara moja baada ya kutoa mimba iliyoharibika	1	1	1	1	1	1	—	4	4	
Baada ya mimba iliyotunga nje ya kizazi	1	1	1	2	1	1	1	1	1	A
Historia ya upasuaji wa nyonga	1	1	1	1	1	1	—	1	1	C*

(inaendelea)

* Kwa taarifa zaidi zinazohusiana na vidonge vya dhadura vya kumeza kuzuia mimba na kufunga kizazi mwanamke, tazama uk. 332.

^a Mahali ambapo hatari ya ugonjwa na vifo katika ujuzito ni kubwa na njia hii ni moja ya njia chache zilizo zozote za kuzuia mimba, inaweza kutolewa kwa wanawake wanaonyonyesha mara baada ya kujifungua.

^b Utumiaji wa kitanzi baada ya kujifungua: Kwa wanawake wanaonyonyesha na wasionyonyesha, kuwewa kitanzi katika < saa 48 ni kategoria ya 2 kwa kitanzi chenye madini ya shaba na kategoria ya 3 kwa kitanzi chenye kichocheo kimoja. Kwa aina zote mbili za vitanzi, kuwewa kuanzia saa 48 hadi < wiki 4 ni kategoria ya 3; ≥ wiki 4, kategoria ya 1; na usumisho wa puperiumu, kategoria ya 4.

	Vidonge vyenye vichocheo viwili	Sindano za kila mwezi	Vibandiko na pete zenye vichocheo viwili	Vindonge vyenye projeksimi tu	Sindano zenye kichocheo kimoja	Vipandikizi	Vidonge vya dharura kuzuia mimba*	Kitanzi chenye madini ya shaba	Kitanzi chenye levonorgestrel	Kufunga kizazi mwanamke*
<input type="checkbox"/>	= Tumia njia hii									
<input type="checkbox"/>	= Usitumie njia hii									
I	= Uanzishaji wa matumizi ya njia									
C	= Kuendelea kutumia njia hii									
<input type="checkbox"/>	= Masharti hayaajorodheshwa; haiathiri kustahili kutumia njia hii									
NA	= Haitumiki									
Hali										
Kuvuta Sigara										
Umri < miaka 35	2	2	2	1	1	1	—	1	1	A
Umri ≥ miaka 35										
< sigara 15/siku	3	2	3	1	1	1	—	1	1	A
≥ sigara 15/siku	4	3	4	1	1	1	—	1	1	A
Unene										
≥ 30 kg/m ² ya kipimo cha tungamo la mwili	2	2	2	1	1	1	—	1	1	C
Hakuna kipimo cha shinikizo la damu	NA ^c	NA ^c	NA ^c	NA ^c	NA ^c	NA ^c	—	NA	NA	NA
UGONJWA WA MOYO NA MISHIPA YA DAMU										
Sababu nyingi hatarishi za ugonjwa wa moyo na mishipa ya damu (uzee, kuvuta sigara, kisukari na shinikizo la juu la damu)	3/4 ^d	3/4 ^d	3/4 ^d	2	3	2	—	1	2	S
Shinikizo la juu la damu										
Historia ya shinikizo la juu la damu ambapo HAIWEZEKANI kuchunguza shinikizo la damu (pamoja na shinikizo la damu wakati wa ujauzito)	3	3	3	2 ^c	2 ^c	2 ^c	—	1	2	NA
Shinikizo la damu lililopunguzwa vya kutosha, ambapo shinikizo la damu LINAWEZA kuchunguzwa	3	3	3	1	2	1	—	1	1	C
Shinikizo la damu lililopunguzwa (limepimwa kwa usahihi)										
Sistoli 140-159 au diastoli 90 - 99	3	3	3	1	2	1	—	1	1	C ^f
Sistoli ≥ 160 au diastoli ≥ 100 ^g	4	4	4	2	3	2	—	1	2	S ^f

^c Mahali ambapo hatari ya magonjwa na vifo wakati wa ujauzito ni kubwa na hii ni moja kati ya njia zilizopo za kuzuia mimba, wanawake wasizuwe kuzitumia kwa sababu shinikizo la damu yao haliwezi kupimwa.

^d Kunapokuwa na sababu nyingi hatarishi, yoyote kati ya hizo pekee inaweza kuongeza hadi kiasi kikubwa hatari ya ugonjwa wa moyo na mishipa ya damu, akitumia njia hiyo anaweza kujiongezea hatari hadi kufikia kiwango kisichofaa. Hata hivyo, kuongeza kategoria kutokana na hatari kuwa nyingi haikudhamiriwa. Kwa mfano, mchanganyiko wa sababu zilizopangiwa kategoria ya 2 unaweza usifikie kategoria ya juu.

^e Inachukuliwa kuwa hakuna hatari nyingine za ugonjwa wa moyo na mishipa ya damu. Kuchukua kipimo kimoja cha shinikizo la damu hakitoshi kumchukulia mwanamke kuwa na shinikizo la juu la damu.

^f Shinikizo la damu lililopunguzwa lidhibitiwe kabla ya upasuaji na kufuatiwa wakati wa upasuaji.

^g Hali hii inaweza kufanya ujauzito uwe na hatari kubwa ya kiafya. Wanawake washauriwe kuwa kwa sababu ya kuwepo wanawake wengi wanaopata mimba, kama ilivyozoeleka, dawa ya povu na jeli, kushusha kando, njia za kubainisha siku hatari kupata mimba, viuniko vya seviksi, viwambo, au kondomu za kiume na kike zinawezekana kuwa si chaguo sahihi zaidi.

	Vidonge vyenye vichocheo viwili	Sindano za kila mwezi	Vibandiko na pete zenye vichocheo viwili	Vidonge vyenye projektini tu	Sindano zenye kichocheo kimoja	Vipandikizi	Vidonge vya dharura kuzuia mimba*	Kitanzi chenye madini ya shaba	Kitanzi chenye levonorgestrel	Kufunga kizazi mwanamke*			
Ugonjwa wa mishipa ya damu	4	4	4	2	3	2	—	1	2	S			
Historia ya shinikizo la juu la damu wakati wa ujauzito (ambapo shinikizo la damu kwa sasa limepimwa ni la kawaida)	2	2	2	1	1	1	—	1	1	A			
Damu kugandia kwenye mishipa, kuziba kwa mishipa ya damu													
Historia ya Damu kugandia kwenye mishipa, kuziba kwa mishipa ya damu	4	4	4	2	2	2	*	1	1	A			
Kwa sasa damu imeganda kwenye mishipa, kuziba kwa mishipa ya damu	4	4	4	3	3	3	*	1	3	D			
Historia ya familia ya damu kugandia kwenye mishipa, kuziba kwa mishipa ya damu (ndugu wa damu)	2	2	2	1	1	1	*	1	1	A			
Upasuaji mkubwa													
Kwa kushindwa kutembea kwa muda mrefu	4	4	4	2	2	2	—	1	2	D			
Bila kulala kitandani muda mrefu	2	2	2	1	1	1	—	1	1	A			
Upasuaji mdogo bila kulala muda mrefu	1	1	1	1	1	1	—	1	1	A			
Mabadiliko ya ugandaji wa damu (k.m. Factor V Leiden, Mabadiliko ya Prothrombini; Protini S, Protini C, na upungufu wa Antithrombini)	4	4	4	2	2	2	*	1	2	A			
Thrombosisi kidogo ya vena													
Mishipa ya vena imejikunjakunja	1	1	1	1	1	1	—	1	1	A			
Thromboflebitisi kidogo	2	2	2	1	1	1	—	1	1	A			
Ugonjwa wa moyo wa iskemia^g				I	C			I	C				
Kwa sasa	4	4	4	2	3	3	2	3	*	1	2	3	D
Historia ya											C		
Kiharusi (historia ya kupasuka mishipa inayopeleka damu kwenye ubongo)	4	4	4	2	3	3	2	3	*	1	2	C	
Hipalipidimia	2/3 ^h	2/3 ^h	2/3 ^h	2	2	2	—	1	2	A			

(inaendelea)

^hChunguza kulingana na aina na ukali wa hipalipidimia na kuwepo kwa sababu nyingine hatari za ugonjwa wa moyo na mishipa ya damu.

	Vidonge vyenye vichocho viwili	Sindano za kila mwezi	Vibandiko na pete zenye vichocho viwili	Vidonge vyenye projestini tu	Sindano zenye kichocho kimoja	Vipandikizi	Vidonge vya dharura kuzuia mimba*	Kitranzi chenye madini ya shaba	Kitranzi chenye levonorgestrel	Kufunga kizazi mwanamke*							
<input type="checkbox"/>	= Tumia njia hii																
<input type="checkbox"/>	= Usitumie njia hii																
I	= Uanzishaji wa matumizi ya njia																
C	= Kuendelea kutumia njia hii																
<input type="checkbox"/>	= Masharti hayaajarodheshwa; haiathiri kustahili kutumia njia hii																
NA	= Haitumiki																
Hali																	
Ugonjwa wa vali za moyo																	
Usio mkali	2	2	2	1	1	1	—	1	1	C ¹							
Mkali (shinikizo la juu la damu la mishipa ya mapafu, mtetemo wa atriamu, historia ya bakteria wakali kiasi wa endokaditisi) ²	4	4	4	1	1	1	—	2 ¹	2 ¹	S ³							
MAGONJWA YA NEVA																	
Maumivu ya kichwa¹	I	C	I	C	I	C	I	C	I	C	I	C					
Kisichokuwa cha kipandauso (wastani au makali)	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	—	1	1	1	A
Kipandauso	2																
Bila aura	I	C	I	C	I	C	I	C	I	C	I	C	I	C			
Umri < 35	2	3	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	—	1	2	2	A
Umri ≥ 35	3	4	3	4	3	4	1	2	2	2	2	2	—	1	2	2	A
Kinachoandamana na aura katika umri wowote	4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	2	3	—	1	2	3	A
Kifafa	1 ^k	1 ^k	1 ^k	1 ^k	1 ^k	1 ^k	1 ^k	—	1	1	C						
MATATIZO YA DIPRESHENI																	
Matatizo ya dipresheni	1 ¹	1 ¹	1 ¹	1 ¹	1 ¹	1 ¹	1 ¹	—	1	1 ¹	C						
MAAMBUKIZO AU MATATIZO YA NJIAYA UZAZI																	
Mpangilio wa hedhi	I											C					
Mpangilio usiotabirika na hedhi isiyo na damu nyingi	1	1	1	2	2	2	—	1	1	1	A						
Hedhi ya damu nyingi au ya muda mrefu (pamoja na mpangilio wa kawaida au usio wa kawaida)	1	1	1	2	2	2	—	2	1	2	A						
Hedhi isiyojulikana sababu (hofu ya hali mbaya), kabla ya yai kupevuka	2	2	2	2	3	3	—	I	C	I	C	D					
Endometriosisi	1	1	1	1	1	1	—	2	1	S							
Tyuma benini ya ovari (pamoja na sisti)	1	1	1	1	1	1	—	1	1	A							
Zingizi kali	1	1	1	1	1	1	—	2	1	A							
Ugonjwa wa trofoblasi																	
Benini	1	1	1	1	1	1	—	3	3	A							

¹ Inashauriwa kutumia kinga ya antibiotiki kabla ya kutumia njia ya kuzuia mimba.

² Kategoria hii ni kwa ajili ya wanawake wasiokuwa na sababu zinazowaletea hatari ya kupata kiharusi.

^k Kama anatomia dawa za kuzuia kifafa, rejea sehemu inayohusu athari za dawa, uk. 332.

¹ Baadhi ya madawa yanaweza kuathiri njia inayotumiwa, na kuifanya iwe na ufanisi kidogo.

	Vidonge vyenye vichocheo viwili	Sindano za kila mwezi	Vibandiko na pete zenye vichocheo viwili	Vindonge vyenye projeksimi tu	Sindano zenye kichocheo kimoja	Vipandikizi	Vidonge vya dharrura kuzuia mimba*	Kitanzi chenye madini ya shaba	Kitanzi chenye levonorgestrel	Kufunga kizazi mwanamke*		
<input type="checkbox"/> = Tumia njia hii												
<input type="checkbox"/> = Usitumie njia hii												
I = Uanzishaji wa matumizi ya njia												
C = Kuendelea kutumia njia hii												
<input type="checkbox"/> = Masharti hayajaorodheshwa; haiathiri kustahili kutumia njia hii												
NA = Haitumiki												
Hali												
Malignanti ^a	1	1	1	1	1	1	—	4	4	D		
Ektropioni ya shingo ya kizazi	1	1	1	1	1	1	—	1	1	A		
Cervical intraepithelial neoplasia (CIN)	2	2	2	1	2	2	—	1	2	A		
Saratani ya shingo ya kizazi (inayosubiri tiba)	2	2	2	1	2	2	—	I C I C 4 2 4 2		D		
Ugonjwa wa matiti												
Uvimbe ambao haujapimwa	2	2	2	2	2	2	—	1	2	A		
Ugonjwa wa benini ya matiti	1	1	1	1	1	1	—	1	1	A		
Historia ya saratani kwa familia	1	1	1	1	1	1	—	1	1	A		
Saratani ya matiti												
Kwa sasa ^a	4	4	4	4	4	4	—	1	4	C		
Siku za nyuma, hakuna ushahidi wa ugonjwa kwa angalau miaka 5	3	3	3	3	3	3	—	1	3	A		
Saratani ya endometriu	1	1	1	1	1	1	—	I C I C 4 2 4 2		D		
Saratani ya ovari^a	1	1	1	1	1	1	—	3	2	3	2	D
Fibroidi ya kizazi												
Bila kubadili mvungu wa kizazi	1	1	1	1	1	1	—	1	1	C		
Kwa kubadili mvungu wa kizazi	1	1	1	1	1	1	—	4	4	C		
Matatizo ya kimaumbile												
Mvungu wa kizazi umegeuzwa	—	—	—	—	—	—	—	4	4	—		
Matatizo mengine yasiyogeuzwa mvungu wa kizazi au kusumbua uwekaji wa kitanzi (pamoja na stenosisi au mchubuko wa shingo ya kizazi)	—	—	—	—	—	—	—	2	2	—		
Ugonjwa wa uvimbe wa nyonga												
Ugonjwa wa uvimbe wa nyonga siku za nyuma (ikichukuliwa kuwa hakuna hatari ya maambukizi ya magonjwa ya ngono)								I C I C				
Pamoja na kupata ujauzito baadaye	1	1	1	1	1	1	—	1	1	1	1	A

(inaendelea)

^m Tibu ugonjwa wa uvimbe wa nyonga kwa kutumia antibiotiki husika. Kawaida hakuna haja ya kutoa kitanzi kama mteja anataka kuendelea kukitumia.

	Vidonge vyenye vichocho viwili	Sindano za kila mwezi	Vibandiko na pete zenye vichocho viwili	Vidonge vyenye projestini tu	Sindano zenye kichocho kimoja	Vipandikizi	Vidonge vya dharura kuzuia mimba*	Kitanzi chenye madini ya shaba	Kitanzi chenye levonorgestrel	Kufunga kizazi mwanamke*		
Bila ujauzito siku za baadaye	1	1	1	1	1	1	—	2	2	C		
Ugonjwa wa uvimbe wa nyonga kwa sasa	1	1	1	1	1	1	—	4	2 ^m	D		
Magonjwa ya ngono								I	C	I	C	
Sevisitisi yenye usaha, klamidia, au kisonono	1	1	1	1	1	1	—	4	2	4	2	D
Magonjwa mengine ya ngono (isipokuwa VVU na hepatitisi)	1	1	1	1	1	1	—	2	2	2	2	A
Vaginitis (pamoja na trichomonas vaginalis na bacterial vaginosis)	1	1	1	1	1	1	—	2	2	2	2	A
Kuongezeka hatari ya magonjwa ya ngono	1	1	1	1	1	1	—	2/3 ⁿ	2	2/3 ⁿ	2	A
VVU/UKIMWI^o												
								I	C	I	C	
Hatari kubwa ya VVU	1	1	1	1	1	1	—	2	2	2	2	A
Maambukizi ya VVU	1	1	1	1	1	1	—	2	2	2	2	A
UKIMWI	1	1	1	1	1	1	—	3	2	3	2	S ^o
Wanaotumia dawa za kupunguza makali ya UKIMWI	2	2	2	2	2	2	—	2/3 ^p	2	2/3 ^p	2	S ^o
MAGONJWA MENGINE YA KUAMBUKIZA												
Kichocho												
Usio mkubwa	1	1	1	1	1	1	—	1	1		A	
Fibrosisi ya ini (kama ni kali, tazama sirosis, ukurasa unaofuata)	1	1	1	1	1	1	—	1	1		C	
Tibii^q								I	C	I	C	
Isiyo ya nyonga	1	1	1	1	1	1	—	1	1	1	1	A
Inayojulikana ya nyonga	1	1	1	1	1	1	—	4	3	4	3	S
Malaria	1	1	1	1	1	1	—	1	1		A	
MAGONJWA MENGINE												
Kisukari												
Historia ya kisukari wakati wa ujauzito	1	1	1	1	1	1	—	1	1		A ^q	

ⁿ Ugonjwa huu ni wa kategoria ya 3 kama mwanamke atakuwa na uwezekano mkubwa wa kuwa kwenye hatari ya kupata maambukizi ya kisonono na klamidia.

^o Kuwepo magonjwa yanayohusiana na UKIMWI kunaweza kuhitaji kuchelewesha upasuaji.

^p UKIMWI ni hatua ya 2 kwa ajili ya kuwaweka wale wenye hali nzuri kiafya wanaotumia dawa za kupunguza makali ya UKIMWI; vinginevyo, ni kategoria ya 3 kwa ajili ya kuweka kitanzi.

^q Kama glucose kwenye damu haikuweza kudhibitiwa vya kutosha, inapendekezwa kutoa rufaa kwenda kwenye kituo cha afya cha ngazi ya juu zaidi.

	Vidonge vyenye vichocho viwili	Sindano za kila mwezi	Vibandiko na pete zenye vichocho viwili	Vidonge vyenye projectini tu	Sindano zenye kichocho kimoja	Vipandikizi	Vidonge vya dharura kuzuia mimba*	Kitanzi chenye madini ya shaba	Kitanzi chenye levonorgestrel	Kufunga kizazi mwanamke*	
<input type="checkbox"/>	= Tumia njia hii										
<input type="checkbox"/>	= Usitumie njia hii										
I	= Uanzishaji wa matumizi ya njia										
C	= Kuendelea kutumia njia hii										
<input type="checkbox"/>	= Masharti hayajaorodheshwa; haiathiri kustahili kutumia njia hii										
	NA = Haitumiki										
Hali											
Kisukari kisichoathiri mishipa											
Kisichotegemea insulini	2	2	2	2	2	2	—	1	2	C ^{1q}	
Kinachotegemea kutumia insulini ^q	2	2	2	2	2	2	—	1	2	C ^{1q}	
Kisukari (inaandelea)											
Kilichoharibu figo, macho, au neva ^q	3/4 ^r	3/4 ^r	3/4 ^r	2	3	2	—	1	2	S	
Magonjwa mengine ya mishipa au kisukari > miaka 20	3/4 ^r	3/4 ^r	3/4 ^r	2	3	2	—	1	2	S	
Matatizo ya tezishingo (thiroidi)											
Tezishingo ya kawaida	1	1	1	1	1	1	—	1	1	A	
Hipathiroidi	1	1	1	1	1	1	—	1	1	S	
Hipothiroidi	1	1	1	1	1	1	—	1	1	C	
MAGONJWAYA TUMBO											
Ugonjwa wa kibofu cha nyongo											
Dalili											
Uliotibiwa kwa kolesistektomi	2	2	2	2	2	2	—	1	2	A	
Uliotibiwa kwa dawa	3	2	3	2	2	2	—	1	2	A	
Unaoendelea	3	2	3	2	2	2	—	1	2	D	
Usioonyesha dalili	2	2	2	2	2	2	—	1	2	A	
Historia ya kolestasisi											
Inayohusiana na ujauzito	2	2	2	1	1	1	—	1	1	A	
Ya siku za nyuma inayohusiana na vidonge vyenye vichocho viwili	3	2	3	2	2	2	—	1	2	A	
Virusi vya hepatitisi											
Vinavyoshambulia	4	3/4 ^{rs}	4 ^r	3	3	3	2	1	3	D	
Keria	1	1	1	1	1	1	—	1	1	A	
Sirosisi											
Kidogo (inayoongezeka)	3	2	3	2	2	2	—	1	2	C ^t	
Kali (inayopungua)	4	3	4	3	3	3	—	1	3	S	

(inaandelea)

^r Chunguza kulingana na ukali wa ugonjwa.

^s Kwa wanawake wenye dalili za virusi vya hepatitisi, sitisha njia hii mpaka ini lianze kufanya kazi kama kawaida au miezi mitatu baada ya kuacha kuonyesha dalili, lolote litakalotangulia.

^t Uwezo wa kufanya kazi wa ini unchunguzwe.

	Vidonge vyenye vichocheo viwili	Sindano za kila mwezi	Vibandiko na pete zenye vichocheo viwili	Vidonge vyenye projekitini tu	Sindano zenye kichocheo kimoja	Vipandikizi	Vidonge vya dharura kuzuia mimba*	Kitanzi chenye madini ya shaba	Kitanzi chenye levonorgestrel	Kufunga kizazi mwanamke*
<input type="checkbox"/>	= Tumia njia hii									
<input type="checkbox"/>	= Usitumie njia hii									
I	= Uanzishaji wa matumizi ya njia									
C	= Kuendelea kutumia njia hii									
<input type="checkbox"/>	= Masharti hayajaorodheshwa; haiathiri kustahili kutumia njia hii									
NA	= Haitumiki									
Hali										
Uvimbe wa ini										
Benini (adenoma)	4	3	4	3	3	3	—	1	3	C ^u
Malignanti (hepatoma) ^g	4	3/4	4	3	3	3	—	1	3	C ^u
ANEMIA										
Thalasemia	1	1	1	1	1	1	—	2	1	C
Ugonjwa wa seli mundu	2	2	2	1	1	1	—	2	1	C
Anemia kutokana na upungufu wa madini ya chuma	1	1	1	1	1	1	—	2	1	D/C ^u
ATHARI ZA DAWA										
Dawa zinazoathiri vimeng'anya vya ini										
Rifampicin	3 ^l	2	3 ^l	3 ^l	2	3 ^l	—	1	1	—
Baadhi ya dawa za kuzuia kifafa (phenytoin, carbamazepine, barbiturates, primidone, topiramate, oxcarbazepine)	3 ^l	2	3 ^l	3 ^l	2	3 ^l	—	1	1	—
Antibiotiki (isipokuwa rifampicin)										
Griseofulvin	2	1	2	2	1	2	—	1	1	—
Antibiotiki nyingine	1	1	1	1	1	1	—	1	1	—

^u Kwa ajili ya hemoglobini < 7g/dl, chelewesha. Kwa hemoglobini > 10g/dl, chukua tahadhari.

Magonjwa ya ziada yanayohusiana na vidonge vya dharura vya kuzuia mimba:

Kategoria ya 1: Kurudia kutumia; kubakwa.

Kategoria ya 2: Historia ya ugonjwa mkali wa moyo na mishipa ya damu (ugonjwa wa moyo wenye iskemia, ugonjwa wa mishipa ya damu inayopeleka damu kwenye ubongo, au ugonjwa mwingine wa kugandia damu kwenye mishipa (thromboembolic), na anjina ya kifua (angina pectoralis).

Magonjwa ya ziada yanayohusiana na kufunga kizazi wanawake:

Chukua tahadhari: Henia ya kiwambotao (daframu); ugonjwa wa figo; ukosefu mkubwa wa lishe; kufanyiwa upasuaji siku za nyuma wa fumbatio au nyonga; pamoja na upasuaji mwingine.

Chelewesha: Ugonjwa wa ngozi ya fumbatio; ugonjwa mkali wa njia ya hewa (bronkitisi, nimonia); ugonjwa wa mfumo wa chakula au gastroenteritisi; upasuaji wa dharura (bila ushauri wa awali); upasuaji kwa ajili ya ugonjwa unaoambukiza; magonjwa fulani baada ya kujifungua (siku 7 hadi 41 baada ya kujifungua); dalili kabla ya kifafa cha mimba/kifafa cha mimba; kuchanika membreni kwa muda mrefu (saa 24 au zaidi); homa wakati au mara baada ya kujifungua; jipu baada ya kujifungua; hemoreji kali; kidonda kikubwa kwenye njia ya uzazi; kuchanika kwa uke au shingo ya kizazi wakati wa kujifungua; hali fulani baada ya kutoa mimba (jipu, homa, au hemoreji kali, kidonda kikubwa kwenye njia ya uzazi; kuchanika uke au shingo ya kizazi wakati wa kutoa mimba; hematometra kali); bakteria wa endokaditisi; fibrilesheni ya atriamu isiyotibika.

Fanya mipango maalum: Matatizo ya kuganda; pumu sugu; bronkitisi; emfisema, au ugonjwa wa mapafu; kizazi kuwa mahali pamoja kutokana na upasuaji au maambukizi ya siku zilizopita; henia ya ukuta wa fumbatio au kitovu; kuchanika kizazi (uterasi) baada ya kujifungua; kuchanika kizazi baada ya kutoa mimba.

Hali zinazohusiana na vasektomi:

Hakuna mambo malum ya kuzingatia: Hatari kubwa ya VVU, mwenye maambukizi ya VVU, ugonjwa wa seli mundu.

Chukua tahadhari: Umri mdogo; matatizo ya akili; kisukari; maumivu ya korodani siku za nyuma; varikosili kubwa au busha; kendefiche (inaweza kuhitaji rufaa).

Chelewesha: Ugonjwa mkali wa ngono (isipokuwa VVU na hepatitisi); ugonjwa wa ngozi ya korodani; balanitisi; epididimitisi au okitisi; ugonjwa wa tumbo au gastroenteritisi; filiarisisi; matende; uvimbe wa korodani (intrascrotal mass).

Mipango maalum: UKIMWI (ugonjwa unaohusiana na UKIMWI unaweza kulazimu kuchelewesha); matatizo ya kuganda; henia ya groini.

Hali inayohusiana na kondomu za kiume na kike, dawa ya povu na jeli, viwambo, vifuniko vya seviksi, na njia ya kunyonyesha:

Hali zote nyingine zilizoorodheshwa kwenye kurasa zilizotangulia ambazo hazikutokea hapa ni kategoria ya 1 au hazihusiki kwa kondomu za kiume na kike, dawa ya povu na jeli; viwambo, na vifuniko vya seviksi na hazikuorodheshwa kwenye Vigezo vya Kitabibu vya Kustahili kutumia Njia ya Kunyonyesha.

	Kondomu za kiume na kike	Dawa ya povu na jeli	Viwambo	Vifuniko vya seviksi	Njia ya kunyonyesha kuzuia mimba
<input type="checkbox"/> = Tumia njia hii					
<input checked="" type="checkbox"/> = Usitumie njia hii					
<input type="checkbox"/> = Masharti hayajaorodheshwa; haiaithiri kustahili kutumia njia hii					
NA = Haitumiki					
Hali					
HISTORIA YA UZAZI					
Kulingana					
Nulliparous (hajazaa)	1	1	1	1	—
Parous (ameshazaa)	1	1	2	2	—
< wiki 6 baada ya kujifungua	1	1	NA ^y	NA ^y	—
UGONJWA WA MOYO NA MISHIPAYA DAMU					
Ugonjwa mkali wa vali za moyo (shinikizo la juu la damu katika mapafu, hatari ya fibrilesheni ya atriamu, historia ya bakteria wa endokaditisi) ^z	1	1	2	2	—
MAGONJWA NA MATATIZO YA NJIA YA UZAZI					
Cervical intraepithelial neoplasia	1	1	1	4	—
Saratani ya shingo ya kizazi	1	2	1	4	—
Matatizo ya kimaumbile	1	1	NA ^w	NA ^x	—
VVU/UKIMWI^z					
Hatari kubwa ya VVU	1	4	4	4	—
Walioambukizwa VVU	1	4	3	3	C ^y
UKIMWI	1	4	3	3	C ^y

(inaendelea)

^y Subiri kuingiza/kutumia mpaka kizazi kimalize kujikunja.

^w Kiwambo hakiwezi kutumiwa katika mazingira fulani ya kujitokeza kwa kizazi.

^x Utumiaji wa kifuniko haufai kwa mteja aliyeharibikiwa vibaya na kizazi.

^z Wanawake wenye VVU au UKIMWI waepuke kunyonyesha maziwa ya mama kama njia mbadala ya lishe inaweza kutumiwa, rahisi, inafaa, inakubalika, endelevu, na salama. Vinginevyo, inapendekezwa unyonyeshaji maalum ufanyike katika miezi 6 ya maisha ya mtoto na kisha aachishwe kwa kipindi cha siku 2 hadi wiki 3.

<input type="checkbox"/>	= Tumia njia hii	Kondomu za kiume na kike	Dawa ya povu na jeli	Viwambo	Vifuniko vya seviksi	Njia ya kunyonyesha kuzulia mimba
<input checked="" type="checkbox"/>	= Usitumie njia hii					
<input type="checkbox"/>	= Masharti hayaorodheshwa; haiathiri kustahili kutumia njia hii					
Hali						
MENGINE						
Historia ya kupata athari ya sumu ya dawa	1	1	3	3	—	
Maambukizo kwenye njia ya mkojo	1	1	2	2	—	
Mzio kwa mpira ²	3	1	3	3	—	

² Haihusu kondomu, viwambo na vifuniko vya seviksi vya plastiki.

**Hali za ziada zinazohusiana na njia ya kunyonyesha:

Dawa zinazotumika wakati mama anaponyonyesha: Ili kulinda afya ya mtoto, haishauriwi kina mama kunyonyesha maziwa ya mama kama wanatumia dawa kama vile antimetabolites, bromocriptine, lithium, dawa za kubadili mawazo, dawa za mionzi, na respine.

Hali inayoathiri mtoto mchanga ambayo inaweza kuleta ugumu wa kunyonyesha maziwa ya mama: Ulemavu wa kuzaliwa wa mdomo, taya, au kaakaa; watoto wachanga ambao ni wadogo mno au wamezaliwa njiti na wanahitaji uangalizi maalum wa hospitali; na matatizo fulani ya kimetaboli.

Hali zinazohusiana na njia ya kubainisha siku hatari kushika mimba:

<input type="checkbox"/> A	= Kubali	<input type="checkbox"/> C	= Tahadhiri	<input type="checkbox"/> D	= Chelewesha	Njia ya kuangalia dalili	Njia ya kalenda
Hali							
Umri: Baada ya kuvunja ungo						C	C
Kunyonyesha maziwa ya mama < wiki 6 baada ya kujifungua						D	D ^{aa}
Kunyonyesha maziwa ya mama > wiki 6 baada ya kujifungua						C ^{bb}	D ^{bb}
Baada ya kujifungua, hanyonyeshi						D ^{cc}	D ^{aa}
Baada ya kutoa mimba						C	D ^{dd}
Hedhi isiyotabirika						D	D
Kutokwa usaha ukeni						D	A
Kutumia dawa ambazo huathiri mzunguko wa hedhi, vichocho, na/au dalili za kuweza kushika mimba						D/C ^{ee}	D/C ^{ee}
Ugonjwa ambao huongeza joto la mwili							
Mkali						D	A
Sugu						C	A

^{aa} Chelewesha mpaka apate mizunguko 3 ya kawaida.

^{bb} Chukua tahadhari baada ya hedhi au damu kutoka kawaida (kawaida angalau wiki 6 baada ya kujifungua).

^{cc} Chelewesha mpaka hedhi irudi kuwa ya kawaida (kawaida < wiki 4 baada ya kujifungua).

^{dd} Chelewesha mpaka apate mzunguko mmoja wa kawaida wa hedhi.

^{ee} Chelewesha mpaka athari za dawa zijulikane, kisha chukua tahadhari.

Faharasa

amenorea tazama **hedhi**.

anemia (anaemia) Hali ambayo mwili hukosa **hemoglobini** ya kutosha, kawaida kutokana na kukosa madini ya chuma au kupoteza damu nyingi. Matokeo yake, tishu hazipati hewa ya oksijeni ya kutosha.

anemia ya seli mundu, ugonjwa wa seli mundu (sickle cell anaemia) **Anemia** inayorithiwa au isiyoipona. Seli za damu zinazokuwa na muundo wa mundu au mwezi mwandamo zinapokosa oksijeni.

Athari za sumu Tazama Athari za sumu, Kiambatisho B, uk. 321.

aura tazama **kipandauso chenye kifafa**.

baada ya kuzaliwa mtoto (postpartum) Baada ya kuzaliwa mtoto; wiki 6 za mwanzo baada ya kuzaliwa mtoto.

bakteria kuongezeka ukeni (bacterial vaginosis) Hali ya kawaida inayosababishwa na kukua kwa bakteria wanaopatikana mara nyingi **ukeni**. Si ugonjwa wa ngono.

balanitis (balanitis) Uvimbe wa kichwa cha **uume**.

busha (hydrocele) Mkusanyiko wa kiowevu ndani ya kifuko, hasa kwenye hasua au kwenye mrija wa kupitisha manii (tazama, Anatomia ya Mwanauume, uk. 367).

candidiasis Uambukizo wa kawaida ukeni unaosababishwa na kuvu aina ya hamira. Pia unajulikana kama utokovu. Ni ugonjwa usio wa ngono.

cervical intraepithelial neoplasia (CIN) Seli za saratani zisizo za kawaida kwenye shingo ya kizazi. Dalili ndogo zinaweza kuisha zenyewe, lakini hali mbaya ya ugonjwa inaweza kuendelea hadi kuwa **saratani ya shingo** ya kizazi kama hautatibiwa. Pia inajulikana kama dalili za awali za saratani.

chaguo huru Uamuzi uliofanywa kwa uhuru kwa kuwa na taarifa zilizo wazi, sahihi, na husika. Lengo la ushauri wa uzazi wa mpango.

chunjua (warts) tazama **chunjua za viungo vya uzazi**.

chunjua ya viungo vya uzazi (genital warts) Uvimbe kwenye **uke**, ukuta wa uke, na shingo ya kizazi kwa wanawake, na kwenye **uume** kwa wanaume. Husababishwa na aina fulani ya **virusi papiloma**.

dawa ya kuondoa uvimbe isiyo na steroidi (nonsteroidal anti-inflammatory drug) Aina ya madawa yanayotumiwa kupunguza maumivu, homa, na uvimbe.

ektropioni ya shingo ya kizazi (cervical ectropion) hali isiyo na madhara ambapo seli zinazozalisha ute zilizo kwenye njia ya shingo ya kizazi huanza kuongezeka kwenye eneo linalozunguka mlango wa **shingo ya kizazi**.

endokaditisi Ugonjwa unaotokea wakati bakteria kutoka kwenye mzunguko wa damu wanapotawala tishu ya moyo au valvu zilizoharibika.

endometria (endometrium) Membreni inayokaa ndani ya **kizazi**. Huwa ngumu na kisha hutoa damu mara moja kwa mwezi, na kusababisha **hedhi**. Wakati wa ujauzito, ukuta huu hautoi damu, badala yake hubadilika na kutoa vichocho, vinavyosaidia kutunza mimba (tazama Anatomia ya Mwanamke, uk. 364).

endometriosisi (endometriosis) Hali ambayo tishu za **endometria** hukua nje ya **kizazi**. Tishu inaweza kujishikiza yenyewe kwenye via vya uzazi au kwenye sehemu nyingine za mwili kwenye kaviti ya fumbatio. Inaweza kusababisha maumivu ya nyonga au kuharibu uwezo wa kuzaa.

epididimisi (epididymis) mrija uliokunjika (dakti) uliunganishwa na unaolalia **hasua**. **Mbegu** za kiume zinazokua hukomaa na kujenga uwezo wa kuogelea ndani ya dakti hii. Mbegu za kiume zilizokomaa huondoka kwenye epididimisi kupitia **vas difarensi** (tazama Anatomia ya Mwanauume, uk. 367).

epididimitisi (epididymitis) Uvimbe wa **epididimisi**.

estrojeni (estrogen) **Kichocho** kinachosaidia ukuaji wa mwili wa mwanamke. Estrojeni asilia, hasa kichocho cha estradiol, hutolewa na **foliko** za ovari zilizokomaa, ambazo hulizunguka yai (**ova**). Pia, kundi la madawa sanisi ambayo yana athari zinazolingana na zile za estrojeni asilia; baadhi yao hutumiwa kwenye dawa za kuzuia mimba zenye vichocho.

fibrilesheni ya atriamu (atrial fibrillation) kuvurugika kwa mapigo ya moyo ambapo chemba za juu hujikunja isivyo kawaida au bila mpangilio.

fibroidi (fibroid) tazama **fibroidi za kizazi**.

fibrosisi (fibrosis) uongezekaji kupita kiasi wa tishu za utembwe, kama matokeo ya kujeruhiwa kwa kiungo.

filariasisi (filariasis) Ugonjwa sugu unaosababishwa na minyoo ya filaria. Unaweza kusababisha uvimbe na kuziba kwa njia kwenye mfumo wa limfu na **matende**.

foliko (folicle) umbo la mviringo kwenye **ovari**, kila moja lina yai (**ova**). Wakati wa **yai kukomaa** foliko iliyo iliyo kwenye ovari hufunguka na kuachia yai lililokomaa.

gastroenteritisi (gastroenteritis) uvimbe wa tumbo na utumbo.

govi (foreskin) Ngozi inayofunika mwisho wa **uume**.

hasua, pumbu (testes, testicles) Viungo viwili vya uzazi vya mwanaume ambavyo huzalisha **vinyinyiri** na **kichocho** cha testosteroni. Zipo kwenye **korodani**. (Hasua; tazama Anatomia ya Mwanaume, uk. 367).

hatua za kuzuia Hatua zinazochukuliwa kuzuia ugonjwa, kama vile kunawa mikono au kutoa dawa au tiba nyingine.

hedhi (menses, menstruation, menstrual period) Tazama **hedhi**.

hedhi (monthly bleeding) Mtiririko wa damu kila mwezi kutoka kwenye **kizazi** kupitia uke kwa wanawake watu wazima, ambao hutokea kati ya kipindi cha **kuvunja ungo** na **ukomohedhi**. Pia, mtiririko wa damu ambao wanaupata wanawake wakati wakitumia njia za kuzuia mimba (damu kutoka).

hedhi (vaginal bleeding) Damu yoyote inayotoka ukeni (pinkii, nyekundu, au kahawia) ambapo huhitaji kutumia kinga ya vifaa safi (pedi, nguo, au visodo). Mipangilio mbalimbali ya hedhi ni pamoja na:

amenorea Kukosa hedhi kabisa wakati unaotarajiwa.

hedhi (menstrual bleeding, monthly bleeding) Kutokwa damu ambako hutokea kwa wastani kwa siku 3-7 katika kila siku 28.

hedhi chache Matukio machache ya hedhi chini ya mawili kwa miezi 3.

hedhi isiyotabirika (irregular bleeding) Hedhi ya vitone na/au hedhi inayotokea mbali na wakati wa hedhi (k.v. nje ya hedhi ya kawaida).

hedhi ya muda mrefu (prolonged bleeding) Kutokwa damu ambako huchukua zaidi ya siku 8.

hedhi ya vitone Kutokwa damu kwa aina yoyote ukeni ambako hahitaji kutumia kinga ya vifaa safi.

hedhikithiri (menorrhagia) Kutokwa damu nyingi mara mbili zaidi ya hedhi ya kawaida kwa mwanamke.

hendhi nje ya wakati Hedhi yoyote nje ya kipindi kilichotarajiwa (k.v. nje ya hedhi ya kawaida) ambayo inahitaji kutumia kinga ya vifaa safi.

hedhi inayosababishwa na dawa (withdrawal bleed) Tazama **hedhi**

hedhi isiyotabirika (irregular bleeding) Tazama **hedhi**.

hedhi ya damu nyingi Tazama **hedhi**.

hedhi ya matone Tazama **hedhi**.

hedhi ya muda mrefu (prolonged bleeding) Tazama **hedhi**.

hedhikithiri (menorrhagia) Tazama **hedhi**.

hematocrit Asilimia ya damu yote ambayo inachukuliwa na seli nyekundu za damu. Hutumika kama kipimo cha **anemia**.

hematoma Mchubuko wa eneo ambalo ngozi imepoteza rangi kutokana na kupasuka kwa mishipa ya damu iliyo chini ya ngozi.

hematometra Mkusanyiko wa damu kwenye **kizazi**, ambao hutokea kufuatia mimba kutoka yenyewe au kwa kulazimishwa.

hemoglobini (hemoglobin) mchanganyiko wenye madini ya chuma kwenye chembechembe nyekundu za damu ambazo hubeba hewa ya oksijeni kutoka kwenye mapafu kwenda kwenye tishu za mwili.

henia (hernia) kujichomoza kwa kiungo au sehemu ya kiungo, au sehemu yoyote ya mwili kupitia ukuta unaokizuia.

henia ya kinena (inguinal hernia) **Henia** kwenye kinena.

hepatitisi (hepatitis) Tazama Matatizo ya Ini, Kiambatisho B, uk. 321.

hipalipidemia (hyperlipidemia) Kiwango kikubwa cha mafuta ndani ya damu ambacho huongeza hatari ya ugonjwa wa moyo.

hipathiroidi (hyperthyroidism) Uzalishaji wa **vichocho** vya thiroidi kupita kiasi.

hipothiroidi (hypothyroidism) Uzalishaji mdogo wa **vichocho** vya thiroidi usiotosheleza.

jipu (sepsis) Kuwepo kwa vimelea mbalimbali vinavyosababisha usaha na ugonjwa, au dutu zenye sumu vinazozialisha, kwenye damu au tishu za mwili.

Jipu mkusanyiko wa **usaha** uliozungukwa na uvimbe, uliosababishwa na maambukizo ya bakteria na hujulikana kwa kusababisha maumivu yasiyoisha.

kambambegu (spermatic cord) Ukamba wenye mrija wa mbegu (**vasi difarensi**), mishipa ya damu, mishipa ya limfu ambayo hupita kutoka kwenye **kinena** hadi nyuma ya kila **hasua** (tazama Anatomia ya Mwanaume, uk. 367).

kaswende (syphilis) **Ugonjwa wa ngono** unaosababishwa na bakteria. Kama usipotibiwa, unaweza kuendelea kuwa maambukizo ya mfumo, na kusababisha kupooza na demenshia au kuambukiza kijusi wakati wa ujauzito au wa kujifungua.

kendefiche (cryptorchidism) kushindwa kwa **hasua** moja au zote kushuka kwenye **kifuko cha korodani** baada ya kuzaliwa.

kichocheo Kemikali inayoundwa kwenye kiungo kimoja au sehemu ya mwili na kusafirishwa kwenye damu kwenda kwenye kiungo kingine au sehemu nyingine, ambapo inafanya kazi kuleta mabadiliko ya kikemikali. Pia, kuna kemikali inayozalishwa viwandani ambayo hufanya kazi kama kichocheo.

kichocho (schistosomiasis) Ugonjwa wa vimelea unaosababishwa na minyoo bapa wanaoishi kwenye vimelea vya konokono. Watu huambukizwa wakati wakipita au kuoga kwenye maji yenye lava wa makonokono yaliyoambukizwa.

kifafa (epilepsy) ugonjwa sugu wa kuvurugikiwa unaosababishwa na ubongo kushindwa kufanya kazi. Unaweza kuhusisha misuli kukakamaa.

kifafa cha mimba (eclampsia) kifafa kinachotokea wakati wa ujauzito, kujifungua na mara baada ya kujifungua. Hali ikiwa mbaya, mara nyingine hutokea kupoteza fahamu na hata kufa.

kiharusi (stroke) Tazama Kiharusi, Kiambatisho B, uk. 321.

kiinitete (embryo) matokeo ya urutubishaji wa yai (**ovum**) unaofanywa na mbegu ya kiume katika wiki 8 za mwanzo za kutunga mimba.

kijusi (fetus) Matokeo ya **urutubishaji** kuanzia mwishoni mwa wiki ya nane ya ujauzito hadi kuzaliwa (tazama kiinitete).

kinga Njia ya kuzuia mimba inayotumiwa wakati yanapofanyika makosa ya kutumia njia inayotumika kuzuia mimba, au kusaidia kuhakikisha kuwa mwanamke hapati mimba wakati anapoanza kutumia njia ya kuzuia mimba. Inajumuisha kuacha kufanya ngono, kondomu za kiume na kike, dawa ya povu na jeli, na kushusha kando.

kinga (prophylaxis) Tazama **hatua za kinga**.

kinga mara mbili (dual protection) Kuepuka kupata mimba na **magonjwa ya ngono**.

kipandauso (migraine headache) Maumivu makali ya kichwa, yanayojirudia (tazama Kubainisha Kipandauso na Uara, uk. 368).

kipandauso chenye aura (migraine aura) Usumbufu wa mfumo wa neva ambao huathiri uwezo wa kuona na wakati mwingine kugusa na kuongea (tazama Kubainisha Kipandauso na Aura, uk. 368).

kisodo (tampon) Pamba au kifaa aina nyingine kinachotumika kufyonza viowevu, kama vile kisodo kinavyowekwa ukeni kufyonza damu inayotiririka wakati wa **hedhi**.

kisonono (gonorrhoea) **Ugonjwa unaoambukizwa kwa ngono** unaosababishwa na bakteria. Kama usipotibiwa, unaweza kusababisha **ugumba/utasa**.

kiisukari (diabetes) Hali mbaya inayotokea wakati kiwango cha sukari kwenye damu kinapoongezeka kuwa cha juu sana kwa sababu mwili hauzalishi insulini ya kutosha au hauwezi kutumia insulini kwa usahihi.

kizazi (uterus) kiungo kilicho wazi, chenye misuli ambacho hubeba **kijusi** wakati wa ujauzito. Pia hujulikana kama kondo la nyuma (tazama Anatomia ya Mwanamke, uk. 364).

kizazi kisichohamishika (fixed uterus) **kizazi** ambacho hakiwezi kusogezwa nje ya mahali pake, mara nyingi kutokana na **endometriosisi**, upasuaji wa siku za nyuma, au maambukizo.

klamidia (chlamydia) **Ugonjwa wa ngono** unaoambukizwa na bakteria. Ukiachwa bila kutibiwa, unaweza kusababisha kushindwa kushika mimba (ugumba).

kolesistektomi (cholecystectomy) Upasuaji kuondoa kibofu cha nyongo.

kolestasisi (cholestasis) kuziba mtiririko wa nyongo inayotengenezwa na ini.

kondo la nyuma (womb) Tazama **kizazi**.

korodani (scrotum) Kifuko cha ngozi nyuma ya **uume** ambacho hubeba **hasua** (tazama Anatomia ya Mwanaume, uk. 367).

kuchanika kwa kizazi (uterine rapture) Kuchanika kwa **kizazi**, kawaida wakati wa kujifungua au kuchelewa kujifungua.

kuchanika kwa membre ni kwa muda mrefu (prolonged rapture of membranes) Hutokea wakati mfuko uliojaa kiowevu unaozunguka kijusi cha mwanamke mjamzito unapopasuka saa 24 au zaidi kabla ya kuzaliwa kwa mtoto.

kuchomoka Wakati kipandikizi au kitanzi cha kuzuia mimba kinapotoka kiasi fulani au kabisa nje.

kufanya ngono Kitendo cha ngono ambapo uume huingizwa kwenye kaviti (kiungo) ya mwili.

ngono ya mdomoni Ngono inayohusisha mdomo.

ngono ya nyuma Ngono inayohusisha nyuma.

ngono ya uke Ngono inayohusisha uke.

kuharibika kwa mimba (miscarriage) Kuharibika kwa mimba katika kipindi cha wiki 20 za mwanzo.

kujaa (matiti kujaa) Hali inayotokea wakati wa kunyonyesha maziwa ya mama wakati maziwa mengi zaidi yanapojaa kwenye matiti kuliko mtoto anavyoweza kunyonya. Yanaweza kufanya matiti yatune, yawe magumu, yaume, na kuongezeka joto. Hali hii inaweza kuzuiwa (au kupunguzwa) kwa kunyonyesha mara kwa mara na kila mtoto atakapotaka.

kujamiiana (intercourse) Tazama **ngono**.

kujipandikiza (implantation) Kujishikiza kwa **kiinitete** kwenye **endometria** ya **kizazi** ambapo hupata damu ya mwanamke ili kiumbe kiweze kustawi.

kunyonyesha maziwa ya mama karibu wakati wote (nearly fully breastfeeding) Tazama **kunyonyesha maziwa ya mama**.

kunyonyesha maziwa ya mama kiasi (partially breastfeeding) Tazama **kunyonyesha maziwa ya mama**.

kunyonyesha maziwa ya mama Kumnyonyesha mtoto maziwa yanayozalishwa na matiti ya mama (tazama pia Njia ya Kunyonyesha Maziwa ya Mama, uk. 257). Taratibu za kunyonyesha maziwa ya mama zinajumuisha:

kunyonyesha maziwa ya mama karibu kikamilifu Unyonyeshaji wa aina yoyote chini ya karibu kunyonyesha maziwa ya mama tu, kumpatia mtoto ziada kwa majimaji au vyakula vingine.

kunyonyesha maziwa ya mama karibu wakati wote Kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama pamoja na maji, maji ya matunda, vitamini, au virutubisho vingine mara kwa mara.

kunyonyesha maziwa ya mama tu (fully breastfeeding) Kumnyonyesha mtoto maziwa ya mama tu bila kuongezea kitu chochote – hata maji – isipokuwa huenda vitamini, madini au dawa.

kunyonyesha maziwa ya mama wakati fulani Kunyonyesha kwa namna yoyote kiasi kinachokaribia kunyonyesha kikamilifu, kwa kumpatia mtoto kijalizo cha majimaji au chakula. Chini ya robo tatu ya chakula hutokana na maziwa ya mama.

kunyonyesha maziwa ya mama pekee (full breastfeeding) Tazama **kunyonyesha maziwa ya mama**

kupata hedhi mara chache (infrequent bleeding) Tazama **hedhi**.

kutasisha (vifaa vya tiba) Kuaa vimelea vyote, pamoja na spora ambazo huuawa kwa **uambukuaji wa hali ya juu**.

kutoa mimba na kupata maambukizi Kutoa mimba kwa ushawishi au **kwa hiari** kunakojumuisha maambukizi.

kutoboa (perforation) Tundu kwenye ukuta wa kiungo au mchakato wa kufanya tundu, kama ilivyo kwa chombo cha tiba.

kutoboka kwa kizazi (uterine perforation) Kutoboka kwa ukuta wa **kizazi**, ambapo kunaweza kutokea wakati wa kutoa mimba kwa makusudi au wa kuweka kitanzi.

kutokwa damu kupita kiasi (breakthrough bleeding) tazama **hedhi**.

kuvunja ungo (menarche) Kuanza kwa mzunguko wa **hedhi**. Hutokea wakati wa balehe baada ya mwili wa msichana kuanza kuzalisha vichocheo vya estrogeni na **projesteroni**.

kuzaa kabla ya wakati (njiti) Uzazi unaotokea kabla ya wiki 37 za ujauzito.

kuziba mishipa ya damu mapafuni (pulmonary embolism) Tazama Kuziba mishipa ya damu mapafuni, Kiambatisho B, uk. 321.

laparaskopi (laparoscopy) Uchunguzi unaofanyika kwa kutumia laparaskopu.

laparaskopu (laparoscope) Kifaa chenye neli pamoja na lensi kwa ajili ya kuonea ndani ya kiungo au kaviti ya mwili. Hutumika katika kuchunguza ugonjwa na katika baadhi ya taratibu za upasuaji kumfunga kizazi mwanamke.

lesheni (lesion) Eneo la ngozi au tishu nyingine ya mwili iliyoharibika au yenye ugonjwa.

maambukizi ya ngono Kundi lolote la maambukizi ya bakteria, kuvu, na virusi na vimelea ambavyo huambukizwa wakati wa tendo la ngono.

mabadiliko ya kithrombojeni (thrombogenic mutations) Mabadiliko yoyote ya kijenetiki ambayo husababisha kuganda kwa damu.

magonjwa ya kibofu cha nyongo (gallbladder diseases) Hali zinazoathiri kibofu cha nyongo, kifuko kilicho chini ya ini ambacho huhifadhi nyongo inayotumika kuyeyusha mafuta. Inaweza kujumuisha uvimbe, maambukizo, au kuziba, au saratani ya kibofu cha nyongo, au mawe ya kibofu cha mkojo (wakati maji ya kibofu cha nyongo yanapoganda ndani ya kibofu).

mastitisi (mastitis) Uvimbe wa tishu za matiti kutokana na maambukizi ambayo yanaweza kusababisha homa, wekundu na maumivu.

matende (elephantiasis) Ugonjwa sugu na mara nyingi wa kuvimba na kukakamaa kwa ngozi na tishu zilizo chini ya ngozi, hasa kwenye miguu na hasua, kutokana na kuathiri mfumo wa limfu (tazama filariasisi).

mchaniko unaosababishwa na mimba iliyotunga nje ya kizazi (raptured ectopic pregnancy) Tazama Mchaniko unaosababishwa na mimba iliyotunga nje ya kizazi, Kiambatisho B, uk. 321.

mchaniko wa shingo ya kizazi (cervical laceration) tazama mchaniko.

mchubuko (laceration) Kidonda au mchaniko usio wa kawaida wa nyama popote mwilini, pamoja na shingo ya kizazi na uke.

mfadhaiko (depression) Hali ya kiakili inayotokea kutokana na huzuni, kukata tamaa, kukosa matumaini, na wakati mwingine ama kuchoka sana au kuwa na wasiwasi.

Midomo ya uke (labia) mikunjo ya nje na ndani ya **uke**, ambayo huzuia viungo vya ndani vya uzazi vya mwanamke (tazama Anatomia ya Mwanamke, uk. 365).

mimba kutoka yenyewe (spontaneous abortion) Tazama **mimba kuharibika**.

mimba kutunga nje ya kizazi (ectopic pregnancy) Tazama Mimba kutunga nje ya kizazi, Kiambatisho B, uk. 320.

minilaparotomy Njia ya kumfunga kizazi mwanamke inayofanywa kwa kuvuta **mirija ya falopio** kwenye sehemu ndogo iliyofanyiwa upasuaji kwenye fumbatio na kisha kuifunga na kuikata.

mji wa mimba, kondo la nyuma, plasenta (placenta) Kiungo ambacho hurutubisha ukuaji wa **kijusi**. Plasenta (kondo la nyuma) huundwa wakati wa mimba na hutoka nje ya kizazi ndani ya dakika chache baada ya mtoto kuzaliwa.

mirija wa Falopio (Fallopian tube) Jozi ya dakti nyembamba ambazo zinaunganisha **kizazi** na eneo la kila **ovari**. **Urutubishaji** wa yai (ova) unaofanywa na **manii** kwa kawaida hufanyika kwenye moja ya mirija ya falopio (tazama Anatomia ya Mwanamke, uk. 364).

mzio kwa mpira (latex allergy) Wakati mwili wa mtu unapokuwa unaathirika ukigusa mpira, ikiwa ni pamoja na wekundu, kuwashwa, au kuvimba kusikoisha au kunakotokea mara kwa mara. Hali inapokuwa mbaya, inaweza kusababisha dalili za ugonjwa (tazama Matatizo ya mzio mkali kwa mpira, Kiambatisho B, uk. 321).

mzunguko wa hedhi (menstrual cycle) Mfululizo unaojirudia wa mabadiliko kwenye **ovari** na **endometria** ambayo yanajumuisha **kukomaa kwa yai na hedhi**. Wanawake wengi wana mizunguko ya hedhi ambayo kila mmoja huchukua kati ya siku 24 na 35 (tazama Mzunguko wa Hedhi, uk. 366).

nephropathi (nephropathy) Ugonjwa wa figo, pamoja na kuharibika kwa mishipa midogo ya damu kwenye figo kutokana na kuugua ugonjwa wa kisukari kwa muda mrefu.

nyuropathi (neuropathy) Mfumo wa neva au ugonjwa wa neva, pamoja na kufa kwa neva kutokana na kuharibika kwa mishipa midogo ya damu kwenye mfumo wa neva kutokana na kuugua kisukari kwa muda mrefu.

okitisi (orchitis) Uvimbe wa **hasua** (tazama Anatomia ya Mwanaume, uk. 367).

ova (ovum) Yai la kutoka kwa mwanamke linayozalishwa na **ovari**.

ovari (ovaries) Glandi mbili za mwanamke za uzazi ambazo huhifadhi na kutoa **ova** (tazama ova) na kuzalisha **vichocheo vya estrojini na projesteroni** (tazama Anatomia ya Mwanamke, uk. 364).

pelvisi kiunzi cha mifupa kilicho sehemu ya chini ya kipingiti cha mwanadamu, kinachokalia miguu na kusaidia uti wa mgongo. Kwa wanawake, pia inahusu sehemu iliyo wazi ya mfupa wa nyonga ambapo **kijusi** hupita wakati wa kuzaliwa.

prekilampsia (pre-eclampsia) **shinikizo la juu la damu** kukiwa na protini iliyozidi kwenye mkojo, au uvimbe wa mahali au wa jumla, au vyote (lakini bila kukamaa misuli) baada ya wiki 20 za ujuzito. Inaweza kuendelea hadi kuwa **eklampsia**.

projesteroni (progesterone) **Kichocho** cha steroidi ambacho huzalishwa na **ovari** baada ya **uovuleshaji**. Huandaa **endometria** kwa ajili ya upandikizaji wa yai (**ova**) lililorutubishwa, hulinda **kiinitete**, huzidisha ukuaji wa **plasenta**, na husaidia kuandaa matiti kwa ajili ya **kunyonyesha maziwa ya mama**.

projectini (progestin) Yoyote kati ya kundi kubwa la dawa za kutengeneza ambazo zina athari sawa na zile za **projesteroni**. Baadhi yao hutumiwa kwenye vichocho vya kuzuia mimba.

prosteti (prostate) Kiungo cha uzazi cha mwanaume ambapo **manii** huzalishwa (tazama Anatomia ya Mwanaume, uk. 367).

saratani endometriu (endometrio cancer) Uvimbe (wa saratani) unaoongezeka haraka kwenye ukuta wa **kizazi**.

saratani ya matiti Uvimbe unaoongezeka kwenye tishu za matiti (saratani).

saratani ya shingo ya kizazi (cervical cancer) Uvimbe (wa saratani) unatokea kwenye **shingo ya kizazi**, mara nyingi kutokana na maambukizi yasiyoisha ya aina fulani ya **virusi papiloma**.

seminal vesicles Viungo vya kiume ambapo **shahawa** huchanganyika na **vininyiri** (tazama Anatomia ya Mwanaume, uk. 367).

sevisitisi (cervicitis) tazama sevisitisi yenye usaha (purulent cervicitis)

shahawa au manii (semen) Kiowevu kizito, cheupe kinachozalishwa na viungo vya uzazi vya mwanaume na kutoka kupitia **uume** wakati wa **kukojoa**. Ina **vininyiri** isipokuwa kama amefanyiwa upasuaji wa vasektomi.

shambulio la anafilaksisi (anaphylactic shock) tazama Mzio mkali kwa mpira, Kiambatisho B, uk. 321.

shankaroidi (chancroid) **ugonjwa wa ngono** unaosababishwa na bakteria, ambao husababisha vidonda kutokea kwenye sehemu za via vya uzazi.

shingo ya kizazi (cervix) Sehemu ya chini ya **kizazi** inayoenda hadi kwenye **uke** (tazama Anatomia ya Mwanamke, uk. 364).

shinikizo la damu Msukumo wa damu kwenye kuta za mishipa ya damu. Kwa ujumla, kawaida shinikizo la damu sistoli (usukumaji) huwa wa chini ya 140 mm Hg, na shinikizo la kawaida la diastoli (inayoshuka) ni chini ya 90 mm Hg (**tazama shinikizo la juu la damu**).

shinikizo la juu la damu (hypertension) **Shinikizo la juu la damu** kuliko kawaida; 140 mm Hg au zaidi (sistoli) au 90 mm Hg au zaidi (diastoli).

shinikizo la juu la damu kwa kuziba mishipa (pulmonary hypertension) **Shinikizo la damu** linaloendelea kwenye ateri za mapafu, kuzuia mtiririko wa damu kutoka kwenye moyo kwenda kwenye mapafu.

sirosisi ya ini (cirrhosis of liver) Tazama Matatizo ya Ini, Kiambatisho B, uk. 320.

spekilamu Kifaa cha kupanulia sehemu ya mwili ili kuweza kuona vizuri zaidi ndani. Spekilamu huingizwa ukeni ili kusaidia kuona shingo ya kizazi.

stenosisi ya shingo ya kizazi (cervical stenosis) Hutokea wakati mlango wa shingo ya kizazi unapokuwa mdogo kupita kiasi.

tezi shingo (goiter) ukuaji wa tezi ya thiroidi usio wa saratani.

thalasemia (thalassemia) **Aina ya anemia** ya kurithi.

thromboflebitisi (thrombophlebitis) Uvimbe wa vena kutokana na kuganda damu (tazama **thrombosis**).

thromboflebitisi kidogo (superficial thrombophlebitis) Uvimbe wa vena chini ya ngozi kutokana na damu kuganda.

thrombosisi ya mishipa iliyo ndani (deep vein thrombosis) Tazama Thrombosisi ya Mishipa ya Ndani, Kiambatisho B, uk. 320.

tiba ya dawa za kupunguza makali ya UKIMWI (ARV) Kundi la madawa yanayotumika kuwatibu watu wenye **upungufu wa kinga mwilini (UKIMWI)**. Kuna madaraja kadhaa ya ARV, ambazo hufanya kazi ya kupambana na VVU kwa njia mbalimbali. Wagonjwa wanaweza kutumia mchanganyiko wa dawa kadhaa mara moja.

tibii Ugonjwa wa kuambukiza unaosababishwa na bakteria. Mara nyingi huathiri mfumo wa hewa; pia huambukiza viungo kwenye **nyonga** ya mwanamke, na kisha hujulikana kama **tibii ya nyonga**.

tibii ya nyonga (pelvic tuberculosis) Ugonjwa wa viungo vya nyonga unaosababishwa na bakteria wa **tibii** kutoka kwenye mapafu.

trikomoniasisi (trichomoniasis) **Ugonjwa wa ngono** unaosababishwa na protozoa.

tutuko la via vya uzazi (genital herpes) Ugonjwa unaosababishwa na virusi, huambukizwa kwa njia ya ngono.

tutuko, hepesi (herpes) Tazama **tutuko la viungo vya uzazi**.

twahirisha (kifaa cha hospitali) (decontaminate) Kuondoa vimelea maradhi ili kufanya vifaa, glovu na vitu vingine kuwa salama kwa watu wanaovisafisha.

uambukuaji (disinfection) Tazama Uambukuaji wa Hali ya Juu

uambukuaji wa hali ya juu (vifaa vya tiba) (high level disinfection) Kuuu vimelea vyote vinavyoishi isipokuwa baadhi ya aina za bakteria. Linganisha na **utasishaji**.

ugonjwa wa hamira (yeast infection) Tazama **candidiasis**.

ugonjwa wa ini (liver disease) Pamoja na uvimbe, **hepatitisi**, na **sirosis**.

ugonjwa wa matiti wa benini Kuongezeka isivyo kawaida kwa matiti dalili zisizo za saratani.

ugonjwa wa mishipa (vascular disease) Ugonjwa wowote wa mishipa ya damu.

ugonjwa wa mishipa ya damu ya ubongo (cerebrovascular disease) ugonjwa wowote wa mishipa ya damu iliyo kwenye ubongo.

ugonjwa wa moyo (heart attack) Tazama Ugonjwa wa moyo, Kiambatisho B, uk. 320. Tazama pia **ugonjwa wa moyo wa iskemia**.

ugonjwa wa moyo na mishipa ya damu (cardiovascular disease) ugonjwa wowote wa moyo, mishipa ya damu au mzunguko wa damu.

ugonjwa wa moyo wa iskemia (ischemia) Iskemia ni kupungua kwa mtiririko wa damu kwenda kwenye tishu ya mwili. Iwapo hali hii ya kupungua itatokea kwenye ateri za moyo, huitwa iskemia.

ugonjwa wa retina (retinopathy) Ugonjwa wa retina (tishu ya neva inayokinga sehemu ya nyuma ya jicho), pamoja na kuharibika kwa mishipa midogo ya damu inayopeleka damu kwenye retina kutokana na kuugua kisukari kwa muda mrefu.

ugonjwa wa thiroidi (thyroid disease) Ugonjwa wowote wa thiroidi (tazama **hipathiroidi**).

ugonjwa wa thromboemboli Kuganda kwa damu kusiko kwa kawaida kwenye mishipa ya damu.

ugonjwa wa trofoblasti (trophoblast disease) Tazama **Ugonjwa wa trofoblasti ya mimba**.

ugonjwa wa trofoblasti ya mimba (gestational trophoblast disease) Ugonjwa wakati wa ujazuto unaojumuisha ukuaji wa seli usio wa kawaida wa trofoblasti, tabaka la nje la seli zinazounda **kiinitete**, ambazo hubadilika kuwa **kondo la nyuma**.

ugonjwa wa uvimbe wa nyonga (pelvic inflammatory disease) Tazama Ugonjwa wa uvimbe wa nyonga, Kiambatisho B, uk. 321.

ugonjwa wa vali za moyo (valvular heart disease) Matatizo ya kiafya kutokana na vali za moyo kushindwa kufanya kazi vizuri.

ugumba/utasa Hali ya mtu au watu kushindwa kuzaa watoto.

uke (vagina) mlango unaoungana na viungo vya nje vya uzazi pamoja na **kizazi** kwa wanawake (tazama Anatomia ya Mwanamke, uk. 364).

UKIMWI tazama **Ukosefu wa Kinga Mwilini**.

ukojoaji (ejaculation) kutoa **manii** kutoka kwenye **uume** baada ya kupata mshindo.

ukomohedhi (menopause) Muda katika maisha ya mwanamke wakati hedhi inapokoma kabisa. Hutokea wakati **ovari** za mwanamke zinapoacha kuzalisha mayai (ova). Mwanamke anachukuliwa kukoma hedhi baada ya kukosa hedhi kwa miezi 12 mfululizo.

Ukosefu wa Kinga Mwilini (UKIMWI) Hali, inayotokana na maambukizo ya **Virusi vya UKIMWI** (VVU), wakati mfumo wa kinga ya mwili wa binadamu unapoharibika na kushindwa kupambana na baadhi ya maambukizo.

umanjano (jaundice) Kugeuka rangi ya ngozi na macho kuwa manjano isivyo kawaida. Kwa kawaida ni dalili za **ugonjwa wa ini**.

uotokuvu (thrush) Tazama **candidiasis**.

uovuleshaji (ovulation) Kutoka kwa ova kutoka kwenye **ovari**.

urethra (urethra) Mrija wa kutolea mkojo nje ya mwili (tazama Anatomia ya Mwanamke, uk. 365 na Anatomia ya Mwanaume, uk. 367). Kwa wanaume, pia **vinyiriri** hupitia kwenye urethra.

urutubishaji Muunganiko wa **ova** na **manii**.

usaha (pus) Kiowevu cha rangi njano na nyeupe kinachotokea kwenye tishu yenye maambukizi.

usaha kwenye shingo ya kizazi (purulent cervicitis) Uvimbe wa **shingo ya kizazi** ikitoa **usaha**. Mara nyingi huonyesha dalili za kisonono au klamidia.

usumisho wa puperiumu (puerperal sepsis) Maambukizo ya viungo vya uzazi katika siku 42 za mwanzo **baada ya mtoto kuzaliwa** (puerperiamu).

ute wa membreni (mucous membrane) Ukuta na kaviti ya membreni ya mwili ambayo hukutana na hewa.

ute wa shingo ya kizazi (cervical mucus) Ute mzito unaoziba mlango wa **shingo ya kizazi**. Wakati mwingi huwa mzito vya kutosha kuzuia **mbegu za kiume** zisiweze kuingia kwenye **kizazi**. Hata hivyo, katikati ya **mzunguko wa hedhi**, ute huu hubadilika kuwa laini na majimaji, hivyo mbegu za kiume zinaweza kupenya kwa urahisi.

utembwe wa kizazi (uterine fibroidi) Uvimbe usio wa saratani ambao hukua kwenye misuli ya **kizazi**.

uteute ukeni Kiowevu kinachotolewa na tezi zilizo kwenye uke.

uume (penis) Kiungo cha mwanaume cha kukojolea na kufanyia ngono (tazama Anatomia ya Mwanaume, uk. 367).

uvimbe ukeni (vaginitis) Uvimbe kwenye **uke**. Unaweza kusababishwa na maambukizi ya bakteria, virusi, au kuvu, au kuwashwa na kemikali. Si ugonjwa wa ngono.

uvimbe wa ovari (ovarian cyst) Kifuko kilichojaa kiowevu ambacho hutokea kwenye ovari au juu yake. Kwa kawaida hupotea chenyewe lakini kinaweza kupasuka na kusababisha maumivu na matatizo.

uvimbe wa ovari wa benini Ukuaji usio wa saratani ambao hutokea kwenye ovari.

uzito wa mfupa Kipimo cha uzito na uimara wa mfupa. Wakati mfupa wa zamani anapovunjika haraka kuliko mfupa mpya tishu huundwa, mifupa hupungua uzito, na kuongeza hatari ya kuvunjika.

vasi difarensi (vas deferens) Mirija miwili yenye misuli ambayo husafirisha **vinyiriri** kutoka kwenye **pumbu** kwenda kwenye **seminal vesicles**. Mirija hii hukatwa au kuzibwa wakati wa kufanyiwa vasektomi (tazama Anatomia ya Mwanaume, uk. 367).

vena zilizokunjika (varicose veins) Vena zilizotanuka, kukunjika, mara nyingi huonekana kwenye vena zilizo chini ya ngozi ya miguu.

vinyinyiri (sperm) Seli za mbegu za kiume. Vinyinyiri huzalishwa kwenye **korodani** za mwanaume aliyebalehe (mtu mzima), huchanganyika na **shahawa** kwenye **seminal vesicles**, na kutoka wakati wa kukojoa katika tendo la ngono (tazama Anatomia ya Mwanaume, uk. 367).

virusi papiloma (human papillomavirus) Virusi vilivyo maarufu, vinavyoambukiza sana vinavyoenezwa kwa njia ya ngono na kugusana ngozi kwenye viungo vya uzazi. Baadhi ya jamii za virusi papiloma husababisha **saratani ya shingo ya kizazi**, vingine husababisha **chunjua ya viungo vya uzazi**.

Virusi Vya UKIMWI (VUU) Virusi ambavyo husababisha upungufu wa kinga mwilini (UKIMWI).

vulva (vulva) Sehemu ya nje ya viungo vya uzazi vya mwanamke.

VUU Tazama **virusi vya UKIMWI**.

zingizi (dysmenorrhea) Maumivu anayopata mwanamke wakati wa **hedhi** yanayojulikana kama tumbo la hedhi.

Kielekezo

A

- acid ya mefeneamic... 75, 124
- afya ya mzazi... 289–296
- antibiotiki... 139, 156, 242, 247, 280, 328
 - na ufanisi wa kuzuia mimba... 242, 247, 332
 - kabla ya kuingizwa IUD, (vipete vya kuzuia mimba)... 139, 156
 - kwa majipu , infekzioni (kuingia maradhi)... 126, 178, 194
- maradhi ya fupa la kiuno... 151, 156, 329
- anticogulanti, (vichujuo vya damu)... 259, 334
- anticonvulasanti, (vizuio vya mishtuko)... 20, 41, 127, 328, 332
- antidepresanti, (vizuio vy bumbuwazi)... 242, 246
- antiseptiki... 126, 142, 144, 147, 178, 194, 313
- ARVs... *angalia* matibabu ya virusi
- asitaminopheni... *angalia* parasetamoli
- aspirin... 242, 247
 - kama maelekezo ya tiba... 18, 19, 39, 40, 76, 96, 125, 126, 194
 - usifanye... 143, 150, 177, 192
- aura... *angalia* migraine (kuumwa kwa kichwa)

B

- baada ya kujamiana kuzuia.... *angalia* vidonge vya daharura
- baada ya kutokana na propylaxis/matokeo yake... 209, 287, 303
- bacteria, (viini vya maradhi)... 205, 277, 312, 315, 321
- balanitis... 188, 333
- baleghe... 154, 242, 246, 267–271, 276
- bromokryptini... 259, 334
- bumbuwazi... 19, 39, 76, 125, 301
- busha/pumbu... 187, 333

C

- cervical intraepithelial neoplasia... 238, 329, 333
- chakula... 19, 75, 96, 125, 289–290
- chombo cha kuchungulia tumbo/ utaalumu huo... 165, 175–176, 182, 311

D

- daktari kupasua mahala... 8, 20, 87, 97, 155, 166, 169, 171, 177, 179, 181, 182, 184, 195, 196, 285, 325, 327, 332
- damu mgando... 3, 20, 23, 41, 77, 97, 100, 128, 194, 320, 321... mishipa ya ndani yenye thrombosis
 - kiwango cha kukubalika kitiba... 7, 29, 30, 66, 67, 86, 114, 115, 160, 161, 170
- dawa za kuzuia kutapika... 51
- dawa zakubadilisha tabia... 242, 246, 259, 334
- dawa za kuzuiya za kula, *angalia* vidonge vya kuzuia mimba vya progestine, vidonge vya progestine tu
- dawa ya rifampin, rifampicin dawa hiyo inayo tibu... 8, 9, 17, 20, 29, 30, 38, 41, 114, 115, 127, 332
- dawa ya kuuwa mbegu... 148, 221–225, 232–236, 269, 273, 299
- kufaa kuzuia mimba... 222
- kukubalika kitiba... 223
- taathira itokanayo na usimamisi... 222, 233, 233–234
- dawa ya trimethoprim... 233
- dayaframu/ hariri... 148, 225–236, 269, 273, 299
 - kizuizi cha mimba kinachofaa... 226
 - kuruhusika kitiba... 227–228
 - taathira za pembeni na usimamizi... 226, 233–234
- Depo-Provera... *angalia* dawa za kuzuia mimba... medroxyprogesterone acetate, sindano za projestini tu
- depo-subQ provera... 63
- depot medroxyprogesterone acetate (DMPA)

projestrone za shindano... 59, 60, 61, 62, 63, 71, 72, 73, 74, 78, 79, 80, 98, 272, 359... *angalia* sindano itumiayo progestine tu
shindano za mwezi... 81, 92
DMPA... *angalia* depot medroxyprogesterone acetate (DMPA)
DMPA-SC... 63

E

econazole... 207
eklampsia... 169, 332
epilepsy... 170, 328
ergostamini... 259, 334
estrogini... 15, 364... *angalia* ya mchanganyiko wa hormoni
ethinili estradioli... 50, 54, 56–58, 76, 124

F

fibroidi (tezi)... *angalia* la ukeni
folikeli... *angalia* folikeli kwenye eneo la yai
forcepu (kikamatio)... 147, 153, 191
fuko la uzazi... 137, 179, 329
fuko la uzazi... 137, 155, 157, 169, 182, 332, 364, 366, 370–371
fumba la kwenye yai la uzazi... 3, 40, 44, 126–127, 130, 158
fungu la uzito mfupa... 61, 80, 272, 274

G

gonorea... 136, 169, 277, 278, 279, 282–283, 303, 304–305, 307, 322, 330
na matumizi ya vidude vya ukeni... 132, 136–137, 138–139, 151, 154
kujikinga dhidi ya... 200, 226, 236
griseofulvin... 332

H

hakuna kuvuja kwa mwezi... 40, 43, 51, 74, 78, 113, 167, 179, 257, 370
taathira zinazo tokana na... 2, 27, 61, 83, 102, 106, 111, 158, 164
usimamizi... 18, 38, 75, 96, 124

njia ya wakati wa kuanza... 12, 33, 70, 91, 118, 163, 172, 247
hali ya thyroid... 170–171, 331
hariri tumbo la uzazini... 157, 364, 366
hedhi... *angalia* kutokwenda mwezini
hematometra... 332
herpisi... *angalia* herpisi ukeni/umeni
herpisi, maradhi kwenye uke au ume... 200, 277, 279
HIV/AIDS... 226, 275–288... *angalia* tiba dhidi ya virusi
na njia za matumizi salama... 9, 30, 67, 88, 115, 138, 171, 188, 241, 260
kizuizi kwenye mwenendo wa matumizi... 282–283
kinga/kuzuia... 200, 209, 212, 260, 265, 280, 294–295
homa... 139, 146, 151, 154, 178, 234, 249, 291, 321, 332
homa ya njano... *angalia* maradhi ya ini
HPV... *angalia* papiloma ya mwanaadamu

I

ibuprofen... 143, 242, 247
kama tiba... 17, 18, 19, 38, 39, 40, 75, 76, 95, 96, 124, 125, 126, 145, 149, 150, 177, 192, 194
ilio siri... 268, 298, 300, 302
implanon... 109, 110, 111, 116, 118, 120, 130, 360... *angalia* vipandisho
intracrotal mass /mkusanyo ndani ya crotali... 188, 333
involutioni... *angalia* ndani ya mwanamiba
isio ya steroidi dawa yakuzuia taathira... 17, 38, 39, 95, 96, 149, 150, 247
IUD... *angalia* vidude vya shaba ukenividude vya ukeni vya levonorgestrel

J

jadelle... 109, 110, 120, 123, 130, 360... *angalia* viotesho
jipu... 126, 171, 178, 194
joto la mwili usiokawaida... 239–240, 249

K

- kabla eklampsia... 169, 332
- kamba ya mbegu... 187, 195
- kandiasis... 226, 234, 279, 280
- karbamazepine... 8, 9, 20, 29–30, 41, 114–115, 127, 332
- katika kuzuia mimba kwa vidonge vya dharura... 45–46, 50, 54–59
- kende, makende, kokwa... 185, 187, 188, 195, 279, 283, 367
- kichocho... 170
- kidonda... *angalia* vijidonda, vipele, vijipasuko
- kidude cha levenogestrel cha ukeni... 157–164, 269, 273, 299, 362
- kifaacho kuzuia mimba... 158
- kukubalika kitiba... 135–139, 160–161
- taathira zitokanozo na... 158
- kidude ndani ya mwanamimba...
angalia kidude cha shabakidude cha mwanamimba cha levenogestrel
- kifaa cha shaba ndani ya uke... 131–156, 269, 273, 299, 362
- kufaa kizuizi cha kuzuia mimba... 131–132
- kukubalika kitiba... 135–139
- taathira za pembeni na usimamizi... 132, 149–154
- kifafa... 8, 29, 114
- kifua kikuu... 8, 29, 114, 323, 330... *angalia* pia maradhi yakifua kikuu fupa la kiuno
- kifua kikuu cha fuu la kiuno... 135, 171, 330
- kigandisho... *angalia* cha mchanganyiko
- kijana... *angalia* baleghe, aliobalehe
- kilazo, dawa ya kulaza... 176, 180, 181, 195
- kwa ujumla... 166, 169, 187, 324
- eneo fulani... 120–121, 166, 175–176, 191
- kinacho ondoa maumivu *angalia* paracetamol, dawa zisizo za steroidi
- kiota kweye yai la uzazi... 27, 40, 44, 111, 126–127, 130
- kipindi cha hedhi... 25, 44, 46, 109, 130, 156
- kufahamu/kuelewa lini unaweza kupata mimba... 239, 242, 244–245, 249, 253
- kisukari... 323
- kuruhusika kitiba... 7–8, 9, 20, 65–66, 67, 77, 86–88, 97, 170, 326, 330–331, 333
- kitakacho faa, kuzuia mimba...
angalia kuzuia mimba kitakacho faa
- kiwango cha kukubalika, *angalia* cha tibakiwango cha aina ya kizuizi mimba
- kizibo cha servixi... 148, 237–238, 269, 273, 299
- njia zinazofaa zaku zua mimba... 237
- matibabu yanavyo ruhusu... 227–228, 238
- kuzuia mimba... 1, 24, 81, 98, 101, 105
- kizuizi cha kuzuia mimba
- kizuizi mimba cha dharura... 52, 142, 362...
angalia pia vidonge vya dharua vya kizuizi mimba
- kizunguzungu... 178, 210, 320, 321
- taathira za pembeni... 2, 27, 34, 47, 61, 71, 83, 91, 111, 158
- ungalizi/usimamizi... 18, 40, 76, 96, 126, 127, 150, 152, 179, 207, 234
- klamidia... 78, 136, 169, 277, 278, 279, 282–283, 303, 304–305, 307, 322, 330
- na IUD, viziua mimba... 132, 136–137, 138–139, 151, 154
- kinga dhidi ya... 200, 226, 236
- kokwa za kiume zisizo shuka... 187–188
- kolestasis... 331
- kolostrum... 261, 292
- kondom ya kike... *angalia* kondom, kike
- kondom, mwanamke... 148, 211–220, 269, 273, 299, 360–361, 361–362
- kufaa kizuizi cha mimba... 212
- kukubalika kitiba... 213
- kondom, mwanaume... 148, 199–210, 269, 273, 299, 360–361, 361–362, 363...
angalia pia kukubaliana matumizi ya kondom
- kufaa kizuizi cha kuzuia mimba... 200
- kukubalika kitiba... 202
- kortikosteroidi... 259, 334
- kryptokidism... 333
- kuathirika mishipa ya hisia neuropathy... 20, 77, 97, 170, 323
- kukubalika kitiba... 7, 9, 65, 67, 86, 88, 331

- kubadilika tabia... 23, 44, 80, 100, 130, 371...
angalia jitimai
 taathira zitokanazo... 2, 27, 61, 111, 158
 usimamizi... 19, 39, 76, 125
- kuchafuka tumbo... *angalia* kujisikia kutapika
 kuchoka... 47, 150, 371
- kuchunguza fuu la kiuno... 23, 130, 137, 144,
 147, 151, 175, 179, 225, 229, 313, 321,
 370–371
- kuendeleza matumizi ya mchanganyiko kwa
 kumeza... 18–19, 21
- kufaa kizuizi cha kuzuia mimba... 236, 319,
 355, 358, 360, 362, jalada la mwisho
 wa kitabu... *angalia* pia kufaa kila njia ya
 kutoka kwa lazima (ilolazimishwa)
 kutoa IUD (kidude cha kizazini)... 142,
 152–153, 273
 vya kuwekeza... 112, 126
- kufunga uzazi... *angalia* kwa mwanamke
 kukata mirija ya mbegu za kiume
- kufunga uzazi mwanamke... 148, 165–182,
 269, 273, 299
 kitakacho faa, kizuia mimba... 165–166
 kukubalika kitiba... 168–171
- kugandisha kwa umeme... 176
- kugusana bila ya kulalana... 281... *angalia*
 kuacha kufanya hivyo
- kuharibika macho kwaajili ya sukari... 20, 77,
 97, 323
 kukubalika kitiba... 7, 9, 65, 67, 86, 88,
 170, 331
- kuharibu mimba... 156, 159, 298, 299, 304,
 372
 na njia ilio salama... 5, 28, 64, 84, 113,
 133, 134
 kuanza vipi... 12, 33, 70, 91, 118, 141,
 163, 172, 242–243, 246–247
 katika mtumiaji wa IUD... 132, 153–154
- kuharibu mimba kutokana na uchafu huo,
 kulazimika kutoka... 132, 135, 153–154,
 325
- kuharisha... 15, 17, 27, 36, 38, 234, 321
- kuiva... 182, 197, 257, 298, 304–306
- kuivisha... 364
- kujamiana kwa mdoma... 277, 284
- kujikinga maradhi... 120–121, 142, 156, 175,
 191, 229, 305, 310, 312, 312–315, 315
- kujisikia kuumwa, kuumwa kichwa... 8–9, 20,
 41, 77, 87–88, 97, 128, 272, 328, 368–369
- kujizuia kwa mda kufanya... 239, 240, 254
- kujua njia za kuiva... 148, 239–254, 269, 273,
 299... *angalia* kwa kufwata kalendanja,
 kwa njia za dalili
 kitakacho faa, kizuia mimba... 240
 kukubalika kitiba... 242, 246–247
- kujuta kufungwa kizazi... 167, 173, 174, 186,
 189, 195, 269
- kukamatwa kawanguvu... *angalia* ngono
 yakulazimishwa
- kukata bila mrija wa kiume bila kikatio/
 wembe maalum... 185, 190, 191
- kukata kuvuja/kusita kwake moja kwa
 moja... 24, 83, 154, 180–181, 242, 246,
 272–274
- kukatika au kuteleza kondom... 200, 206,
 209, 212, 218, 361
- kukatika ukeni... 286, 332
- kukojoa... 371 *angalia* kuwashwa na kuwa
 na maumivu wakatiwakukujoa
- kukojoa mapema... 256
- kukubali kuzuia mimba kwa kukatwa...
angalia mwanamke kufungwa kizazi
- kukubalika kitiba... *angalia* kukubalika kwa
 kila njia maalum ya kufunga uzazi
- kulalana... *angalia* kulawiti, kufanya kitendo
 hicho kwa mdomo kufanya hivyo ukeni/
 kumani
- kulawiti... 205, 209, 277, 284
- kuleweshwa (kwaajili ya tiba)... 175, 176, 180
- kumwaga ukeni/kutoka vimaji... 204, 223
- kumwaga viini vya kiume... 203, 212, 238,
 255–256, 363, 367
- kumwagika damu... *angalia* kutokuwa kawaid
- kunenepa... 171, 326
- kunyonyesha... 167... *angalia*
 kurudi uwezo kupata mimpba... 291
 kujaribu njia... 293, 372
 wanawake wenye HIV... 260, 265, 294,
 295
 matibabu yanavyo ruhusu... 6, 9, 65, 67,
 85, 88, 115, 242, 246, 325, 334

- mbinu bora za kunyonyesha... 292
- kuondoa mrija huo... *angalia* kufunga mimba
- kuondolewa kizazi mwanume... 149, 183–198, 269, 273
- dawa ya kiume inayofaa... 183–184
- kuruhusika kitiba... 187–188
- kuosha mikono... 71, 92, 224, 230, 231, 312–314
- kuota nywele... 3, 365
- kupanga uzazi kikawaida... *angalia* kuelewa njia zake, kunyoyesha na njia ya hedhi pamoja na kumwaga nje
- kupasua tumbo... 171
- kupasuka fuko... 169, 332
- kupasuka kinga/harir... 332
- kupata bacteria kwenye uke... 226, 234, 279–280, 322, 330... *angalia* pia maradhi kwenye uke ya bakteria
- kupata bakteria... 151
- kupata maradhi... *angalia* ya inikupata maradhi ya kizazi, kwa kujamianakuambukizana, maradhi sehemu za mkojo
- na kufunga uzazi ukeni... 166, 169, 171, 177, 178
- na viotesho... 112, 123, 126, 129
- na IUD... 132, 134–139, 141, 142, 151, 155, 156, 159, 163
- kukata mirija kuumeni... 185, 187–188, 190, 193, 194
- kupatana matumizi ya kondom... 201, 204, 206, 281
- kurudi hali ya awali ya kushika mimba... 166, 181, 184, 196
- kurudi kizazi/kushika mimba... 2, 26, 47, 60, 79, 82, 100, 102, 106, 110, 200, 212, 222, 226, 237, 240, 255, 258
- kushauriana... 308–309
- kuhusu uwezo wakushika mimb... 304–306
- kuhusu kuumizana... 300–303
- vikundi mbali mbali... 267–274
- kuondoa kizazi kukata mishipa ya mbegu kiume... 173–174, 189
- katika kutoa mimba... 297–299
- kushikwa na moyo ghafla... 3, 7, 66, 86, 320
- kushikwa na moyo ghafla... 3, 7, 8, 20, 41, 66, 67, 77, 86, 87, 97, 128, 170, 321, 323, 327, 328, 368
- kusikia kutapika/kichefu chefu... 8, 24, 87, 146, 151, 320, 362, 368, 371
- taathira zitokanazo... 2, 13, 27, 34, 47, 50, 102, 111, 158
- usimamizi... 18, 51, 126
- kusimika... 185, 206, 210, 361, 363
- kutahiriwa... 208, 288
- kutahiriwa, mwanaume... 208, 288, 367
- kutapika... 8, 87, 146, 151, 234, 312, 321, 362, 368, 371
- kidonge kinachofaa... 15, 17, 36, 38
- taathira itokanayo na... 47, 102
- usimamizi... 51
- kutia dawa ya maji ukeni... 209, 224, 280, 287
- kutoa maziwa/kuanza ku... 78, 258, 292... *angalia* maziwa ya kufua
- kutoa nje... 148, 255–256, 269, 273, 299
- kufaa kwa dawa ya uzazi... 255
- kukubalika tiba... 256
- kutoboka fuko... 132, 137, 142, 147, 159, 169, 299, 332
- kutoboka... *angalia* kutoboka fuko la uzazi
- kutoka ghafla mimba... *angalia* kuharibu
- kutokuelewana na mpira/havikubaliani/madhara kutokana na... 200, 202, 207, 210, 228, 234, 334
- kutoshika mimba, tahsa... 3, 18, 27, 38, 47, 62, 75, 79, 83, 96, 100, 112, 124, 133, 155, 200, 275, 304–306
- kutosimika... 202, 210
- kutotembea kwa mda mrefu... 8, 20, 87, 97, 171, 327
- kuumia ini kufwatana na maradhi ya sukari... 20, 77, 97, 323, 331
- kama ilivyo kubalika kitiba... 7, 9, 65, 67, 86, 88, 170
- kuumia makende... 187, 333
- kuumwa kichowa, *angalia* kila mara kuumwa
- kuumwa kichwa kawaida... 150
- taathira inayo tokana na... 2, 13, 27, 34, 47, 61, 71, 83, 91, 102, 106, 111, 119, 158, 164

usimamizi... 18, 39, 76, 96, 125

Kuvimbiwa na kutokujisikia vyema tumboni... 61, 75, 177

kuvuja bila majira... 21, 62, 99, 159, 167, 242, 246, 253, 358, 362... *angalia* kuvuja ukeni taathira zake... 2, 27, 34, 47, 61, 71, 83, 91, 102, 106, 111, 119, 132, 143, 158

usimamizi... 17–18, 38–39, 53, 75, 95, 124, 149–150

kuvuja bila sababu... 40, 127, 152, 179, 279, 320

kukubalika kitiba... 66, 67, 114, 115, 135, 169

usimamizi wa... 19, 41, 77, 97, 127, 153

kuvuja damu... 169, 332

kuvuja damu kidogo... 2, 83, 102, 106, 111, 158

kuvuja damu kila mara... 2, 27, 61, 83, 91, 106, 111, 158... *angalia* kuvuja damu mara kwa mara

kuvuja damu kutokuwa kawaida kuvuja damu ukeni

kuvuja damu kwingi au kwa mda mrefu... 250, 292, 328, 359

taathira zitokanazo na... 27, 61, 71, 83, 102, 106, 132, 143, 158

usimamizi... 19, 39, 76–77, 96, 124–125, 149

kuvuja damu ukeni... 23, 154... *angalia* kuvuja sana, kwa mda mrefu, kila mara, ghafla, kwa mwezi, kuzuia, bila ya sababu

kuvuja damu... *angalia* kuvuja ukeni

kuvuja damu/ hedhi, kipindi cha... *angalia* kwa mwezi

kuvuja kwa mwezi... 21, 51, 53, 91, 99, 103, 107, 156, 220, 241, 366... *angalia* pia kuvuja saana na kwa mda

kuvurugika thromboemboliki... 332

kuvuta sigare... 4, 5, 6, 8, 9, 24, 28, 64, 84, 85, 87, 88, 99, 113, 170, 272, 284, 326

kuwasha ama kuuma unapokojoa... 139, 151, 233, 234, 279, 321

kuwasha ukeni... 102, 106, 330... *angalia* kuwasha kusababishwa na bakteria

kuweka hakiba/dawa zakuzuia mimba... 232, 316

kuzaa kabla ya siku kutimia... 298

kuzidi dawa ya usingizi... 176

kuzidi uzito mno... *angalia* kunenepa

kuzimia, kujisikia kuzimia... 40, 127, 152, 178, 179, 191, 291, 320, 362

kuzuia kujamiana... 252, 254, 287, 290... kwa mda kuzuia kujamiana

kwasiindano, kuzuia mimba kwa njia hiyo... *angalia* dawa za sindano kwa mwezi, projestini tu kwa mwezi kwa sindano

kwenye yai, kwenye mayai ya mwanamke... 54, 137, 272, 304, 321, 364, 366

L

LAM... *angalia* njia ya kutoa/kuvuja maziwa (LAM)

lesions... *angalia* vishimo, vidonda, vipele

levo... *angalia* levonorgestrel

levonorgestrel... 46, 50, 54, 56–58, 124, 157, 360... *angalia* tazama norgestrel

lithium/madini ya... 247, 259, 334

LNG... *angalia* levonorelrel vy ukeni

LNG-IUD... *angalia* kidude cha ndani cha levenestrel

M

macho yalioharibika kwa kisukari... kutokuona kuliko sababishwa na sukari macho yalioharibika kwa kisukari

madawa kuinliana... 332

madawa madini yalio radioaktiv... 259, 334

maelekezo ya kuwekeza na kutoa vifuniko ya serviksi... 231–232, 238

diaphragm/ finiko ya kuzuia, kizuizi... 230–231

kondom ya kike... 214

viwekelelo / viotesho... 120–121

IUD/vidude vya ukeni... 143–144, 147–148

dawa ya kuuwa mbegu za kiume... 224

makohozi... 142, 143, 144, 147

malaria... 290, 330

manaume kujumuika/kuwemo... 270–271

mapele... *angalia* vijishimo, vipele, vidonda sehemu ukeni/umeni

- mapigo kwa wanawake/kutesa namna hiyo... 300–303
- mapigo ya damu... 2, 20, 77, 97, 98, 291, 321, 323
- matibabu yanavyo ruhusu... 7–8, 9, 65–66, 67, 86–87, 88, 170, 326–327
- kuchunguza... 16, 74, 94, 152, 186, 307, 326
- mapigo yaliojuu ya damu... *angalia* mapigo ya damu
- maradhi kwenye sehemu kwenda ndani ya kizazi... 304, 322
- maradhi mwilini... 332, 333
- maradhi ukeni... 134, 207, 219, 233–234, 248, 250, 279–280, 322
- maradhi ya aina ya hamira ukeni... *angalia* candiasi
- maradhi ya figo... 170, 332
- maradhi ya fuko la uzazi/fibroidi... 62, 169, 329
- maradhi ya fungusi... 296
- maradhi ya ini... 30, 41, 77, 97, 128, 321, 323
- kukubalika ki tiba... 6, 29, 65, 67, 85, 88, 114, 115, 160, 161, 170–171, 330
- maradhi ya kibofu cha ini... 9, 20, 85, 331
- maradhi ya mapafu... 171, 332
- maradhi ya mapigo ya damu/mapigo ya ngvu
- maradhi ya mishapa fumbati ya damu/mingi kwa pamoja... 323, 327, 331
- maradhi ya mishipa ya damu ya moyoni... *angalia* kuziba na mishipa ya damu kuwa miembaba
- maradhi ya moyo... 8, 20, 41, 66, 87, 97, 170, 198, 323, 328, 333... *angalia* mishipa ya damu ilioziba ama kuwa miembamba kushikwa moyo ghafla
- maradhi ya moyo ya iskemia... *angalia* usio kawaida wamishipa ilio kuwa membamba ama kuziba
- maradhi ya ngozi ya makende... 188, 283, 333
- maradhi ya seheumu za mkojo... 222, 226, 233, 234, 334
- maradhi ya servixi... *angalia* usaha
- maradhi ya thrombo/thrombolitis... 327
- maradhi ya trikonomo... 226, 236, 279–280
- maradhi ya trophoblast... 135, 136, 169, 328
- maradhi ya trophoblast yenye kutambaa... 169
- maradhi ya utumbo... 171, 188, 332–333
- maradhi ya virusi ya ini
- maradhi ya yeast/(hamira vidudu vya) *angalia* candidiasis
- maradhi ya zinaa... 133, 154, 275–288, 290, 300, 303
- na kutokushika mimb... 304–305
- na utumiaji wa usalama wa kuzuia mimba... 19, 41, 77, 78, 97, 127, 153, 155, 233, 288
- kuruhusika tiba... 136–139, 188, 330, 333
- kutokuwa na kinga dhidi ya... 2, 26, 47, 60, 82, 110, 132, 158, 166, 184, 222–223, 240, 258
- kujikinga... 198–220, 226, 236, 280–281, 290
- hatari kutokana na... 139, 276
- maradhi ya... *angalia* kuwashwa kutokana na wadudu hao
- matatizo ya kunyonyesha... 295–296
- matende/tende... 188, 333
- matibabu ya virusi... 209, 282–283, 287, 294
- kutoku zuia namna ya matibabu... 9, 30, 55, 67, 88, 115, 136, 138, 171, 188, 283, 330, 332
- matibabu ya wasiwasi... 242, 246
- matiti kuvimba na kuuma... 251, 371
- taathira zitokanazo na... 2, 13, 27, 34, 47, 83, 102, 111, 119, 158, 164
- usimamizi au uendeshaji... 19, 40, 96, 125
- matokeo ya polycystic ovarian/maradhi ya yai la kike... 3
- matumizi ya mda mrefu ya kiziuzi mimba vya kumeza... 18, 19, 21
- matunzo baada ya kutoa mimba... 169, 297–299, 305, 332
- matunzo maalum ya wajawazito... 259, 334
- maumbile yasio kawaida ya anatomi... 137, 304, 329, 333
- maumivu... 137, 218, 233, 275, 368... *angalia* maumivu ya tumbo, kukata tumbo la kike maumivu ya matiti na kuvimba baada ya kuofungwa kizazi... 177, 178, 181

- baada ya kiotesho... 120, 123, 126
 baada ya kuingizwa IUD... 145, 150, 152
 baada ya kukatwa mirija... 185, 192, 194, 195
 wakati wakujaimiiana... 146, 151, 274, 279, 300, 321
- maumivu ya kufua... 321
- maumivu ya tumboni... 50, 137, 139, 146, 200, 279, 291, 301, 320–321
- taathira zitokanazo... 27, 47, 102, 111, 119
- usimamizi... 40, 44, 125, 130, 151, 152, 177, 179
- maziwa ya kifua... 257, 260, 263, 265, 277, 292, 294
- mbegu za kiume... 183, 195, 199, 202–203, 211, 213, 215, 250, 255–256, 275, 281, 284, 367
- mbegu za kiume/shahawa/manii... 54, 165, 202, 213, 225, 237, 256, 304, 364, 366–367... *angalia* pia mbegu za kiume, uchunguzi wake
- kuzibika au kuumia na kuzuia mimba... 25, 109, 131, 183, 185, 190–191, 199, 211, 221, 225
- mbinu mbili za ulinzi... 280–281
- mbinu ya siku mbili... 239, 240, 248, 253, 254
- mchanganyiko wa pete za uke... 105–108, 148, 269, 272, 299, 358
- vizuizi mimba vinavyo faa... 106
- kuruhusika kitiba... 6–9
- taathira za pembeni na mwanaume... 17–20, 106
- mchanganyiko wa shindano za kuzuia mimba... *angalia* sindano za mwezi
- mda usio tumia kidonge... *angalia* wiki usiotumia hormoni
- mdomo wa uke... 137
- medroxyprogesterone acetate/estradiol madawa hayo yenye kutumia sindano cypionate... 81, 92... *angalia* kwa mwezi
- menarche/mzunguko wa hedhi... 242, 246, 325, 334
- miconazoli... 207, 234
- mimba... 181... *angalia* mimba ilioshika nje ya fuko
- matunzo ya baadae... 290–291
- kufumbua kwa... 136, 370–371
- hali inayoleta mimba hatari itokanayo... 322–323
- njia isio ingiliana na... 22, 54, 78, 98
- kupanga... 271, 289–290
- dalili na ishara... 371
- kutiamashaka mwenye kutumia IUD... 153–154
- maradhi ya ambukiswayo na kujamiana... 277, 287
- mimba ya ektopic (iliotunga sehemu nyingine kizazini)... 28, 55, 113, 134, 152, 320, 321, 325
- uchunguzi na maangalizi... 40, 126–127, 152, 179
- kupunguza uwezekano wa... 27, 44, 112, 129, 133, 156, 167, 182
- minilaparatomy/kupasua tumbo kidogo... 165, 175, 182
- minipili... *angalia* kidonge cha progestini tu
- mishipa iliogeuka kuwa miembaba ama kuziba
- mishipa kina ya veni thrombosis... 3, 23, 100, 320... *angalia* kuganda damu
- mishipa midago ya damu ilioziva ama kuwa miembamba... 41, 77, 128, 323
- kiwango cha kukubalika kitiba... 7, 66, 67, 86, 170, 327, 332
- mishipa ya daamu yalio athiriwa na kisukari... 77, 97
- mishipa ya kendeni inayo tembeza mbegu./ vas deferensi... 183, 184, 190, 191, 195, 367
- mpangilio wa matumizi wa vifaa/vitu nk... 316–317
- mpira laini ukeni... 236
- mrefu , mara kwamare , kuvuja bila kutarajia, kukosa kuvuja, kuvuja bli sababu, kuvuja ukeni
- kuefahamu lini unaweza kupata mimba... 242–247, 249–251, 254
- taathira za mbinu hizo juu yake... 2, 13, 27, 34, 47, 50, 61, 71, 83, 91, 102, 106, 111, 119, 132, 143, 158, 164, 180
- mrija wa falopia... 137, 165, 181, 304, 364, 366

mrija wa kokwa kiumeni... 188, 304
 mrija wa mbegu za kiume... 188, 283, 304, 333
 mshtuko wa anafalaktiki... 207, 321
 mshtuko wa sumu hiyo... 226, 228, 231, 234, 236, 238, 321, 334
 mtaalamu wa madawa ya tiba... 310, 317
 mtoto mchanga... *angalia* afya ya mchanga
 mtoto mchanga alezaliwa sasa... 260, 265, 287, 289–296
 muasho... 210, 279
 taathira zitokanazo...225, 231
 usimamizi...207, 219, 233, 234
 muwasho ukeni au umeni...102, 103, 202, 207, 213, 219, 225, 228, 231, 233, 235, 274
 muwasho ukeni... *angalia* kuwasha
 mwanaume kufunga uzazi... *angalia* kukata mirija
 mwiba... *angalia* sindano

N

nephropathy... *angalia* kuathirika figo/ kwaajili ya kisukari
 ngiri...169, 170, 188, 332–333
 ngono ukeni... 205, 208–209, 224, 240, 244–245, 248–249, 252–253, 288
 ngono yakulazimishwa... 49, 300, 303, 332
 ngozi ya makende... 183, 187, 188, 190, 191, 192, 194, 195
 njia ya dalilijoto... 239, 240, 251, 254
 njia ya kushuka ya... 239, 240, 251, 253, 254
 njia ya kutoa/kuvuja maziwa (LAM)... 257–265
 iliofaa kuzuia mimba...258
 kukubalika kitiba... 259
 njia ya mzunguko wa kalenda... 239–240, 245, 253... *angalia* tazama njia zenye kutumia kalenda
 njia ya siku maalum... 239, 240, 243, 244, 253, 254
 njia za dalili... 239, 240, 246–251, 253, 269, 273, 334

kukubalika kitiba... 246–247
 njia zenye kutumia kalenda... 239–240, 242–245, 253–254, 269, 273, 299, 334
 matibabu yanavyo ruhusu... 242
 nonoxynol-9... 221, 222, 226, 235
 norethindrone enanthate (NET-EN) dawa ya NET-EN
 kwa sindano za progestoni tu... 59, 60, 61, 62, 71, 72, 73, 74, 78, 79, 80, 98, 288, 359
 sindano za mwezi... 81, 92
 norgestrel... 46, 50, 54, 56, 57, 58
 Norplant... 109, 110, 120, 123, 130, 360... *angaliaviotesho*
 NSAIDs... *angalia* tazama dawa isio ya steroid yakuzuia
 nyuzi za IUD... 144, 145, 151, 153, 156
 nyuzi zilzo kosekana... *angalia* IUD strings

O

orhitesi...188, 333
 oxcarbazepine... 8, 9, 20, 29, 30, 41, 114, 115, 127, 332

P

papiloma ya mwanaadamu...4, 279, 284–285
 paracetamoli...242, 247
 kama tiba...18, 19, 39, 40, 76, 96, 125, 126, 143, 145, 150, 177, 192, 194
 pelvic infl ammatory disease...132, 154, 156
 maradhi ya fuu la kiuno
 na kizazi...155, 304–305
 kama sababu ya tiba...169, 282–283, 329
 uchunguzi...137, 146–147, 151, 279, 321
 kujikinga na...3, 62, 111, 159, 166, 200, 226, 236
 pete, ya uke... *angalia* ya mchanganyiko
 pete ya ukeni... *angalia* ya mchanganyiko
 phenytoin... 8, 9, 20, 29, 30, 41, 114, 115, 127, 332
 PID... *angalia* taathira za fupa la kiuno
 primidon (dawa ya)... 8, 9, 20, 29, 30, 41, 114, 115, 127, 332

progestini

katika matumizi ya dharura ya kuzuia mimba... 45, 46, 47, 50, 56–58

dawa za hormoni kwenye vuzuizi... 1, 24, 25, 59, 81, 98, 101, 105, 109, 157

progestrone... 1, 25, 45, 59, 81, 101, 105, 109

pulmonary embolism... 3, 321, 327

pumzi pungufu... 171, 332

pungufu za kuzaliwanazo... 3, 22, 42, 47, 54, 80, 83, 98, 129, 133, 223, 235

R

reserpine... 259, 334

retinopathy... kuathira mboni ya jicho...
angalia uharibifu kutokana na kisukar

S

safura... *angalia* pungufu ya chum kwenye damu. Sikelipungufu za chembe, thalasema

saratani kwenye matiti... 329

saratani ya hariri tumbo la uzazi... 3, 4, 62, 79, 132, 322, 329, 362

saratani ya kibofu cha ume... 271

saratani ya matiti... 4, 20, 23, 41, 77, 79, 97, 128, 322

matibabu yanavyo ruhusu... 8, 9, 29, 30, 66, 67, 87, 88, 115, 160, 161, 169, 329

saratani ya servixi... 4, 79, 137, 200, 223, 226, 227, 238, 284–285, 329, 333

saratani ya yai la kizazi... 3, 4, 135, 136, 166, 322

sehum ya juu ya mapafu... 102

sehemu baada ya, njia yake... 140, 166, 169, 227, 293, 325, 333, 334, 362

sehemu za ndani ya mwili zenye utelezi/khamasi... 312–315

serviksi... 131, 142, 151, 175, 220, 227, 229, 286, 320–321, 364

kizibo cha servixi, mfiniko na viau mbegukuchomeka... 224, 230, 238

shankroid (kulika kwenye uume)... 277, 279, 286

sindano... 49, 60, 63, 71–75, 92–95, 313...
angalia pia vitoleo vya sindano

sindano kamili... 71–72, 92–93, 120, 313–314
yenye kutumika tena... 72, 93, 313

sindano za mwezi... 81–100, 148, 269, 272, 299, 358–359

kufaa kuzuia mimba... 82

kukubalika kitiba... 85–88

taathira zake na usimamizi... 83, 95–97

sindano za progetini tu... 59–80, 148, 269, 272, 299

kuweza kufanya kazi dawa hizo za... 60

kukubalika kitiba... 65–67

taathira zinazotokana na usimamizi... 61, 75–77

STD, STI... *angalia* maradhi ya kujamiana

syphilis/maradhi ya aina ya virus... 277, 279, 286, 290, 303

T

taathira kutokana na... *angalia* taathira itokanayo na njia za kuzuia mimba

taathira mwinlini kutopatana na... *angalia* vitu vy mpira

taathira ya aina hii ya ini, hepatitis... 6, 29, 65, 85, 93, 114, 160, 171, 277, 312, 315, 321, 330, 331, 333... *angalia* maradhi ya ini

taathira ya fuko/kwa ndani... 227, 299, 333

taathira ya kokwa... 188, 333

taathira ya tumboni... 3, 62, 159, 169, 328

taathira za mgando... 171, 332

taathira za pungufu ya thairoidi... 170, 331

taathira zakuzidi thairoidi... 171, 331

TCu-380A IUD... *angalia* yenye shaba kidude ukeni

tezi la mbele shingoni... 331

tezi lenye taathira... 170, 323, 330

thalassemia... 170, 332

thrush... *angalia* maradhi ya candida

topiramate dawa ya... 8, 9, 20, 29–30, 41, 114–115, 127, 332

tumbo la kike/kuuma... 3, 132, 143, 150, 159

U

- uamuzi wenye muulekezo... 167, 173, 186, 189
- uchafu/mabaki yatokanayo...utupaji wake... 312–314, 316, 365
- uchunguzi wa matiti... 5, 28, 64, 84, 113, 134, 307
- uchunguzi wa mbegu... 183, 186, 192, 196
- uchunguziwasaratani ya servixi... 5, 28, 64, 84, 113, 134, 167, 285, 307
- udhaifu... udhaifu utokanao... 150, 167, 181, 185, 195, 202, 321, 368
- ufuatilizi kwa daktari... 23, 128, 139, 146–147, 177, 192, 263
- ugonjwa wa filaria... 188, 333
- ukavu ukeni, dawa za kulainisha... 274
- uke mbichi...239
- ukimwi/virusi vinavopunguza kinga ya mwanaadamu... *angalia* HIV/AIDS
- ukurutu/muwasho... 102, 207, 210, 219, 233, 234, 321
- ulevi wa madawa... 8, 9, 20, 29, 30, 41, 114, 115, 127, 332
- ume/mboo... 363, 367
- na matumizi ya kondom za kike... 214–215, 218, 220, 360–361
 - na matumizi ya kondom za kiume... 203, 206, 209, 360–361
 - na kuambukizana kwa kujaimiana... 139, 277, 279, 283, 287
 - kutowanje/kumaliza nje... 255–256
 - muwasho... 202, 207, 213, 219, 222, 225, 226, 228, 231, 233
- upungufu wa damu kutokana na maradhi ya chembe za damu , sikeli... 62, 170, 323
- upungufu wa mdini ya chuma... 132, 150, 362
- kama inavyo kubalika kitiba... 170, 171, 332
 - kutokuwa na kizuizi cha njia ya matumizi... 5, 28, 84, 113
 - kinga... 39, 76, 96, 125, 149, 290
 - kujikinga na... 3, 62, 111, 159, 362
- usafi tiba wa vyombo... 312... *angalia* usafi tiba wa vyombo wa hali ya juu mno
- usafi wa kitiba (vyombo vya tiba)... 312, 315... *angalia* pia kiwangu cha juu cha usafi huo
- usafi wa kiwango kikubwa wa utabibu/ kuuwa vichembe vya maradhi... 142, 312, 315
- usaha utokanao na sehemu ya/puerperal... 135, 325
- usaha utokao kwenye mlango wa ndani ukeni, serviksi... 137, 169, 282, 283, 307, 330
- usaha, uchafu utokao... *angalia* utokao kwenye ngozi (uerperal)
- usambazaji wa jamii...317 usambazaji
- USFD chombo cha marikani kinachosimamia vyakula/madawa utawala... 55, 63, 209, 285
- uvimbe wa damu, hematoma... 185, 190
- uwezo wa ngono, kuwa na hamu ya, uwezo wa... 23, 44, 80, 100, 130, 180, 195, 300
- uzazi wa mpango... 82, 289–291
- uzito, mabadiliko ya uzito... 22, 78, 167, 180, 195, 371
- mda wa kiotesho kufaa kwa... 110, 123, 130, 360
 - kama taathira itokanayo... 2, 13, 61, 63, 71, 83, 91, 111, 158, 359
 - usimamizi... 19, 75, 96, 125
- uzito wa mtoto... 295

V

- varicocela... 187, 333
- vena varikosi... 5, 23, 28, 84, 100, 113, 327
- vichembe vya damu nyekundu... 150, 152, 170, 171, 186, 307, 332
- vidonge uliokosa kutumia... 14–15, 17, 35–36, 38–39, ukurasa wa mwisho ndani
- vidonge vyenye vichocheo viwili... 1–24, 148, 269, 272, 299, 358
- kufaa vizuizi vya mimba... 1–2
 - kuruhusika kitiba...6–9
 - taathira za pembeni nausimamizi... 2, 17–20
- vidonge vya asubuhi... *angalia* vya dharura vyakuzuia mimba

vidonge vya dharura vya kizuizi mimba...
45–58, 73, 74, 94, 95, 204, 206, 209, 216,
217, 225, 231, 256, 269, 272, 302

kitakacho faa, kizuia mimba... 46

kiwango cha tiba kukubalika... 48

kutumia vidonge vya kuzuia mimba... 54,
56–58

vidonge vya progestini tu... 25–44, 148, 269,
272, 299

kuweza kufanya kazi dawa hizo... 26

kukubalika kitiba... 29–30

taathira zitokanzo na usimamizi... 27,
38–41

vigando vya mchanganyiko... 101–104, 148,
269, 272, 299, 358

vizuizi mimba vinavyo faa... 101–102

kuruhusika kitiba... 6–9

taathira za penbeni na usimamizi...
17–20, 102

vijialama... *angalia* kuvuja kusiko tarajiwa

vijipu vidogo usoni

taathira zitokanzo... 2, 111, 158, 164

usimamizi... 3, 19, 125

vijishimo, vijidonda, vijijiraha... 137, 222, 226,
233, 277, 278

viliainisho/vitelezo mf mafuta... 274

kondom za kike... 211, 216, 218–219

kondom za kiume... 204, 206–207, 209

vimate vya maradhi kutoka ukeni... 106, 139,
146, 151, 154, 231, 234, 238, 246, 279,
291

vipandisho... 109–130, 148, 269, 272, 299,
360

kufaa dawa za kuzuia mimba... 110

kukubalika kitiba... 114–115

taathira za pembeni na usimamizi... 111,
124–128

vipele ukeni/umeni... 279, 284–285

vitoja kutoka servixi... 25, 109, 239, 247,
248–251, 253–254, 364

vivazi vya kinga mkononi... 210, 312–315

W

watunzi wa afya kwa jamii... 310

taathiria nzito zitokanzo na mimba na
kujufunguwa... 291

na kuzuia mwanamke kizazi... 166, 178

na kiotesho... 112, 120, 126

na IUD (vizuizi vya ndani)... 132, 152–
153, 159

na kukatwa kizazi cha kiume... 185, 194

wenyekutoa huduma... 310–311

wepesi wa kichwa... 40, 127, 152, 179, 320

wiki usio na hormoni... 18, 19, 103, 107

Y

yai linapo shuka... 1, 25, 45, 54, 60, 81, 101,
105, 109, 142, 239, 242, 247, 249, 250,
251, 258, 366

Methodolojia

Kitabu hiki, moja ya misingi ya uzazi wa mpango ya Shirika la Afya Duniani, kinatoa mwongozo wenye ushahidi ulioandaliwa kupitia ushirikiano duniani kote. Shirika la Afya Duniani (WHO), Idara ya Afya ya Uzazi na Utafiti iliyaalika mashirika zaidi ya 30 kushiriki kwenye maandalizi yake. INFO Project katika Chuo Kikuu cha Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Programs kiliongoza mchakato wa maandalizi ya mwongozo huu.

Mwongozo huu unachukua nafasi ya *The Essentials of Contraceptive Technology* (Johns Hopkins School of Public Health, Population Information Program, 1997). Ingawa Essentials kimetumika kama sehemu ya kuanzia, mwongozo mpya wenye kutumia ushahidi umejumuishwa na mambo mapya yameongezwa (tazama Kuna Mambo Gani Mapya katika Kitabu hiki?, uk. viii).

Mwongozo katika kitabu hiki unatokana na michakato mbalimbali ya makubaliano yaliyofikiwa:

- Vigezo vya Kitabibu vya Kustahili Kutumia Njia za Kuzuia Mimba na Mapendekezo Yaliyochaguliwa ya Hatua za Matumizi ya Njia za Kuzuia Mimba. Vikundi Kazi vya Wataalamu wa Shirika la Afya Duniani vilianzishwa kuandaa mwongozo huu.
- Kikundi Kazi cha Wataalamu kilikutana huko Geneva tarehe 21 – 24 Juni 2005 kuangalia maswali maalum ya ziada ya kitabu hiki.
- Ili kujadili mada zinazohitaji umakini wa kipekee, vikundi vidogo kadhaa vilikutana kabla ya mkutano wa Juni 2005. Kwenye mkutano wa Juni 2005 Kikundi Kazi Kamili cha Wataalamu kilipitia na kupitisha mapendekezo ya vikundi vidogo.

Mambo ambayo hayakushughulikiwa katika michakato hii ya makubaliano yaliandaliwa kwa ushirikiano kati ya watafiti katika INFO Project na wataalamu. Kisha, kikundi cha wataalamu na, mwishoni, wawakilishi wa mashirika yaliyoshiriki walipata fursa ya kupitia chapisho hili.

Baadhi ya fasili zilizotumiwa kwenye kitabu hiki

Ufanisi: Sehemu kubwa ya viwango vilivyotumika ni asilimia ya wanawake wa Marekani waliokadiriwa kupata mimba zisizotarajiwa katika mwaka wa kwanza wa kutumia njia ya kuzuia mimba, isipokuwa kama imeelezwa vinginevyo.

Madhara: Hali iliyoripotiwa na angalau 5% ya watumiaji katika tafiti zilizochaguliwa, bila kujali ushahidi wa ajali au hali ya kimaumbile, iliyoorodheshwa kwa utaratibu wa wingi wa matukio yaliyotokea mara nyingi kutoka juu.

Msamiati unaoelezea hatari za kiafya (asilimia ya watumiaji waliopata madhara):

Kawaida: > 15% na < 45%

Isiyo kawaida: > 1% na < 15%

Nadra: > 0.1% na < 1% (<1 kwa 100 na > kwa 1,000)

Nadra sana: > 0.01% na < 0.1% (<1 kwa 1,000 na > kwa 10,000)

Nadra mno: <0.01% (<1 kwa 10,000)

(Taarifa zaidi juu ya michakato, vyanzo, uchaguzi, vigezo, na msamiati uliotumika kwenye kitabu hiki zinaweza kupatikana kwenye mtandano kwa anwani ifuatayo <http://www.fphandbook.org/>).

Vielelezo na Picha

Vielelezo vimeandaliwa na Rafael Avila na Rita Meyer, isipokuwa kama yametolewa maelezo chini yake. Marekebisho yote yamefanywa na Rafael Avila.

- uk. 5 David Alexander, Center for Communication Programs (CCP), courtesy of Photoshare
- uk. 30 DELIVER
- uk. 34 Cheikh Fall, CCP, courtesy of Photoshare
- uk. 37 Lauren Goodsmith, courtesy of Photoshare
- uk. 46 Francine Mueller, CCP
- uk. 60 David Alexander, CCP, courtesy of Photoshare
- uk. 63 PATH
- uk. 82 Schering AG
- uk. 99 CCP, courtesy of Photoshare
- uk. 102 Ortho-McNeil Pharmaceutical
- uk. 106 David Alexander, CCP, courtesy of Photoshare
- uk. 112 David Alexander, CCP, courtesy of Photoshare
- uk. 113 David Alexander, CCP, courtesy of Photoshare
- uk. 119 Organon USA
- uk. 120 Indonesia Ministry for Population, National Family Planning Coordinating Board
- uk. 121 Indonesia Ministry for Population, National Family Planning Coordinating Board
- uk.122 JHPIEGO. Source: Bluestone B, Chase R, and Lu ER, editors. IUD Guidelines for Family Planning Service Programs. 3rd ed. Baltimore: JHPIEGO; 2006. (adapted)
- uk. 133 David Alexander, CCP, courtesy of Photoshare
- uk. 142 David Alexander, CCP, courtesy of Photoshare
- uk. 144 JHPIEGO. Source: Bluestone B, Chase R, and Lu ER, editors. IUD Guidelines for Family Planning Service Programs. 3rd ed. Baltimore: JHPIEGO; 2006. (adapted)
- uk.145 JHPIEGO. Source: Bluestone B, Chase R, and Lu ER, editors. IUD Guidelines for Family Planning Service Programs. 3rd ed. Baltimore: JHPIEGO; 2006. (adapted)
- uk. 159 David Alexander, CCP, courtesy of Photoshare
- uk. 175 EngenderHealth (adapted)
- uk. 176 EngenderHealth (adapted)
- uk. 191 EngenderHealth (adapted)
- uk. 212 David Alexander, CCP, courtesy of Photoshare
- uk. 215 Female Health Foundation (adapted)
- uk. 222 David Alexander, CCP, courtesy of Photoshare
- uk. 238 Francine Mueller, CCP
- uk. 244 Institute for Reproductive Health, Georgetown University (adapted)
- uk. 250 Institute for Reproductive Health, Georgetown University (adapted)
- uk. 251 Institute for Reproductive Health, Georgetown University (adapted)

- uk. 264 LINKAGES Project, Academy for Educational Development
- uk. 268 Helen Hawkings, courtesy of Photoshare
- uk. 270 Bangladesh Center for Communication Programs
- uk. 290 Rick Maiman, David and Lucile Packard Foundation,
courtesy of Photoshare
- uk. 291 CCP, courtesy of Photoshare
- uk. 299 CCP, courtesy of Photoshare
- uk. 303 Hesperian Foundation (adapted)
- uk. 312 Lamia Jaroudi, CCP, courtesy of Photoshare
- uk. 314 DELIVER
- uk. 315 CCP, courtesy of Photoshare
- uk. 316 Claudia Allers, FPLM/Johns Snow International, courtesy of Photoshare
- uk. 317 DELIVER

Kulinganisha Njia za Kuzuia Mimba

Kulinganisha Njia Zenye Vichocheo Viwili

Sifa	Vidonge vyenye vichocheo viwili	Sindano za Kila Mwezi	Vibandiko Vyenye Vichocheo Viwili	Pete Zenye Vichocheo Viwili
Inatumikaje	Kumeza vidonge.	Kuchoma sindano kwenye mshipa.	Kibandiko hubandikwa kwenye mkono, gongoni, kwenye fumbatio au matakao. Si kwenye matiti.	Pete huingizwa ukeni.
Marudio ya kutumia	Kila siku.	Kila mwezi: Sindano hudungwa kila wiki 4.	Kila wiki: Kibandiko hubadilishwa kila wiki kwa wiki 3. Wiki ya 4 kibandiko hakibandikwi.	Kila mwezi: Pete hubaki mwilini kwa wiki 3 na kuondolewa wiki ya 4.
Ufanisi	Unategemea uwezo wa mtumiaji kumeza vidonge kila siku	Unategemea kidogo mtumiaji. Mtumiaji lazima arudi kliniki kila wiki 4 (jumlisha au toa siku 7)	Inahitaji umakini wa mtumiaji mara moja kwa wiki.	Hutegemea mtumiaji kuacha pete ndani siku nzima, asiitoe kwa zaidi ya saa 3 kwa wakati mmoja.
Mpangilio wa hedhi	Kawaida, hedhi isiyotabirika kwa miezi michache ya mwanzo na kisha nyepesi na hedhi ya kawaida.	Hedhi isiyotabirika au kukosa hedhi ni kawaida kuliko vidonge vyenye vichocheo viwili. Baadhi pia hupata hedhi kwa muda mrefu katika miezi michache ya mwanzo.	Sawa na vidonge vyenye vichocheo viwili, lakini hupata hedhi isiyotabirika zaidi katika mizunguko michache kuliko ilivyo kwa vidonge vyenye vichocheo viwili.	Sawa na vidonge vyenye vichocheo viwili, lakini hedhi isiyotabirika hutokea mara chache kuliko ilivyo kwa vidonge vyenye vichocheo viwili.
Faragha	Hakuna dalili zinazoonyesha kutumia lakini wengine wanaweza kuona vidonge.	Hakuna dalili zinazoonekana za kutumia.	Kibandiko kinaweza kuonwa na mwenza au watu wengine.	Baadhi ya wenza wanaweza kuhisi pete.

Kulinganisha Sindano

Sifa	DMPA	NET-EN	Sindano za Kila Mwezi
Muda kati ya sindano	Miezi 3.	Miezi 2.	Mwezi 1.
Mteja anaweza kuwahi au kuchelewa kiasi gani kuchoma sindano nyingine	Wiki 2.	Wiki 2.	Siku 7.
Namna ya kudunga sindano	Sindano ya ndani ya misuli kwenye nyonga, mkononi, au matakoni. (Pia, tazama Sindano zenye kichocheo kimoja, Fomula Mpya ya DMPA, uk. 63).	Sindano ya ndani ya misuli kwenye nyonga, mkononi, au matakoni. Inaweza kuwa na maumivu zaidi kidogo kuliko DMPA.	Sindano ya ndani ya misuli kwenye nyonga, mkononi, au paja.
Mpangilio wa hedhi katika mwaka wa kwanza	Hedhi isiyotabirika na inayochukua muda mrefu mwanzoni, kisha hukosa hedhi au hupata hedhi mara chache. Karibu 40% ya watumiaji hawapati hedhi baada ya mwaka mmoja.	Hedhi isiyotabirika au ya muda mrefu katika miezi 6 ya mwanzo lakini matukio ya hedhi ya muda mfupi kuliko DMPA. Baada ya miezi 6 ya hedhi mpangilio unalingana na ule wa DMPA. 30% ya watumiaji hawapati hedhi baada ya mwaka mmoja.	Hedhi isiyotabirika, ya mara kwa mara au ya muda mrefu katika miezi 3 ya mwanzo. Hupata hedhi ya kawaida kufikia mwaka mmoja. Karibu 2% ya watumiaji hawapati hedhi baada ya mwaka mmoja.
Wastani wa ongezeko la uzito	1 -2 kg kwa mwaka.	1 – 2 kg kwa mwaka.	1 kg kwa mwaka.
Kiwango cha kupata mimba, kama ilivyozelewa	Karibu mimba 3 kwa wanawake 100 mwaka wa kwanza.	Inakadiriwa kulingana na kiwango cha DMPA.	
Muda wa kuchelewa kushika mimba baada ya kuacha sindano	Miezi 4 zaidi kuliko wanawake waliotumia njia nyingine.	Mwezi 1 zaidi kwa wanawake waliotumia njia nyingine.	Mwezi 1 zaidi kwa wanawake waliotumia njia nyingine.

Kulinganisha Vipandikizi

Sifa	Norplant	Jadelle	Implanon
Aina ya progestini	Levonorgestrel	Levonorgestrel	Etonogestrel
Idadi	Vidonge 6	Vijiti 2	Kijiti 1
Muda	Hadi miaka 7	Hadi miaka 5	Miaka 3
Ufanisi na Uzito wa mteja (tazama pia Vipandikizi, Swali la 9, uk. 130)	80 kg au zaidi: Vinapungua uwezo baada ya kutumia kwa miaka 4. 70-79 kg: Vinapungua uwezo baada ya kutumia kwa miaka 5.	80 kg au zaidi: Vinapungua uwezo baada ya miaka 4.	Uzito hauna athari inayojulikana kwa ufanisi wake.
Upatikanaji	Vinaondolewa kwenye matumizi (tazama Vipandikizi, Swali la 11, uk. 130).	Vinatarajiwa kuchukua nafasi ya Norplant kufika 2011.	Kimsingi vinapatikana Bara Ulaya na Asia. Pia vimethibitishwa kutumika Marekani.

Kulinganisha Kondomu

Sifa	Kondomu za Kiume	Kondomu za Kike
Jinsi ya kuvaa	Hukunjuliwa kwenye uume. Huenea kwa kubana uume.	Huingizwa kwenye uke. Hujishika kwenye kuta za uke na haibani uume.
Zinawaliwa wakati gani	Vaa kwenye uume uliosimika muda mfupi kabla ya kufanya ngono.	Inaweza kuingizwa hadi saa 8 kabla ya kufanya ngono.
Vifaa vilivyotengeneza	Nyingi zimetengenezwa kwa mpira; baadhi kwa plastiki au membreni za wanyama.	Nyingi hutengenezwa na utepe laini wa plastiki; chache hutengenezwa kwa mpira.
Unajisikiaje wakati wa ngono	Hubadili hisia za ngono.	Malalamiko machache ya kubadilika kwa hisia za ngono kuliko kwa kondomu za kiume.

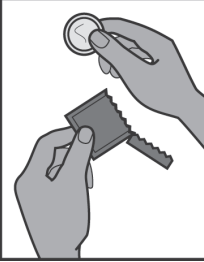
Inaendelea ukurasa ujao

Sifa	Kondomu za Kiume	Kondomu za Kike
Kelele wakati wa ngono	Zinaweza kutoa kelele za msugano wakati wa ngono.	Zinaweza kuchakacha au kualika wakati wa ngono.
Vilainishi vya kutumia	Watumiaji wanaweza kuongezea vilainishi: <ul style="list-style-type: none"> • Maji au silikoni tu. • Vipakwe nje ya kondomu. 	Watumiaji wanaweza kutumia vilainishi: <ul style="list-style-type: none"> • Vya Maji, silikoni, au mafuta. • Kabla ya kuingiza, vipakwe nje ya kondomu. • Baada ya kuingiza, vipakwe ndani ya kondomu au kwenye uume.
Kuchanika au kuchomoka	Zinaelekea kuchanika mara kwa mara kuliko kondomu za kike.	Zinaelekea kuchomoka mara kwa mara kuliko kondomu za kiume.
Zitolewe wakati gani	Inatakiwa kuondoa kutoka ndani ya uke kabla ya kupungua kusimika.	Inaweza kubaki ndani ya uke baada ya kupungua kusimika. Inahitaji kuondolewa kabla mwanamke hajasimama.
Inakinga nini	Inafunika na kuingia sehemu kubwa ya uume, inazuia sehemu za ndani za uke wa mwanamke.	Inafunika sehemu za ndani na nje za viungo vya uzazi vya mwanamke na uume.
Jinsi ya kuhifadhi	Hifadhi sehemu isiyokuwa na joto, mwanga, wala unyevunyevu.	Kondomu za plastiki hazidhuriwi na joto, mwanga au unyevunyevu.
Kurudia kutumia	Hazifai kurudia kutumiwa.	Haishauriwi kurudia kutumia (tazama Kondomu za Kike, Swali la 5, uk. 220).
Gharama na upatikanaji	Kwa ujumla ni za gharama ndogo na zinapatikana sehemu nyingi.	Kwa kawaida ni ghali na zinapatikana kwa uchache kuliko kondomu za kiume (tazama Kondomu za Kike, Swali la 10, uk. 220).

Kulinganisha Vitanzi

Sifa	Kitanzi chenye madini ya shaba	Kitanzi chenye kichocheo kimoja
Ufanisi	Karibu vinalingana. Vyote ni miongoni mwa njia zenye ufanisi zaidi.	
Muda wa kutumia	Vimethibitishwa kutumiwa kwa miaka 10.	Vimethibitishwa kutumiwa kwa miaka 5.
Mpangilio wa hedhi	Huchukua muda mrefu na damu nyingi, hedhi isiyotabirika, na mkakamao au maumivu ya tumbo wakati wa hedhi.	Hedhi isiyotabirika zaidi na matone katika miezi michache ya mwanzo. Baada ya mwaka mmoja hedhi hukatika. Husababisha kupata hedhi kidogo kuliko kitanzi chenye madini ya shaba.
Anemia	Kinaweza kuchangia anemia kutokana na upungufu wa madini ya chuma kama mwanamke tayari ana upungufu wa madini ya chuma kwenye damu kabla ya kuwekwa kitanzi.	Kinaweza kusaidia kuzuia anemia kutokana na upungufu wa madini ya chuma.
Sababu kubwa za kuacha kuendelea kutumia	Kupata hedhi yenye damu nyingi na maumivu.	Kukosa hedhi na madhara ya kichocheo.
Faida za njia ya kuzuia mimba isiyu ya kutumia dawa	Inaweza kusaidia kuzuia saratani ya endometriu.	Tiba inayofaa hedhi ya muda mrefu (mbadala wa histerektomi). Kinaweza pia kusaidia kutibu hedhi inayoambatana na maumivu. Inaweza kutumiwa kama projestini katika tiba ya kubadili kichocheo.
Matumizi baada ya kujifungua	Kinaweza kuingizwa kuanzia saa 48 baada ya kujifungua.	Kinaweza kuingizwa wiki 4 baada ya kujifungua.
Kutumia kama dawa ya dharura kuzuia mimba	Kinaweza kutumiwa ndani ya siku 5 baada ya kufanya ngono bila kinga.	Haishauriwi.
Uwekaji	Inabidi kupata mafunzo maalum lakini ni rahisi kuweka kuliko kitanzi chenye kichocheo kimoja.	Inabidi kupata mafunzo maalum na mbinu za kipekee, ngumu zaidi za uingizaji. Wanawake wanaweza hujisikia kizunguzungu, maumivu, na kichefuchefu au kutapika wakati wa kuwekwa zaidi kuliko kwa kitanzi chenye madini ya shaba.
Gharama	Ghali kidogo.	Ghali zaidi.

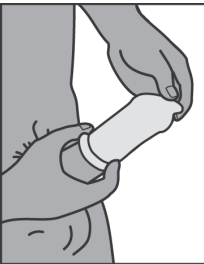
Matumizi Sahihi ya Kondomu ya Kiume



1. Tumia kondomu mpya kwa kila tendo la ngono.



2. Kabla ya kufanya ngono, weka kondomu kwenye ncha ya uume uliosimika sehemu iliyokunjwa iwe nje.



3. Kunjua kondomu yote mpaka ifunike uume.



4. Baada ya kukojoa, shikilia mviringo wa kondomu na chomoa uume wakati ukiwa bado umesimika.



5. Tupa kondomu iliyotumika mahali salama.

Anatomia ya Mwanamke

na Jinsi Dawa za Kuzuia Mimba Zinavyofanya Kazi kwenye Mwili wa Mwanamke

Anatomia ya Ndani

Womb (uterus) Kondo la Nyuma (kizazi)

Mahali yai lililorutubishwa linapokulia na kubadilika kuwa kijusi. *Vitanzi* huwekwa kwenye kizazi, lakini huzuia urutubishaji kwenye mirija ya falopio. *Vitanzi vyenye madini ya shaba* pia hua mbegu za kiume zinapoingia kwenye kizazi.

Ovari

Mahali ambapo mayai hutengenezwa na moja huachiliwa kila mwezi. *Njia ya unyonyeshaji na njia ya kutumia vichocho*, hasa zile zenye estrojeni, huzuia kutoka kwa mayai. *Njia za kubainisha siku hatari kushika mimba* zinahitaji kuepuka ngono bila kinga wakati ovari inaporuhusu yai kutoka.

Ukuta uterasi (endometrium)

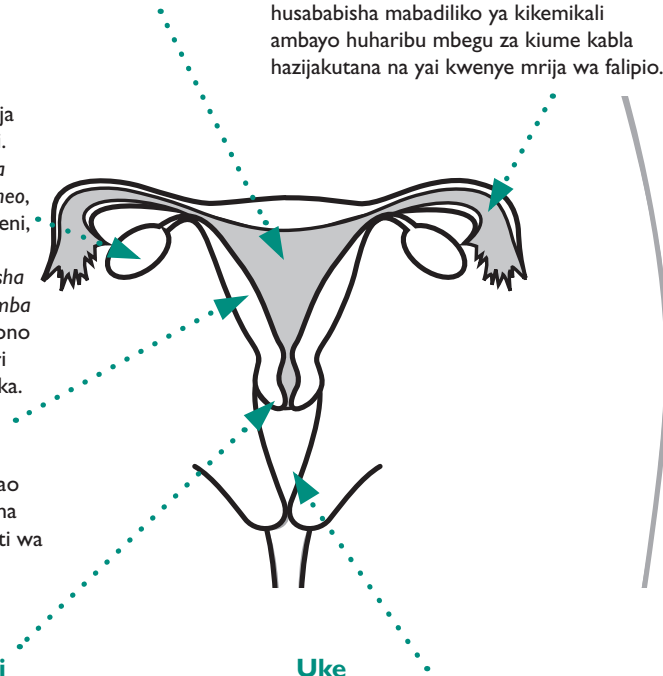
Ukuta wa kizazi, ambao huwa mnene haraka na kisha hupungua wakati wa hedhi.

Shingo ya Kizazi

Sehemu ya chini ya kizazi, ambayo hutanuka hadi sehemu ya juu ya uke. Huzalisha uteute. *Nji ya vichocho* huufanya uteute huu kuwa mzito, hali ambayo husaidia kuzuia mbegu za kiume kupenya kwenye shingo ya kizazi. Baadhi ya *njia za kubainisha siku hatari kushika mimba* zinahitaji kufanya ufuatiliaji wa uteute wa shingo ya kizazi. *Kiwambo, kifuniko cha seviki na sponji* hufunika shingo ya kizazi ili mbegu za kiume zisiweze kupita.

Mirija ya falopio

Yai husafiri kupitia moja ya mirija hii mara moja kila mwezi, kuanzia kwenye ovari. Urutubishaji wa yai (wakati mbegu za kiume zinapokutana na yai) hutokea kwenye mirija hii. *Kumfunga kizazi mwanamke* kunajumuisha kukata au kufunga mirija ya falopio. *Vitanzi* husababisha mabadiliko ya kikemikali ambayo huharibu mbegu za kiume kabla hazijakutana na yai kwenye mirija ya falopio.



Uke

Huunganisha viungo vya nje vya uzazi na kizazi (uterasi). *Pete yenye vichocho vivili* huwekwa ukeni, ambapo hutoa vichocho ambavyo hupita kwenye kuta za uke. *Kondomu ya kike* huwekwa kwenye uke, na kuweka kizuizi kwa mbegu za kiume. *Dawa ya povu na jeli* inapoingizwa ndani ya uke hua mbegu za kiume.

Anatomia ya Nje

Mavuzi

Vinywele vinavyokua wakati wa balehe na huzunguka viungo vya kike vya uzazi.

Kinembe

Tishu mviringo yenye kuleta hisia na raha wakati wa kufanya ngono.

Labia ndogo (labia minora)

Mikunjo miwili ya ngozi, ndani ya mikunjo mikubwa ya nje, ambayo inatokea kwenye kinembe.

Urethra

Uwazi ambapo mkojo hupitia unapotoka mwilini.

Labia kubwa (labia majora)

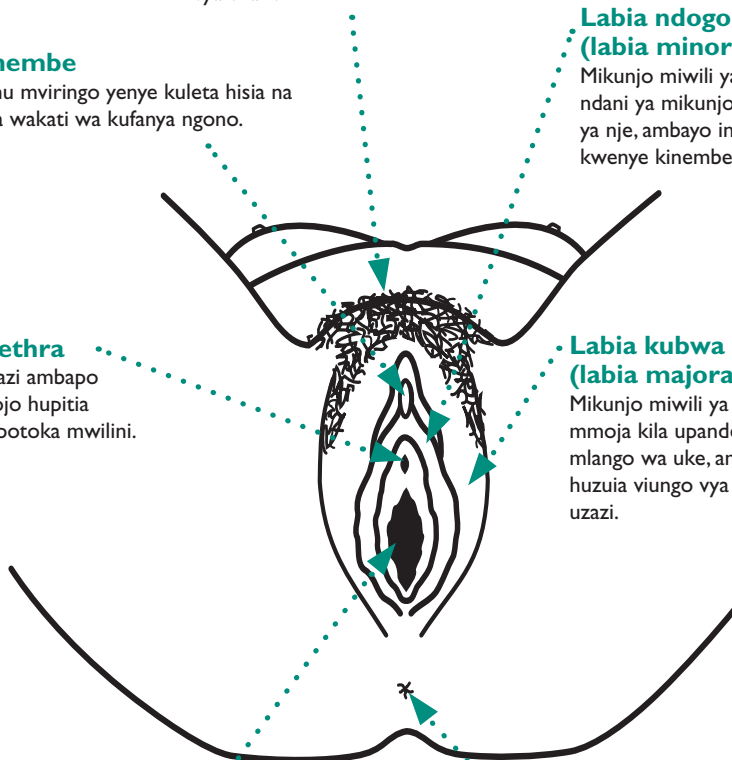
Mikunjo miwili ya ngozi, mmoja kila upande wa mlango wa uke, ambao huzuia viungo vya kike vya uzazi.

Uwazi wa uke

Uume wa mwanaume huingizwa hapa wakati wa ngono. Damu hutiririka kupitia hapa wakati wa hedhi.

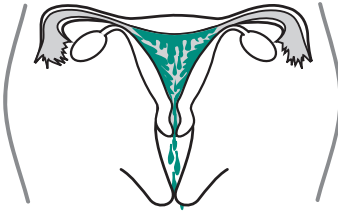
Mkundu

Tundu ambapo taka ngumu (kinyesi) hutokea nje ya mwili.



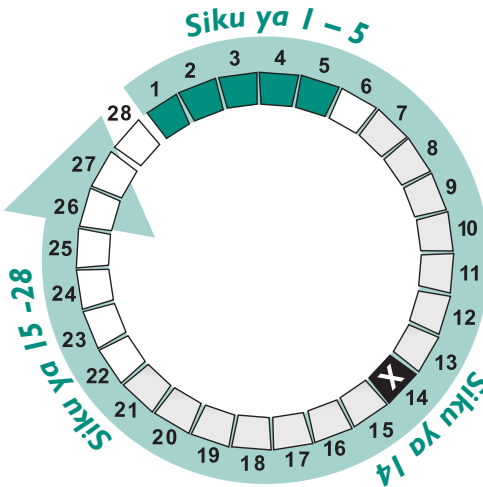
Mzunguko wa Hedhi

1 Siku ya 1 – 5: Hedhi

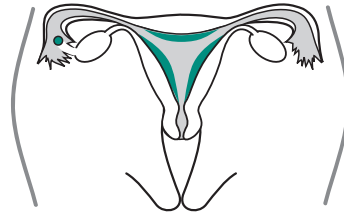


Kawaida huendelea kuanzia siku 2 – 7, mara nyingi karibu siku 5.

Kama hakuna mimba, ukuta mnene wa kizazi hutoa damu. Damu hutoka kupitia uke. Hii hedhi inajulikana kama kuingia mwezini. Mnyweo wa tumbo la uzazi wakati huu unaweza kusababisha mkakamao wa misuli ya tumbo. Baadhi ya wanawake hupata hedhi kwa muda mfupi (kwa mfano, siku 2), wakati wengine hupata hedhi kwa muda hadi siku 8. Hedhi inaweza kuwa ya damu nyingi au kidogo. Iwapo kama yai litarutubishwa na mbegu ya kiume, mwanamke anaweza kuwa mjamzito, na hedhi ikakoma.



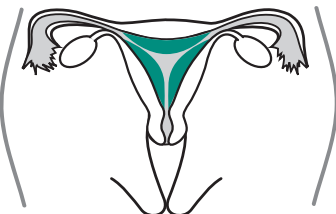
2 Siku ya 14: Kuachiwa kwa yai



Kwa kawaida hutokea kati ya siku 7 na 21 za mzunguko wa hedhi, mara nyingi karibu na siku 14.

Kawaida, moja kati ya ovari huachia yai katika kila mzunguko (kawaida mara moja kwa mwezi). Yai husafiri kupitia kwenye mrija wa falopio kwenda kwenye kizazi. Linaweza kurutubishwa kwenye mrija wakati huu na seli ya mbegu ya kiume ambayo imesafiri kutoka ukeni.

3 Siku ya 15 -28: Kuongezeka unene wa ukuta wa kizazi



Kawaida karibu siku 14 baada ya yai kupevuka.

Ukuta wa kizazi (endometriamu) huwa mnene katika kipindi hiki katika kujiandaa kupokea yai lililorutubishwa. Kawaida kama hakuna mimba, na seli ya yai ambalo halikurutubishwa huyeyuka kwenye njia ya uzazi.

Anatomia ya Mwanaume

na Jinsi Njia za Kuzuia Mimba Zinavyofanya Kazi kwa Wanaume

Uume

Kiungo cha uzazi cha mwanaume chenye tishu zilizo laini kama sponji. Mwanaume anaposhikwa na hamu ya kufanya ngono, kiungo hiki huongezeka ukubwa na ugumu. Shahawa zenye mbegu za kiume, huachiwa kutoka kwenye uume (kukojoa) wakati wa kilele cha raha ya ngono (msindo). Kondomu ya kiume hufunika uume uliodisa, kuzuia mbegu za kiume zisiingie ukeni. Njia ya kushushia kando kwa kuchomoa uume kutoka ukeni hutumika kuepuka kumwaga mbegu za kiume ndani ya uke.

Urethra

Mrija ambao hupitisha mbegu za kiume zinapotoka kwenye mwili. Taka maji (mkojo) hutoka kupitia mrija huu vilevile.

Govi

Ngozi inayofunika kichwa cha uume. Wakati wa kutahiri ngozi hii huondolewa.

Kifukokorodani

Kifuko cha ngozi laini inayofunika korodani.

Korodani

Viungo vinavyozalisha mbegu za kiume.

Seminal vesicles

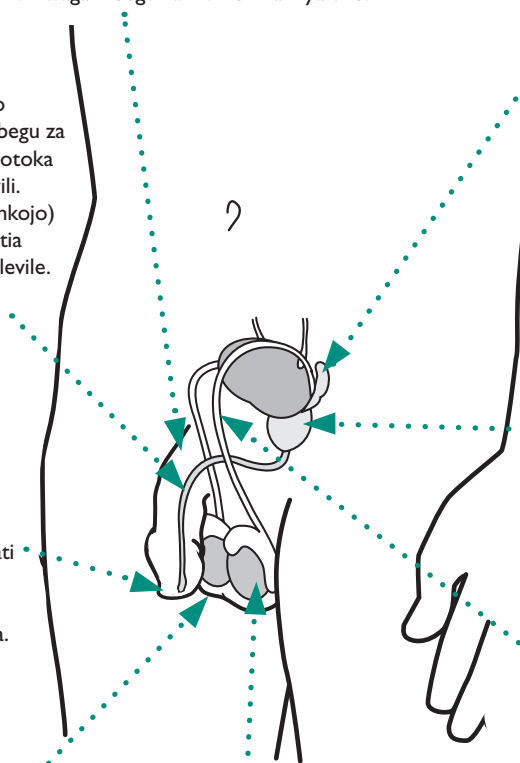
Mahali ambapo mbegu za kiume (vinyiriri) huchanganywa na shahawa.

Prosteti

Kiungo kinachotengeneza majimaji kwenye shahawa.

Vas Difarensi (Virija vya vinyinyiri)

Kila moja kati ya mirija ambayo hubeba mbegu za kiume kutoka kwenye korodani hadi kwenye seminal vesicles. Vasektomi inajumuisha kukata au kuziba mirija hii ili mbegu za kiume zisiweze kupenya kuingia kwenye shahawa.



Kubainisha Vipandauso na Aura

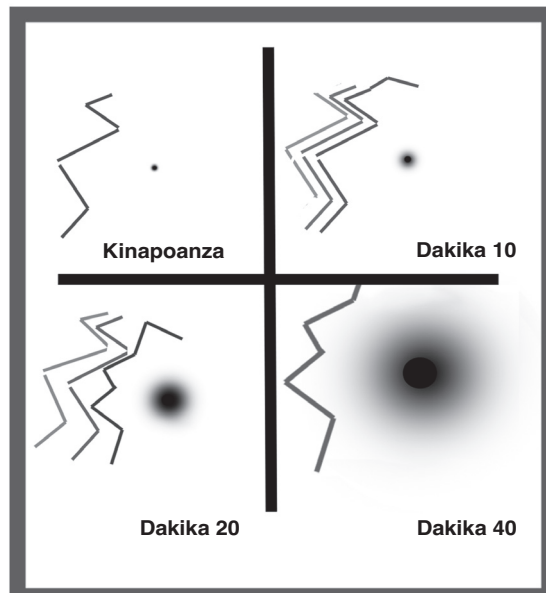
Kubainisha wanawake wanaopata matatizo ya vipandauso na/au aura ni muhimu kwa sababu vipandauso, na hasa aura, vinahusisha kuwepo hatari kubwa ya kupata kiharusi. Baadhi ya njia za kuzuia mimba kwa kutumia vichocheo zinaweza kuongeza zaidi hatari hii.

Kipandauso

- Maumivu makali ya kichwa yanayojirudia, yanayopwita, mara nyingi upande mmoja wa kichwa, ambayo yanaweza kuendelea kuanzia saa 4 hadi 72.
- Kutembea hufanya kipandauso kizidi kuongezeka.
- Kichefuchefu, kutapika, na wepesi wa kudhuriwa na mwanga au sauti unaweza kutokea.

Kipandauso na Aura

- Kudhurika kwa mfumo wa mishipa ya fahamu ambapo huathiri uwezo wa kuona na wakati mwingine kugusa na kuongea.
- Karibu aura zote zinajumuisha kuwepo eneo la mwanga mkali na kupoteza uwezo wa kuona katika jicho moja ambalo huongezeka ukubwa na kugeuka kuwa na umbo la mwezi mwandamo ukiwa na ncha za zigizaga.
- Karibu 30% ya aura zinajumuisha hisia za ganzi ya “kama kuchomwa pini na sindano” kwa upande mmoja ambayo husambaa hadi kwenye mkono na upande mmoja wa uso. Baadhi ya aura husababisha matatizo ya kuongea. Kuona nyota au mwanga mkali, au kupoteza uwezo wa kuona, ambao mara nyingi hutokea wakati ukiwa na kipandauso, na si aura.
- Aura huanza kutokea polepole kwa dakika kadhaa na kuondoka ndani ya saa moja, kawaida kabla ya kichwa kuanza kuuma. (kinyume chake, hutokea ghafla kuona giza katika jicho moja, pamoja na hisia za kuchomwa “pini na sindano” au udhaifu kwenye mkono au mguu wa upande wa pili, inaweza kuwa dalili ya kiharusi).



Watu wanaeleza aura walizoona kama mistari au miale ya mwanga mkali, inayomeremeta na eneo lenye mwanga mkali unaopofusha na kupoteza uwezo wa kuona, mwanga huo huongezeka na kubadilika kuwa na umbo la mwezi mwandamo na kingo zenye zigizaga. Kidoa cheusi kinaonyesha jinsi eneo la kupoteza uwezo wa kuona linavyozidi kuongezeka jinsi muda unavyokwenda.

Kubainisha Vipandauso

Kwa wanawake ambao wanahitaji kutumia njia yenye vichochoo^{‡§} au wanaotumia njia hii.

Kama mwanamke ameripoti maumivu makali ya kichwa, muulize maswali yafuatayo ili kujua tofauti kati ya kipandauso na maumivu ya kichwa ya kawaida. Kama atajibu “ndiyo” kwa maswali mawili yoyote kati ya haya, inawezekana ana tatizo la kipandauso. Endelea kubainisha Aura za Kipandauso, hapo chini.

1. **Je kuumwa kwako kichwa kunakufanya usikie maumivu ya tumbo?**
2. **Wakati unapoumwa kichwa, je mwanga na kelele zinakusumbua sana zaidi ya wakati huumwi kichwa?**
3. **Je huwa unaumwa kichwa ambacho hukufanya ushindwe kufanya kazi au kufanya shughuli zako za kawaida kwa siku moja au zaidi?**

Kubainisha Aura za Kipandauso

Uliza swali hili ili kubainisha aura za kipandauso zinazotokea mara kwa mara. Kama mwanamke atajibu “ndiyo”, inawezekana ana tatizo la aura za kipandauso.

1. **Je umewahi kuona mwanga mkali kwenye macho yako ulioendelea kwa dakika 5 hadi 60, kupoteza uwezo wa kuona wazi mara nyingi upande mmoja, na kisha ukapata maumivu ya kichwa?** (Wanawake wenye aura ya aina hii mara nyingi huweka mkono mmoja kichwani wakati wakielezea mabadiliko yanayotokea ya uwezo wa kuona. Kwa baadhi ya matukio mwanga mkali haufuatwi na maumivu ya kichwa.)

Kama maumivu yake ya kichwa si ya kipandauso na hapati aura, anaweza kuanza au kuendelea kutumia njia anazotumia kama anaruhusiwa kitabibu. Hata hivyo, mabadiliko yoyote ya baadaye katika maumivu yake ya kichwa yafanyiwe uchunguzi.

Je Mwanamke Mwenye Kipandauso na/au Aura Anaweza Kutumia Njia ya Vichochoo?

Katika mazingira ambapo haiwezekani **Ndiyo** = Ndiyo, anaweza kutumia **Hapana** = Hapana, asitumie kutoa uamuzi wa kitabibu: **Knz** = Kuanza **Kndl** = Kuendelea

Vipandauso	Njia yenye vichochoo viwili [‡]		Njia yenye kichochoo kimoja [§]	
	Knz	Kndl	Knz	Kndl
Bila aura				
Umri < 35	Ndiyo	Hapana	Ndiyo	Ndiyo
Umri ≥ 35	Hapana	Hapana	Ndiyo	Ndiyo
Na aura, umri wowote	Hapana	Hapana	Ndiyo	Hapana

[‡] Njia yenye vichochoo viwili: Njia Vidonge vyenye Vichochoo Viwili, sindano za kila mwezi, vibandiko vyenye vichochoo viwili na pete yenye vichochoo viwili.

[§] Njia za vidonge vyenye kichochoo kimoja, sindano zenye kichochoo kimoja, na vipandikizi

Njia Zaidi za Kupima Mimba

Mwanamke anaweza kuanza kutumia njia ya kuzuia mimba yenye vichocheo au, mara nyingi, Kitanzi wakati wowote kukiwa na uhakika kuwa si mjamzito. Hii ni pamoja na siku kadhaa baada ya kuanza hedhi, kulingana na njia husika. Wakati mwingine katika mzunguko wake wa hedhi, orodha iliyo uk. 372 mara nyingi inaweza kutumiwa ili kuwa na uhakika wa kutosha kuwa hana mimba.

Mwanamke atakayetoa jibu la “hapana” kwa maswali yote katika orodha ya kipimo cha mimba anaweza kuwa na mimba au hana mimba. katika mazingira mbalimbali, mwanamke huyo atahitaji kutumia kinga l na kusubiri ama mpaka hedhi inayofuata ili aanze kutumia njia aliyochagua au mpaka itakapojulikana wazi kuwa si mjamzito.

Katika mazingira fulani, hata hivyo, baadhi ya watoa huduma wanataka kuchunguza mimba kwa kutumia njia nyingine. Ili kufanya hivyo, watoa huduma wanaweza kufuata moja ya seti za maelekezo hapo chini, zilizo sahihi kwa mazingira na mafunzo yao. Njia hizi ni muhimu hasa wakati kunapokuwa na maelezo yanayofanana – mbali na ujauzito – ambapo mwanamke hajapata hedhi kwa miezi kadhaa. Sababu hizo ni pamoja na:

- Amejifungua zaidi ya miezi 6 iliyopita na bado anaendelea kunyonyesha maziwa ya mama.
- Anaendelea kukosa hedhi baada ya kuacha hivi karibuni kutumia sindano yenye kichocheo kimoja.
- Ana ugonjwa sugu ambao umefanya akose hedhi.

Kuchunguza Mimba

Kama kuna kipimo cha ujauzito:

- Mfanyie kipimo cha mkojo au mpatie rufaa aende kwenye kituo cha afya chenye vipimo vya aina hiyo. Kama kipimo cha ujauzito kitaonyesha hana mimba, mpatie njia ya kuzuia mimba anayohitaji.

Kama hakuna kipimo cha ujauzito lakini mtoa huduma anaweza kufanya uchunguzi wa nyonga kwa kutumia mikono:

- Chukua historia kutoka kwa mwanamke huyo, ikijumuisha siku alipopata hedhi ya mwisho na iwapo kama ana dalili au ishara ya ujauzito (tazama dalili katika ukurasa unaofuata).
- Fanya uchunguzi wa nyonga kwa kutumia mikono ili kujua ukubwa wa kizazi chake ili uweze kulinganisha siku za baadaye.
- Mpatie kinga atumie na mfundishe jinsi ya kuitumia wakati wote na kwa usahihi. Mwombe arudi katika kipindi cha wiki 4 au atakapopata hedhi, lolote litakalotangulia.

** Kinga ni pamoja na kujizuia kufanya ngono, kondomu za kiume na kike, dawa za povu na jeli, na kushusha kando. Mweleze kuwa dawa za povu na jeli na kushusha kando ni njia za uzazi wa mpango zenye ufanisi mdogo zaidi. Kama inawezekana, mpatie kondomu.*

Atakaporudi:

- Kama atarudi akiwa amepata hedhi, mpatie njia ya kuzuia mimba anayohitaji.
- Iwapo atarudi akiwa bado hajapata hedhi baada ya wiki 4, fanya uchunguzi wa pili wa nyonga.
 - Mwanamke ambaye siku za nyuma alikuwa akipata hedhi kawaida na sasa hapati hedhi ana uwezekano mkubwa wa kuwa amepata mimba na kizazi chake kitakuwa kinaongezeka.
 - Kama kizazi kitakuwa hakikuongezeka, na hakuna ishara au dalili zozote za mimba, na ametumia kinga wakati wote na kwa usahihi, mpatie njia ya kuzuia mimba ambayo anaitaka. Anaweza kuhitaji kuendelea kutumia kinga kwa siku chache za mwanzo, kama ilivyoelezwa kwa kila njia ya kuzuia mimba.

Kama haiwezekani kufanya kipimo cha mimba au kwa kutumia mikono:

- Mtoa huduma anaweza kumpatia mwanamke huyo kinga na kumwomba arudi wakati akipata hedhi au ndani ya wiki 12 hadi 24, yoyote itakayotangulia.

Atakaporudi:

- Kama atarudi akiwa amepata hedhi, mpatie njia ya kuzuia mimba anayohitaji.
- Kama atarejea bila kupata hedhi baada ya wiki 12 hadi 24:
 - Kama ni mjamzito, kizazi kinaweza kuguswa kwa nje, kupitia ukuta wa fumbatio la chini, kuanzia chini.
 - Kama kizazi hakijaongezeka na hakuna dalili au ishara nyingine zozote za ujauzito, na ametumia kinga wakati wote na kwa usahihi, mpatie njia ya kuzuia mimba anayotaka. Anaweza kutakiwa kuendelea kutumia kinga kwa siku chache za mwanzo.

Mwambie arudi kliniki wakati wowote anapofikiri kuwa anaweza kuwa na mimba, au akiona dalili au ishara za ujauzito (tazama hapo chini). Kama unahisi kuna ugonjwa unaosababisha kukosa hedhi kwa muda mrefu, mpatie rufaa aende kufanyiwa uchunguzi na kupatiwa matibabu.

Dalili na Ishara za Ujauzito

- Kichefuchefu
- Maumivu ya matiti
- Uchovu
- Kutapika
- Kukojoa mara kwa mara
- Kusikia vibaya kutokana na harufu fulani
- Mabadiliko ya hisia
- Kuongezeka uzito

Orodha ya Namna ya Kuchunguza Ujauzito

Muulize mteja maswali 1 – 6. Mara mteja anapojibu “ndiyo” kwa swali lolote, sitisha maswali na fuata maelekezo hayo hapo chini.

Hapana		Ndiyo
	1 Je umepata mtoto chini ya miezi 6 iliyopita, je unanyonyesha maziwa wakati wote au karibu wakati wote, na hujapata hedhi tangu wakati huo?	
	2 Je umeepuka kufanya ngono tangu upate hedhi mara ya mwisho au kujifungua?	
	3 Je umepata mtoto katika wiki 4 zilizopita?	
	4 Je hedhi yako ya mwezi uliopita ilianza ndani ya siku 7 (au ndani ya siku 12 zilizopita kama mteja anapanga kutumia kitanzi)?	
	5 Je umepata mimba ikaharibika au umetoa mimba katika siku 7 (au ndani ya siku 12 kama mteja anapanga kutumia Kitanzi)?	
	6 Je umekuwa ukitumia njia ya kuzuia mimba inayoaminika wakati wote na kwa usahihi?	



Kama mteja amejibu “hapana” katika maswali yote, haiwezekani kusema kuwa ana mimba. Mteja asubiri apate hedhi inayofuata au afanye kipimo cha ujauzito.



Kama mteja amejibu “Ndiyo” kwa angalau moja ya maswali, na hana dalili au ishara za ujauzito, unaweza kumpatia njia aliyochagua.

Kama Umesahau Kumeza Vidonge

Meza vidonge kila unapokumbuka na endelea kumeza vidonge, kimoja kila siku.
Pia...



Kama umesahau kumeza vidonge vitatu au zaidi, au kama umechelewa siku moja au zaidi kuanza paketi mpya:

Tumia Kondomu au epuka ngono kwa siku 7 zinazofuata.



AU



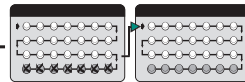
KWA



Kama umeacha kumeza vidonge 3 au zaidi katika wiki ya tatu

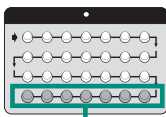
Tumia kondomu au epuka ngono kwa siku 7

Pia, ruka vidonge visivyokuwa na vichocheo (au ruka wiki moja bila vidonge) na anza kumeza vidonge mara moja kutoka kwenye paketi inayofuata.



Kama umekosa kumeza vidonge vyovyote vyenye vichocheo (vidonge 7 vya mwisho kwenye paketi ya vidonge 28 tu).

Tupa vidonge ulivyoacha kumeza na endelea kumeza vidonge, kimoja kila siku.



Vidonge visivyo vya hormon

