Je, Unajua Chaguzi Zako za Mipango Ya Uzazi?

Mtoa huduma wako wa upangaji uzazi anaweza kusaidia. Tafadhali uliza!

Imesasishwa ili kujumuisha mwongozo wa Shirika la Afya Duniani kupitia **2022**

Vipandikizi za Kuzuia Mimba

- Vyuma ndogo moja au 2 huwekwa chini ya ngozi ya mkono wa juu wa mwanamke. Hakuna mengi ya kufanya mara baada ya vipandikizi kupandikizwa.
- Ina ufanisi sana kwa miaka 3 hadi 5, kutegemea na aina ya kipandikizi.
- Inaweza kutumika katika umri wowote na kama mwanamke ameshakuwa na watoto au bado.
- Mwanamke anaweza pata mtoaji huduma aliyefundishwa ili kuondoa vipandikizi wakati wowote. Kisha anaweza kupata mimba bila kuchelewa.
- Kutokwa na damu nyepesi isiyotarajiwa au damu kidogo kidogo inaweza kutokea, au damu ya kila mwezi inaweza kukosa. Haidhuru.
- Salama wakati wa kunyonyesha.

Sindano za Upangaji uzazi

- Aina tatu: DMPA—sindano kila baada ya miezi 3 (wiki 13); NET EN—sindano kila miezi 2; Cyclo-Fem na zingine—sindano kila mwezi.
- Bado unaweza kupata sindano inayofuata hata ikiwa imechelewa kwa wiki 4 kupata DMPA, kuchelewa kwa wiki 2 kupata NET EN, au kuchelewa kwa wiki 1 kwa sindano za kila mwezi.
- Ina ufanisi na ni salama.
- Binafsi. Wengine hawawezi kujua kuwa unaitumia.
- Inaweza kutumika katika umri wowote na kama umeshapata watoto au bado.
- DMPA na NET EN ni salama wakati wa kunyonyesha, kuanzia wiki 6 baada ya kujifungua. Haishauriwi kutumika kila Mwezi.
- Unaweza kupata sindano katika jamii. Unaweza kujidunga sindano ya DMPA-SC, ambayo ni dawa ya kuzuia mimba ya kipimo cha chini inayokuja ikiwa imejazwa.
- Na sindano za kila mwezi, damu ya kila mwezi kawaida huwa nyepesi, muda mfupi au huwa mara chache. Kuvuja damu kidogo kidogo na kutokwa na damu kusikotarajiwa yanaweza kutokea.
- Wakati sindano imeacha kutumika, mwanamke anaweza kupata mimba tena. Baada ya DMPA, inaweza kuchukua miezi kadhaa zaidi.

Dawa za Upangaji Uzazi wa Dharura

- Husaidia kuzuia ujauzito wakati inapotumika ndani ya siku 5 baada ya kujamiiana bila kinga au kosa kutokana na njia ya upangaji uzazi.
- Salama kwa wanawake wote.
- Hazivurugi ujauzito au kumdhuru mtoto ikiwa mwanamke tayari ni mjamzito.
- Njia za kupanga uzazi za mara kwa mara zina ufanisi zaidi. Tafadhali fikiria kuanzia njia nyingine sasa.

Kifaa kinachowekwa ndani ya tumbo la uzazi (IUD)

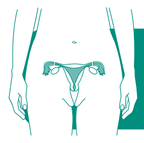
- Kifaa kidogo, nyumbufu kilichotengenezwa na aidha shaba au homoni, kinawekwa ndani ya tumbo la uzazi.
- Ina ufanisi sana, unaoweza kubadilishwa, IUD TCu-380A ya muda mrefu yenye shaba inaweza kutumika kwa angalau miaka 12. Homoni ya LNG-IUD inaweza kutumika kwa miaka 3 hadi 6.
- Inaweza kuingizwa mara tu baada ya kujifungua, na pia wakati mwingine.
- Uchungu kidogo wakati wa kuingizwa. Na IUD ya shaba, damu ya kila mwezi inaweza kuwa nzito na ya muda mrefu, hasa kwa mara ya kwanza. Na LNG-IUD hakuna kutokwa na damu nyingi na husaidia kuzuia upungufu wa damu (damu yenye chuma ya chini).
- Matatizo makali ni nadra. Maambukizi ya unyonga ya mara kwa mara hutokea ikiwa mwanamke ana maambukizo fulani ya zinaa wakati IUD inaingizwa.
- Inaweza kutoka yenyewe, haswa mara ya kwanza.
- Mwanamke anaweza kupata mimba bila kuchelewa baada ya IUD kuondolewa.

LAM (Mbinu ya Lactational Amenorrhea)

- Mbinu ya upangaji uzazi inayolingana na unyonyeshaji kamili au karibu kamili, kwa hadi miezi 6 baada ya kujifungua.
- Mwanamke anayenyonyesha hutumia LAM wakati:
  - Mtoto wake hupata chakula kidogo au hakipati kabisa au vinywaji isipokuwa maziwa ya mama, na yeye hunyonyesha mara nyingi, mchana na usiku, na
  - Kutokwa na damu ya kila mwezi haijarudi, na
  - Mtoto wake yuko chini ya miezi 6.
- Kabla yeye kuacha kutumia LAM, mwanamke anapaswa kutafuta mbinu ingine

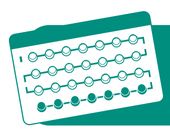
Kondomu

- Husaidia kuzuia mimba na baadhi ya magonjwa ya zinaa (magonjwa ya zinaa), ikiwa ni pamoja na VVU/UKIMWI, wakati inapotumika kwa usahihi kila wakati.
- Kwa kinga kutokana na magonjwa ya zinaa/VVU, baadhi ya wenzi wa ndoa hutumia kondomu pamoja na mbinu nyingine ya upangaji uzazi.
- Rahisi kutumia na mazoezi kidogo.
- Ina ufanisi ikiwa inatumiwa kwa usahihi kila wakati. Mara nyingi haitumiwi kila wakati, hata hivyo.
- Baadhi ya watu wanateta kwamba kondomu hukatiza ngono, hupunguza hisia, au huwatia aibu. Kuzungumza na mwenzi inaweza kusaidia.



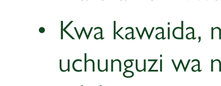
Utasishaji Wanawake

- Inakusudiwa kuwa ya kudumu. Kwa wanawake ambao wanauhakika kwamba hawatataka watoto zaidi. Fikiri kwa makini kabla ya kuamua.
- Ina ufanisi sana (lakini si ufanisi 100%).
- Inahusisha uchunguzi wa kimwili na upasuaji rahisi, iliyo salama. Mwanamke kwa kawaida anakaa macho. Maumivu yanazuiliwa.
- Maumivu na uvimbe huweza kudumu siku chache baada ya upasuaji. Matatizo makubwa ni nadra.
- Hakuna madhara ya muda mrefu. Hakuna athari juu ya uwezo wa kufanya ngono au hisia.
- Inaweza kufanyika baada ya kujifungua, na vile vile wakati mwingine.



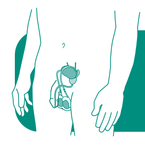
Vidonge vya upangaji uzazi za kumeza zilizochanganywa

- Ina ufanisi na inaweza kubadilishwa bila kuchelewa.
- Meza kidonge kimoja kila siku na anza pakiti mpya kwa muda unaofaa kwa ufanisi mkubwa.
- Kutokwa na damu kusikotarajiwa au kuvuja damu kidogo inaweza kutokea, hasa kwa mara ya kwanza. Haidhuru. Damu ya kila mwezi inakuwa nyepesi na ya mara kwa mara baada ya miezi chache.
- Wanawake wengine wana maumivu kidogo ya kichwa, mabadiliko ya uzito, tumbo kusokota, haswa mara ya kwanza. Hali hizi mara nyingi hutulia.
- Salama kwa karibu kila mwanamke. Matatizo makali ni nadra sana.
- Inaweza kutumika katika umri wowote na kama mwanamke ameshakuwa na watoto au bado.
- Husaidia kuzuia kusokotwa tumbo wakati wa hedhi, kutokwa na damu nzito, upungufu wa damu (damu yenye chuma ya chini), na hali zingine.



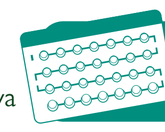
Kiwmbo kilicho na Kiua Manii

- Mwanamke huweka kiwambo ndani ya uke kila wakati kabla ya ngono. Unaweza kufanya hivyo kabla ya wakati wa ngono.
- Ina ufanisi ikiwa inatumiwa kwa usahihi kila wakati.
- Kwa kawaida, mwanamke lazima afanyiwe uchunguzi wa ndani ili kupata kiwambo yenye saizi sahihi.
- Maambukizi ya kibofu cha mkojo ni ya kawaida zaidi.



Kufunga uzazi kwa wanaume

- Inakusudiwa kuwa ya kudumu. Kwa wanaume ambao wanauhakika kwamba hawatataka watoto zaidi. Fikiri kwa makini kabla ya kuamua.
- Tumia njia nyingine kwa miezi 3 ya kwanza, hadi kufunga uzazi kwa wanaume itakapoanza kazi.
- Ina ufanisi sana baada ya miezi 3 (lakini si 100% ufanisi).
- Upasuaji salama, rahisi na inayofaa. Hufanyika kwa dakika chache. Maumivu yanazuiliwa.
- Maumivu, uvimbe, au chibuko zinaweza kudumu kwa siku chache. Wanaume wachache huwa na maumivu ya kudumu.
- Hakuna athari juu ya uwezo wa kufanya ngono au hisia.



Progestin-Dawa za kuzuia mimba za Kumezwa kwa mdomo Tu

- Chaguo mzuri kwa akina mama wanaonyonyesha ambao wanataka vidonge.
- Ina ufanisi sana wakati wa kunyonyesha na inaweza kubatilishwa bila kuchelewa.
- Meza kidonge kimoja kila siku kwa ufanisi mkubwa.
- Ikiwa haunyonyeshi, kuvuja damu kidogo na kutokwa na damu nyepesi kusikotarajiwa ni ya kawaida. Haidhuru.

Njia za Ufahamu wa Uzazi

Ikiwa Ni Pamoja Na Njia ya Siku za Kawaida

- Mwanamke hujifunza kujua wakati anapoweza kutungwa mimba katika mzunguko wake wa hedhi wa kila mwezi.
- Wakati anapoweza kutungwa mimba wanandoa hujiepusha na ngono ya uke, au wao hutumia njia nyingine kama vile kondomu.
- Inaweza kuwa na ufanisi kama itatumika kwa usahihi. Kawaida ina ufanisi mdogo, hata hivyo.
- Inahitaji ushirikiano wa mwenza.
- Hakuna athari mbaya za kimwili.
- Njia zingine zinaweza kuwa ngumu kutumia wakati wa homa au maambukizo ya uke, baada ya kujifungua, au wakati wa kunyonyesha.

Njia Zingine Hazishauriwi Ikiwa Una Hali Fulani za Kiafya

Hali	Métodos no recomendados
Njia Ambazo Hazishauriwi	Vidonge vya upangaji uzazi za kumeza zilizochanganywa (COCs). Ikiwa unavuta sigara kwa wingi, sindano za kila mwezi.
Uvutaji Sigara na pia umri wa miaka 35 au zaidi Kujulikana kuwa na shinikizo la juu la damu	COCs, sindano za kila mwezi. Ikiwa kuna shinikizo kali ya juu la damu, pia sindano za miezi 2 na 3.
Kunyonyesha kamili au karibu kamili, katika miezi 6 ya kwanza	COCs, sindano za kila mwezi
Kunyonyesha katika wiki 6 za kwanza	Sindano za miezi 2 na 3.
Siku 21 za kwanza baada ya kuzaa, kutonyonyesha	COCs, sindano za kila mwezi. (COCs na sindano za kila mwezi hazishauriwi kwa wiki 6 za kwanza baada ya kujifungua ikiwa kuna sababu maalum ambazo unaweza kupatwa na kuganda kwa damu kwenye mshipa wa kina (VTE). Magando haya ya damu yana uwezekano wa kutokea kwa miezi kadhaa kufuatia kuzaliwa kwa mtoto.) Subiri hadi wiki 6 baada ya kuzaa ili kuweka kiwambo kwa usahihi.
Magonjwa fulani hatari ya moyo yasiyo ya kawaida, mishipa ya damu, au ini, au saratani ya matiti	COCs, sindano, vidonge vya progestin-tu, vipandikizi. Muulize mtoa huduma wako.
Kipandauso (aina ya maumivu makali ya kichwa)	COCs, sindano za kila mwezi. Muulize mtoa huduma wako.
Migraine aura (wakati mwingine huona sehemu angavu katika jicho moja inayozidi kuwa kubwa), katika umri wowote	COCs, sindano za kila mwezi. Muulize mtoa huduma wako.
Ugonjwa wa kibofu cha mkojo	COCs. Muulize mtoa huduma wako.
Hali fulani isiyo ya kawaida ya sehemu za kike	IUD. Muulize mtoa huduma wako.
Maambukizi ya zinaa ya tumbo la uzazi au hatari kubwa sana ya mtu binafsi ya kupata maambukizo hayo; ugonjwa wa uvimbe wa nyonga (PID); UKIMWI usiotibiwa	IUD. Tumia kondomu hata kama unatumia njia nyingine. Wanawake walio na VVU, pamoja na wanawake walio na UKIMWI na wale wanaotibiwa, kwa ujumla wanaweza kutumia njia yoyote ya kupanga uzazi wanayochagua. (Hii ni pamoja na IUD kwa mwanamke aliye na UKIMWI halisi ikiwa yuko kwenye matibabu na anaendelea vizuri.) Wanawake walio katika hatari kubwa ya kuambukizwa VVU wanaweza kutumia njia yoyote isipokuwa njia ambazo zinahusisha dawa za kuua manii.
Kujulikana kuwa na Mimba	Hakuna njia inayohitajika.

Kulinganisha Ufanisi wa Njia za Kupanga uzazi

Ufanisi zaidi
Mimba chini ya 1 kwa wanawake 100 kwa mwaka mmoja

Ufanisi mdogo
Karibu mimba 20 kwa wanawake 100 kwa mwaka mmoja

Jinsi ya kufanya njia yako iwe na ufanisi zaidi:

Vipandikizi, IUD, kutasisha wanawake: Baada ya utaratibu kidogo cha kufanya au hakuna cha kufanya au kukumbuka

Kufunga uzazi kwa wanaume: Tumia njia nyingine kwa miezi 3 ya kwanza

Sindano: Pata sindano za kurudia kwa wakati unaofaa

Njia ya kutasisha wa muda mfupi baada ya kuzaa (kwa miezi 6): Nyonyesha mara kwa mara, mchana na usiku

Vidonge: Meza kidonge kimoja kila siku

Kiraka, pete: Idumishe mahali payo, badili kwa wakati unofaa

Kondomu za kiume, kiwambo: Tumia kwa usahihi kila unapofanya ngono

Njia za ufahamu wa uzazi: Jiepushe na ngono au tumia kondomu kwa siku zenye unaweza kutungwa mimba. Njia ya Siku za Kawaida na za Siku mbili. Njia hii inaweza kuwa rahisi kutumia.

Kondomu za kike, uondoaji, viua manii: Tumia kwa usahihi kila wakati unapofanya ngono

Kumbuka: pia soma viwango vya kitaifa kwa mwongozo maalum

Kwa habari zaidi kuhusu njia hizi za kupanga uzazi, watoa huduma za afya wanaweza kushauriana na Family Planning: A Global Handbook for Providers. Watoa huduma ya afya wanaweza kupata kitabu cha mwongozo na nakala zaidi za chati hii ya ukuta kutoka kwa Knowledge SUCCESS, Kituo cha Johns Hopkins cha Programu za Mawasiliano (JHCCP), 111 Market Place, Suite 310, Baltimore, Maryland 21202, USA; barua pepe orders@jhuccp.org. Chati hii inasasisha na kubadilisha matoleo yaliyochapishwa hapo awali. Chati hii ya ukuta iliwezekana kwa msaada kutoka kwa Wakala wa Merikani wa Maendeleo ya Kimataifa, Global, GH/PRH/PEC, chini ya sheria ya Makubaliano ya Ushirikiano 7200AA19CA00001. Marekebisho © 2022, Kituo cha Johns Hopkins cha Programu za Mawasiliano.

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

JOHNS HOPKINS Center for Communication Programs

World Health Organization