UPANGAJI UZAZI: NJIA NYINGINE AMBAYO VIKUNDI VYA IMANI VINAWEZA KUZUIA MAAMBUKIZI YA HIV

Njia nne za kuzuia maambukizi ya HIV katika watoto wachanga na wadogo:

- Zuia maambukizi ya HIV katika wanawake wanaoweza kupata watoto.
- Zuia ujauzito usiokusudiwa kati ya wanawake wanaoishi na HIV.
- Zuia uambukizaji kutoka kwa wanawake wajawazito wanaoishi na HIV kwa watoto wao.
- Toa huduma na usaidizi kwa wanawake wanaoishi na HIV, watoto wao na familia zao.

Inapendekezwa na WHo, orodha hii wakati mwingine inarejelewa kama "nguzo nne" au "njia nne tondoti za PMTCT" (Rejeleo la 1).

Hata hivyo, katika mlongo uliyopita, FBO nyingi (na vyombo vingi vya wafadhili) vimefanya juhudi na kutumia fedha nyingi kwa Kipengee cha 3 - kwa hivyo kuwasaidia wanawake walioambukizwa na HIV ambao tayari walikuwa wajawazito kuepuka kuwaambukiza watoto wao. Ijapokuwa, wengi kati ya wanawake hao wajawazito, hawakuwa wamejipanga au kutaka kuwa wajawazito wakati huo - kwa maneno mengine, walikuwa na "ujauzito usiokusudiwa".

Kwa hivyo, Jopo la Wataalamu nchini Marekani hivi maajuzi walisisitiza Bunge la Marekani na Mratibu wa Duniani wa Ukimwi kutekeleza nguzi zote nne. Jopo liliandika, ‘Kuzuia ujauzito usiokusudiwa kati ya wanawake wanaoishi na HIV kunaweza kupunguza pakubwa idadi ya watoto wanaoambukizwa HIV” (Rejeleo la 5, ukurasa wa 90).

Upangaji Uzazi husaidia kuzuia maambukizo ya HIV kati ya wanawake na wanaume

Kwa muda, watafiti wamejua kwamba ujauzito huongeza hatari ya mwanamke kuambukizwa HIV. Sababu ni mbili – yeye hutuliza desturi yake ya ngono salama ili aweze kupata mimba, na mfumo wake wa kinga hupungua ili kuweza kustahimili kijusi kipya. Utafiti wa maajuzi umepata kwamba wanaume wako pia katika hatari ya juu ya kupata HIV wakati wenza wao wanapokuwa wajawazito (Rejeleo la 7).

Mipango ya kanisa inaweza kuitikia vilivyo

Ni muhimu sana kwa mipango ya kanisa inayohusiana na Ukimwi kuzingatia zaidi maelezo na huduma ya kujitolea inayohusiana na upangaji uzazi. Ninaamini
kwa sasa kuna haja ya wanawake na familia ambazo imeambukizwa na HIV na Ukimwi kwa maelezo na msaada kuhusu kupanga maamuzi yao kuhusu nafasi ya
watoto na ukubwa wa familia, mipango ya Kanisa inaweza kuitikia vilivyo haja hii.

Tunajua kwamba wanawake wengi walioambukizwa HIV wanataka kuwa na watoto. Kukiwa na mipango mema ya PMTCT, imekuwa salama zaidi kwao kuwa na watoto hao. Tunajua pia kwamba wanawake wengi wenye HIV hawataki kuwa wajawazito.

Ninafikiria, haya yote yanamaanisha kwamba kutakuwa na nyenzo zaidi na zaidi za kujumuisha upangaji uzazi katika mipango ya Ukimwi, na kanisa linaweza kuwa katika mstari wa mbele wa maendeleo haya. Kwa hakika, tunataka kuwa na uhakika kwamba huduma na maelezo yoyote ya upangaji uzazi yanaheshimu elimu ya dini na maadili ya jamii mbalimbali za Kikristo.

Ray Martin, *Executive Director*
Christian Connections for International Health

Mahali unapoweza kuongeza Upangaji wa Familia kwa Shughuli za sasa za HIV/Ukimwi

Picha hisani ya John Snow, Inc Ethiopia

- Msaidie kila mtu anayekuja kwako kupimwa HIV (awe ameambukizwa au la) afikirie kuhusu manufaa na hasara za kuwa na mtoto. Muulize kila mtu kumleta mwenzi ili kupimwa na kwa ajili ya majadiliano.
- Msaidie kila mtu aliyeambukizwa HIV, mwanamke au mwanaume, ili uepuke ujauzito ambao hawataki. Wapatie mbinu za kuzuia mimba kila wakati wanapozuru. Wahimize wafanya maamuzi yao wenyewe na kuchagua, kati ya mbinu kadhaa nzuri ambazo zinafaa na zinapendekezwa sana kwa watu wenye HIV.
- Pima kila mwanamke mjamzito kwa ajili ya HIV, na usaidie kila wanamke aliyeambukizwa kuepuka kuambukiza HIV kwa mtoto wake – kwa kutumia dawa za anti-retrovial mwenyewe, kuzipatia toto wake, na kufuata ushauri kuhusu unyonyeshaji.
- Msaidie kila mwanamke baada ya kujifungua (na mtoto wake napokuwa akikua) kuchagua jinsi ya kuepuka ujauzito siotarajiwa. Fafanua mbinu za kuzuia mimba ambazo zinapendekezwa kwa ali yake – iwe anataka mtoto mwingine baadaye au hataki watoto wengine kabisa.
- Kwa wanaume na wanawake wote walioambukizwa HIV, una nafasi kwa kila ziara kujadili mipango ya ujauzito. Kuwa tayari kutoa mbinu za kuzuia mimba papo hapo (kwa hivyo wasiende mahali pengine na kwa mtu mwingine ili wapate njia za kuzuia mimba).

Mahali unapoweza kuongeza Shughuli za sasa za HIV/Ukimwi kwa huduma za sasa za Upangaji Uzazi

- Toa ushauri na upimaji wa HIV kwa kila mwanamke na kila mwanaume anayekuja kwa ajili ya Upangaji Uzazi.
- Wahimize wateja wa Upangaji Uzazi kuwaleta wenzi wao kwa ushauri na upimaji.
- Zingatia kuwa na vikao vya mara kwa mara vya “Wanaume Tu" kwa ajili ya STD, upimaji HIV na Upangaji Uzaz.

Je, kuhusu Mipira ya Kondomu?

Ulimwenguni kote, maelfu ya walio katika ndoa ni "HIV sero-discordant" (mmoja ameambukizwa na HIV, lakini yule mwingine hajaambukizwa). Wengi kati ya hawa walio katika ndoa wanataka kuendelea na mahusiano ya kingono, kuwa waaminifu wenyewe kwa wenyewe, na kuhakikisha mwenza yule mwingine hajaambukizwa. Njia ya pekee wanayotumaini kukamilisha malengo haya matatu ni kutumia mipira ya kondomu kila wakati wanapojamiana. Wengi walio katika ndoa ya sero-discordant hawataki kuna na watoto. Mipira ya kondomu hutumika pia kama kizuia mimba, lakini watu wengi katika ndoa huamua kutumia mbinu nyingine kwa ulinzi ulioongezwa dhidi ya ujauzito. Angalia Upangaji Uzazi: Kitabu cha Watu wote cha mkononi cha Watoa Huduma, kilichoorodheshwa hapa chini.

Watu wengine katika ndoa ya sero-discordant huamua hawataki motto. Unaweza kuwashauri watumie mipira ya kondomu kwa miezi kadhaa, wanapokuwa wakichunguza hedhi ya mwanamke ili wajifunze ni wakati upi ana uwezekano zaidi wa kuwa mjamzito. (Kalenda au Shanga ya Mzunguko itawasaidia kuchunguza hedhi ya mwanamke.) Punde tu wanapofahamu hedhi yake, wataendelea kutumia mipira ya kondomu siku zote wakati mwanamke hayuko tayari, ili kuzuia maambukizo ya HIV.

Vikundi vingi vya Kikristo nchini Marekani na mataifa yanayoendelea wanahisi kwamba mipira ya kondomu inafaa sana kwa wapenzi kutumia katika hali hizi.

Ushauri wa Imani kwa watu walio katika ndoa, wakati mmoja au wote wameambukizwa na HIV

- Ombeni kwa pamoja kwa ajili ya hekima na ujasiri.
- Amueni kwa pamoja, kwa msaada wa Mungu, kuwa waaminifu wenyewe kwa wenyewe.
- Ili kuzuia maambukizi ya HIV, unaweza kuamua kutohusiana kingono, au daima tumia mipira ya kondomu wakati unafanya ngono.
- Amueni kwa pamoja, kwa msaada wa Mungu, kuna na mtoto mwingine. Mkiamua ndiyo, muongee kuhusu ni lini mtafanya hivyo na jinsi ya kumweka mtoto bila HIV. Mkiamua hapana, muongee kuhusu njia nzuri, salama za kuwa na uhakika huna mimba.

Kuongeza Upangaji Uzazi kwa Shughuli zako za HIV/Ukimwi: Jinsi ya kuweka gharama chini

Wasiliana na mtu wako aliye uwanjani

- Je, ni wangapi tayari wana mafunzo na uzoefu katika huduma za FP? Je, ni vipi na ni wapi wanatoa huduma sasa? Je, tayari wamepata njia za kuongeza upangaji uzazi kwa shughuli za Ukimwi?
- Kama watu walio uwanjani wanahitaji kusasishwa juu ya upangaji uzazi kwa jumla, au mbinu za uzuiaji mimba kwa watu walioambukizwa HIV, tafuta kozi zilizo karibu, au wakufunzi ambao watakuja eneo lako, au kozi nzuri kwenye mtandao.
- Chunguza jinsi ya kutosheza FP katika shughuli na huduma zilizopo (kwa mfano: Upimaji HIV, PMTCT, kliniki za baada ya kujifungua, kliniki za kabla ya kujifungua, chanjo za watoto, huduma za kanisa, na matukio ya jamii).

Kutoa au si kutoa? Hadithi ya kweli kutoka Afrika

Mshauri wa HIV/Ukimwi alikuwa na wasiwasi. Katika kozi yake ya mafunzo ya ushauri na upimaji wa hiari, alipewa kikasha cha mipira ya kondomu, na alikuwa amejifunze kufungua vifurushi na kuonyesha matumizi yake. Sasa, akiwa kazini katika hospitali ya Katoliki, hakujua cha kufanya. Yeye kama Mkatoliki, alifahamu kwamba kanisa halikubali mipira ya kondomu.

Kwa wiki chache, mshauri aliweka mipira hiyo ya kondomu katika kabati yake ya chini na hakuzisema kwa wateja wake. Ijapokuwa alikuwa akifikiria juu ya mipira hiyo ya kondomu alipokuwa akiongea na watu katika ndoa ambao walitaka kukaa pamoja na kuwa waaminifu, ijapokuwa mmoja wao alikua ameambukizwa na HIV.

Mwishowe, mshauri aliamua kuongea na padri wake. Walichukua muda mrefu wakijadili kuhusu kuchanganikiwa kwake na kuomba mwongozo. Kwa pamoja, waliamua kwamba mshauri hawezi kuwazuia watu hao katika ndoa njia moja (mipira ya kondomu) ambayo inaweza kuwaruhusu kuendelea kuonyesha mapenzi yao ya kingono kama mume na mke mwaminifu. Mshauri akarudi kazini mwake, akijua atakachofanya wakati mwingine.

Amua ni mbinu gani ya kuzuia mimba utapendekeza na kutoa

- Mwongozo wastani wa kimataifa ni kitabu cha Upangaji Uzazi: Kitabu cha Watu wote cha Mkononi cha Watoa Huduma (Rejeleo la 2, hapa chini, linapatikana mtandaoni). Kitabu hicho hufafanua mbinu anuwai za uzuiaji mimba: tembe, zinazoweza kuambukizwa, pete za viraka vya uke, vibandikiza, vifaa vya kizazi (IUD, utasa wa wanawake, kuhasi, mipira ya kondomu ya wanaume, mipira ya kondomu ya wanawake, njia ya kuuwa shahawa, kizuia mimba, vifuniko vya mlango wa uzazi, mbinu za kufahamu uzazi (FAM), uondoaji shahawa, na mbimu ya ukandamizaji hedhi (LAM).
- Huenda mpango wako ukaamua kukupa mbinu chache, au za aina mbalimbali. Jambo muhimu ni kwamba watu unaowahudumia wawe na chaguo, na kwamba mhudumu wako aliye katika mstari wa mbele aweze kuwasaidia kupata mbinu inayowafaa ya ya kuzuia mimba.

Kagua matoleo ya dawa katika kila nchi au mkoa. Jaribu kupata angalau vyanzo viwili dhabiti vya mbinu za uzuiaji mimba.

- Mbinu za uzuiaji mimba ziko kwenye orodha ya WHO ya Dawa Muhimu: http:// www.who.int/med icines /publications/essentialmedicines/en/ Katika nchi nyingi, Wizara ya Afya itatoa mbinu za uzuiaji mimba kwa mipango inayoendeshwa kanisani.

- Wasiliana na ofisi za nchini za Hazina ya Umoja wa Mataifa Kuhusu Idadi ya Watu (UNFPA), na nchi za wafadhili. DFID (Briteni), GTZ (Ujerumani), USAID (Marekani), n.k.
- Katika nchi nyingi, vikundi vya makanisa vina mashirika yao yanayowapa dawa ambayo huweka matoleo yote ya dawa kwa wingi. Mfano: www.epnetwork.org
- Mashirika ambayo yanatoa dawa muhimu kwa gharama ya chini kwa mipango ya makanisa huenda yakajumuisha mbinu za uzuiaji mimba (kwa mfano, IDA nchini Uholanzi, http://www.idafoundation.org).

Kama unahitaji ufadhili mpya wa upangaji uzazi katika mipango yako ya HIV/Ukimwi, wasiliana na mashirika ya HIV/Ukimwi na vikundi vya upangaji uzazi vinavyofanya kazi katika nchi unayofanya kazi. Mashirika yafuatayo sasa yanahimiza ujumuishaji wa upangaji uzazi katika shughuli za HIV/Ukimwi: Afya ya Famili ya Kimataifa (Family Health International), Hazina ya Kimataifa (Global Fund), PEPFAR, UNAIDS, USAID, Vituo vya Kudhibit na Kuzuia Magonjwa (Centers for Disease Control and Prevention) (CDC).

MAREJELEO

World Health Organization. Strategic Approaches to the Prevention of HIV Infection in Infants. Geneva, 2003.

Family Planning: A Global Handbook for Providers. World Health Organization, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health and USAID. 2007. (Note: Services for people with HIV/AIDS are discussed in Chapter 21 and Appendix C.)

Family Planning Saves Lives, 4th edition, Population Reference Bureau, 2009.

Wilcher, R & W. Cates. Reproductive choices for women with HIV. Bulletin of the World Health Organization 87:833-839, 2009. Doi:10.2471/BLT.08.059360.

Prevention of Mother-to-Child Transmission of HIV: Expert Panel Report and Recommendations to the U.S. Congress and U.S. Global AIDS Coordinator, January 2010.

Leach-Lemens C. “Preventing unintended pregnancies in women living with HIV in resource-poor settings.” HIV & AIDS Treatment in Practice (HATIP) Issue 155, March 2010.

Pregnancy Doubles Risk for HIV Infection in Men, Medscape Medical News, May 2010.

CCIH | **www.ccih.org** | Christian Connections for International Health ni shirika la 501(c)3 la wanachama ambalo mtandao wake wa duniani unajumuisha zaidi ya watu 350 na mashirika 200 (Wakristo na mashirika husiani). Mtandao wa CCIH unajumuisha jamii pana ya watu waliojitolea kwa ndoto ya ulimwengu ambapo kila mtu anaweza kufikia huduma za afya ya kawaida na uzuiaji. | Kwa masali au maelezo zaidi, wasiliana na **ccih@ccih.org**

Zinazozalishwa na Mipango CCIH Family / Afya ya Uzazi Kikundi | Desemba 2011 | Tarehe Oktoba 2013

Chapisho hili limewezeshwa na msaada kutoka kwa Institute for Reproductive Health at Georgetown University, United Nations Foundation na United States Agency for International Development. Machapisho na maoni yote yatakayofuata yako chini ya uwajibikaji wa Christian Connections for International Health.