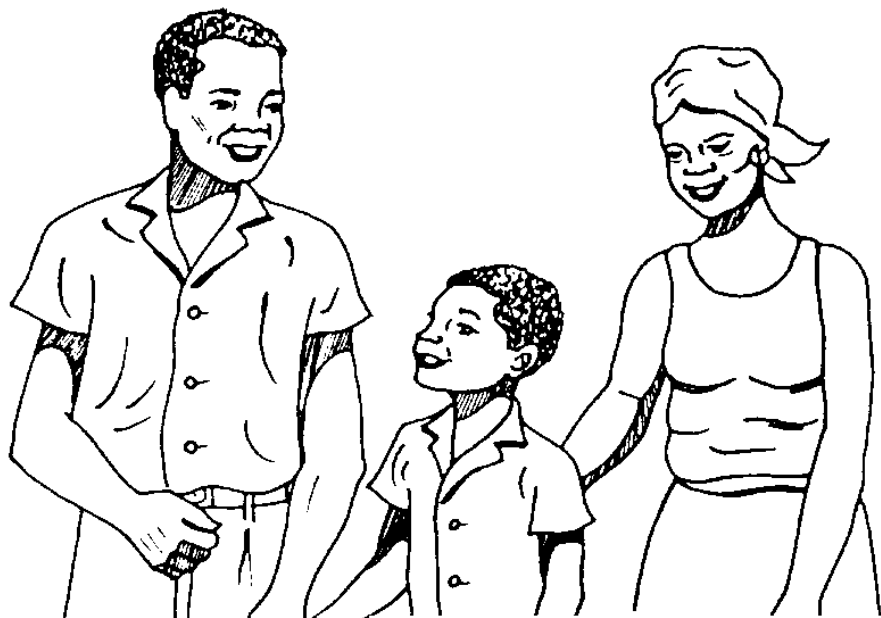


Urîa Njîra Cia Kûbanga Ûciari Iritaga Ngûgî

How Family Planning Methods Work



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



Bible Translation & Literacy (E.A.)



CCIH
Christian Connections
for International Health



ADVANCING PARTNERS
& COMMUNITIES

Meru

Urîa Njîra Cia Kûbanga Ûciari Iritaga Ngûgî

Meru
Kenya

Copyright © 2019, Christian Connections for International Health



<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

You are free to make commercial use of this work. You may adapt and add to this work. You must keep the copyright and credits for authors, illustrators, etc.

Adapted from original, Copyright © 2017, Institute for Reproductive Health at Georgetown University. Licensed under CC-BY 4.0.

This Bloom book was adapted from a method mix tool originally designed by the Institute for Reproductive Health at Georgetown University for use under the Advancing Partners and Community Project. It was translated from English to Kimeeru by Bible Translation & Literacy (EA) in 2019.

The illustration on the cover is by Jean-Marie Boayaga, © 2009 SIL International, from *International Illustrations: The Art of Reading 3.0*, under the CC-BY-ND license.

All other illustrations are © Institute for Reproductive Health at Georgetown University.

The section on Emergency Contraception is adapted from "*Facts for Family Planning*" FHI360. 2013. Durham, North Carolina: FHI360/Communication for Change Project.

Scripture taken from The Holy Bible in Common Current Kĩmĩrũ language, Copyright © The Bible Society of Kenya, 2010, Reprinted in 2018 Used by permission. All rights reserved worldwide.

Kîrîa kîrî ndene

Kîmenyithania	2
Njîra ya gwonkia	6
Mpîndî cia kûrigîria kûgîa îu	8
Cindano	10
Ndawa ya gûtonyia njarene	12
Mûkathî jwa mweri	14
Njîra ya ntukû ijîrî	16
Kondomu ya muntûmûrûme	18
Kondomu ya muntûmûka	20
Gakoili ga gûtonyia nyombene ya mwana	22
Kûgiita njîra ya nkara ya muntûmûka	24
Kûgiita njîra ya mbeeû ya muntûmûrûme	26
Mpîndî ya rûkîrî rûu rûngî	28

Kîmenyithania

Kûbanga ûciari nî kwithurîra ûrîenda twana tûgana na kagiita karîkû. Na njîra îngî îitagwa 'kûgîa na îu kagiita karîa kabateere na gatiganîte bwega'. Nîgutethagia kûthuura kagiita karîa ûkwenda kûgîa îu na kûrega kûgîa îu kethîra ûtîkwenda.

Kûbanga ûciari nî rîrîa antû bakwithurîra barîenda twaana tûgana na îgiita rîrîa bakwenda gûkara mbere ya kûgîa îu kaîrî. Kûbanga ûciari kwîthagîrwa kûrî na njîra inyingî cia kûrigîria kûgîa îu îndî kûrita îu tî îmwe ya cio. Kûbanga ûciari nî ûntû bwa kwithurîra na gûti muntû ûbateere kwîra antû nî mwanka babange ûciari kana njîra irîa bagatûmîra. Mûbango jurîa bakathuura jûtibateere kûregana na mantû jarîa bajûkagia jarî ja gîtûmi kana betîkîtie.

Kûbanga ûciari kûrî gîtûmi kîrîkû?

Kûbanga ûciari kûrî gîtûmi kîrîkû? Kûbanga nî twaana tûgana ûkwenda kûrî gîtûmi kîrî kaana, ng'ina na nja yonthe. Kugîa na îu kûbangîtwe bwega, kaana nî gaciaragwa karî na ûgîma bwa mwîrî, gagonka kagiita gakaraaja na gûkûra bwega. Ng'ina wa kaana nîombaga kugîa inya mbere agîa îu kaîrî. Nkûrûki nîethagîrwa arî na kaanya ga kûgana ga kûrera kaana na kûmenyeera nja yawe. Mûciî nî jûmbaga kûthuuranîra irio, nguû, gîkaro na kîthomo na njîra ya kûgana.

Bang'ina na twana ibethagîrwa barî na ûgima bûbwega gûkethîrwa ekûrû na aarî nîbetagîira mwanka bagakinyia mîaka îkûmi na înana mbere bagîa îu na bakagîa twaana twao mbere bakûrûkia mîaka mîrongo îthatû na îtano. Babateere gweteera mîaka îirî kuuma barîkia kûgîa na kaana mbeere bageria kûgîa îu kaîrî. Gûkua gwa twaana kana kûrega kûnenea nî kûnyiaga gûkethîrwa mwekûrû ageteera mîaka îirî kuuma arîkia kûgîa na kaana mbeere ageria kûgîa îu kaîrî. Kinya nî bwega gweteera mîeri îthanthatû nyuma ya kuuna kana kûrita îu, ûtirageria kûgîa îu kaîrî. Kûgîa twaana kagiita gatiganîte bwega nî gûtethagia ûgima bwa aciere na aana.

Ûrîa iuku rîrî rîkuuga

Iuku rîrî rîrîarîria njîra îkumi na ijîrî cia mîbango ya kûrigîria kana kûgîa îu na njîra îtigene bwega, na gûtarîria urîa o mûbango jûritaga ngûgî, na kîrîa muntû omba kwîrîgîira. Thûganîria bwega nteto cia o mûbango na warie na mwendwa waku mantû ja mûbango jûu gûkethîrwa kwombîka. O mûbango jûrî wega na ûthûûku bwaju, kwou ariaa na mûritani wa mantû ja ûgima bwa mwîrî agûtethie kûmenya mûbango jûrîa mwega kîrîgwe. Ûntû bûbû nî bwa gîtûmi mûno gûkethîrwa ûmwe wa cienu arî na HIV (mûkingo).

Ūrīa ciūmbaga ngūgī

Njīra cionthe irīa ciarīrītue iukune rīrī igagūthethia kūrīgīria kūgia ū, īndi kūrī njīra imwe iritaga ngūgī bwega nkūrūki. Ūbateere kūthuura irīa njega mūno kīrīgwe. Mībango irīa iritaga ngūgi bwega mūno nī ījī: Gakoili ga gūtonya nyombene ya mwana, Kūgiita njīra ya nkara ya muntūmūka, Kūgiita njīra ya mbeeū ya muntūmūrūme.

Tī ūūthū mūntu ūgūtūmīra njīra iji agīa ū.

Njīra iji ithingatīte itīritaga ngūgī bwega ta iu igwetetwe au mbere: Cindano, njīra ya gwonkia, Mpīndī cia kūrīgīria ū. Rīmwe nīkwonekaga ekūrū bagūtūmīra njīra iji bakīgīa ū īndī tī ūntū bwonekaga mūno gūkethīrwa njīra iji nī igūtūmīrwa bwega.

Njīra iji ciandīki aja nthī itīritaga ngūgī bwega ta iu ciandīki au īgūrū:

Kondu mu ya muntūmūrūme, kondu mu ya mūka,
nkathī cia mweri , njīra ya ntukū ijīrī

Nī mwanka itūmīrwe bwega mūno nīkenda ciūmba kūrīgīria kūgia ū.

Tī mwanka muntū atūmīre njīra ijīrī cia kūbanga ūciari akethīra agatūmīra bwega njīra irīa athurīte kagiita karīa kabateere na gatiganīte bwega. Ūkoona teka ūmba kūgwatithua mīrimo irīa īgwatithanagua gūkūrūkīra kīrī kūmenyana kīmwīrī kana mūkingo nī mwanka ūtūmīre kondu mu kūrīgīria mīrimo īū.

Ūrĭa Iuku rĭa Mŭrunġu riugaga

Kŭthuura kagita gakeega ga kŭgĭa ĩu na ġŭtigithania kŭrĭa kwagĭrĭte, na nĭĭra ĩngĭ kŭrĭa gwĭtagwa kŭbanga ũciari, nĭ nĭĭra ĩmwe ya kŭmenyeera mŭciere amwe na nja yonthe.

Rĭrĭa ng'ina kana kaana gakŭthangĭka, nja yonthe nĭ ĩthangĭkaga.

"Karŭngo kamwe ka mwĭrĭ gakathangĭka, tŭrŭngo tunthe tŭthangĭkaga amwe nako" 1 Akorintho12:26a. Kwou kŭmenyeera muntŭ ũmwe kĭrĭ mŭciĭ nĭ kŭmenyeera mŭciĭ junthe na mwĭrĭ junthe jwa Kristŭ.

Mwathani erĭgagĭra tŭmenyeera mĭciĭ yetŭ. Kŭu nĭ ta kuuga, twaana tŭrĭa tŭkabanga kŭgĭa natu tŭbati kwĭthĭrwa tŭrĭ tŭrĭa tŭkoomba kŭmenyeera, kŭrera na kŭthomithia. Muntŭ ũrĭa utĭtethagia antŭ baao na mŭno mŭno barĭa barĭ ba nja yaa, muntŭ ũu nĭ areganĭte na mantŭ ja wĭtĭkio nawe nĭ akŭrŭki nĭ muntŭ urĭa ũtĭtĭkĭtie Mŭrunġu. 1 Timotheo 5:8. "Mŭrunġu arabatharima, arabera atĭrĭ, 'Ciaraneni mono bŭthegee, bŭŭjure nthĭ na bwe anene bayo.'" Kĭambĭrĭria 1:28. Ūĭŭ tĭ kuuga o muntŭ nĭabateere ojŭrie aana nthĭ arĭ wenka. Nĭ antŭ bonthe baathĭtwe bojŭrie nthĭ barĭ amwe. Mŭrunġu aathire Adamu na Awa barŭngamĭre biŭmbe bionthe. Nĭĭra ĩmwe ya kŭthithia ũĭŭ ndene ya nja yaku nĭ ġŭtumĭra HTSP (nĭĭra ya kŭbanga ũciari). Kŭthithia ũĭŭ nĭ kĭguni kĭrĭ mwana, ng'ina na nja yonthe.

Njîra ya gwonkia

Ûrîa îritaga ngûgî

Njîra ya gwonkia, îrigagîria kûgîa îu gûkethîrwa ûgonkia kaana gaku na ûkarere na îria rîa ng'ina rîonka, ûgonkie magiita jamaingî, ûtukû na mûthenya na gûkethîrwa mantû jaja jathatû jakûingîka (Ona mbica irîa irî karatacine kau kangî):

- 1) Ûtîthîrîtwe urî na kuura tharike o mweri o mweri kuuma kaana gaku gagûciarwa.
- 2) Ûreraga kaana gaku na îria rîa ng'ina rîonka, gûtî irio bingî kana bîakûnyua.
- 3) Kaana gaaku gatîkinyîtie mîeri îthanthatu.

Njîra îjî îritaga ngûgî nîkwîthîrwa gwonkia nikurigagîria mwîrî jwa mwekuru kûrekiya nkara.

Ûrîa kwîthagîrwa gûkari

Rîrîa mûciere agwonkia atîthagîrwa arî na kuura kwa tharike kûrîa kwîthagîrwa kurîo o mweri mweri. No gûkare ûu mîeri îmiingî kuuma kaana gaciarwa.

Mwekûrû no atûmîre njîra ya gwonkia kûbanga ûciari mwanka mîeri îthanthatû kuuma agîa na kaana. Nîabateere gûtûmîra njîra îngî gûgatwîka akambîria kuura tharike ya mweri o mweri kana akambîria kûrera kaana kawe na irio bingî, kana kaana kawe gagakûrûkia mîeri îthanthatû.

Njîra ya gwonkia

1



2



3



Mpîndî cia kûrigîria kûgîa îu

Ûrîa îritaga ngûgî

Mwekûrû kana mwarî anyunyaga mpîndî îmwê o ntukû o ntukû. Mpîndî îîu îmwîrigagîria kûrekia nkara, kwou kinya mbeeû ya muntûmûrûme îkethîrwa îrîo mwîrîne jwawe gûtî na nkara îrîa îtûmaga kûgîa îu.

Mpîndî îrîa îtûmagîrwa mûno nî ya ekûrû barîa batîgwonkia. Kûrî mpîndî îngî yûmba gûtûmîrûa muntû agîonkagia.

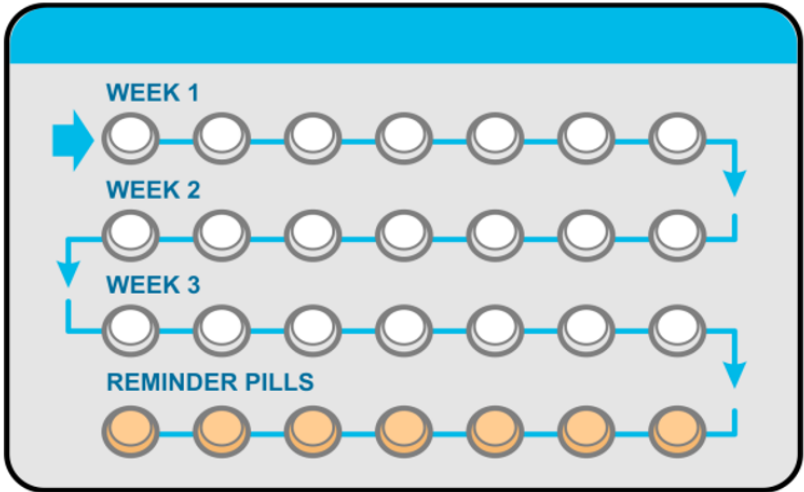
Kîrîa ûmba kwîrîgîrîa

1) Ekûrû bamwe ibagîjaga na kuura tharîke gûtî kûrîa kwîrîgagîrîa, rîmwê kûrî na ûrûrû bûbwingî. Ûntû bûbû nîbwonekaga magiita jamaingî na gûtî ûgwati bûrîo gûkeeja gûkarîka ûu.

2) Aka bamwe nî bathûkagîrwa nî kîu na gûtûurwa nî mûtwe îndî gûkathira nyuma ya mîeri îmîkai.

No mwanka ûrîrikane kûnyua mpîndî îîu thaa irîa ciongwa ûnyunyaga o ntukû o ntukû. Ûkeeja kûriganîrwa kûnyua mpîndî , no ûmînyue rîrîa waririkana. No ûnyue mwanka mpîndî ijîrî ntukû yonthe kana cio ijîrî o rîmwê .

Mpîndî cia kûrigîria kûgîa îu



Cindano

Úrîa îritaga ngûgî

Cindano îjî îtonyagia ndawa mwîrî jwa mwekûrû nîkeenda atîrekia nkara îrîa îtûmaga kûgîa na îu. Nî njîra îritaga ngûgî bwega mûno. Amuntwa cindano ya mbere, nî abateere kûmuntwa îngî nyuma ya mîeri îthatû. Gûntû kûmwe nîkwîthagîrwa kûrî na cindano cia kûmuntwa o mweri mweri kana nyuma ya mîeri îîrî.

Kîrîa ûmba kwîrîgîra

Mwekûrû abati kûmuntwa cindano nyuma ya mîeri îthatû na îgacokagîrwa o nyuma ya mîeri îthatû.

No ethîrwe arî na:

1) Kuura tharike gûtîkûrîa amenyeretie, gûkathingatwa nî tûtaanta twa tharike kana kuura tharike gûkaûra buru. Nî gûkarîkaga ûjû mûno, na gûtî thîîna îrîo gûkeeja gûkara ûu.

2) Kûnora kana gûceng'a.

Menya: Nyuma ya gûtigana na cindano iji, no kûjûkie mîeri îmiingî mbere ya kûgîa îu.

Cindano



Ndawa ya gûtonyia njarene

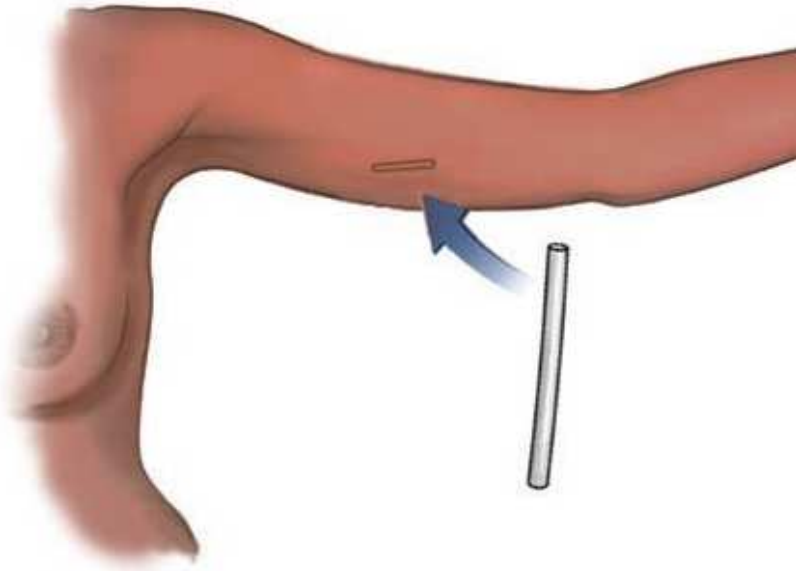
Ûrîa îritaga ngûgî

Mûriti wa ngûgî cia ûgima bwa mwîrî atonyagia ndawa îjî rûteere rwa ruungu rwa njara akuî na nkwa. Îthagîrwa îrî mûthemba jwa kabucuci. Îrigagîria mûka kûgîa îu mîaka îthatu mwanka mîaka îtano kûringana na mûthemba jwa ndawa. Îritaga ngûgî nîkwîthîrwa nî îrigagîrîa mbeeû ya muntûmûrûme îtîgakinyîre nkara ya mûka kana îkarigîria mwekûrû kûreki nkara. No îritwe o thaa cionthe ûkeenda kûgîa îu.

Kîrîa ûmba kwîrîgîra

Kuura tharike gûtî kûrîa mûntû amenyeretie, tûtaanta twa tharike, kuura tharike gûkûnene kana kwaaga kuura tharike ya mweri o mweri. Bûû nî ûntû bwa bûonekaga na gûtî ûgwati bûrîo.

Ndawa ya gûtonyia njarene



Mûkathî jwa mweri

Ûrîa îritaga ngûgî

Mwekûrû atûmagîra mûkathî jûrî na rangi itîng'uanene kûmûtethia kûmenya ntukû cia mweri irîa omba kûgîa îu.

Nkathî cia mweri no itûmîrwe nî eekûrû baingî barîa barî na mîeri ya ntukû 26 mwanka 32. Kûrigîria îu, endani baîrî batûmagîra kondomu kana bakarega kûmaama amwe ntukû irîa mwekûrû omba kûgîa îu (ntukû cia nkathî injerû).

Kîrîa ûmba kwîrîgîra

Gûtûmîra mûkathî gûtî thîina no îrîkû mwîrîne. Ntukû irîa mwekûrû omba kûgîa îu, babateere gûtûmîra kondomu kana batîkamame amwe nîkenda gûtîkagîe îu.

Mûkathî jwa mweri

Nkathî cia rangi ya kîthetu

Kwîna inya kûgîa îu

Nkathî injerû

Nî ûûthû mûno kûgîa îu



Nkathî cia rangi ya kîthetu gîkîrito

Gûkwîira mweri jwaku nî
jwa ntukû ruungu rwa
26

Nkathî intune

Ntukû yaku ya mbere ya
kuura tharike, rîrîa ûkambîria
gwîtaîtithia kamûbiira kau
kuuma nkathî îmwe gwîta kîrî
îngî

Njîra ya Ntûku ijîrî

Ûrîa îritaga ngûgî

Mwekûrû ategaga ntukû irîa akethîrwa arî na tûûjî tûkari ta mamira kîrî njîra yawe ya ûciari. Rîrîa arî na tûûjî tûtû naarua kana îgoro, ataragwa omba mûno kûgîa îu. Rîrîa athingatania ntukû ijîrî omagari, ataragwa atîûmba kûgîa îu. Kûrigîria kûgîa îu, endani baîrî batûmagîra kondomu kana bakarega kûmaama amwe ntukûne irîa mûka omba mûno kûgîa îu.

Kîrîa ûmba kwîrîgîria

Mûbango jûjû jwa kûmenya ntukû ijîrî jûtî thîna kîrî mwîrî. Endani baîrî nî mwanka batûmîre kondomu kana barege kûmaama amwe ntukû irîa mûka omba kûgia îu.

Njîra ya Ntukû ijîrî

Mbica îjî îrîonania mwekûrû kana mwarî ûrîa warîkia gûtega kethîra arî na tûûji tûkari ta mamira njîrene yawe ya ûciari na arî na tu twarene tûu twîrî.



Kondomu ya muntûmûrûme

Ûrîa îritaga ngûgî

Kondomu îkagîrwa nî muntûmûrûme nîkenda îrigîria mbeû yawe îtîgatonye kîrî njîra ya ûciari ya mûka. Kinya nî îtethagia kûrigîria mîrimo îrîa îgwatithanagua na njîra ya kûmenyana kîmwîrî amwe na mûkingo

Kîrîa ûmba kwîrigîria

Nî ûntû bwa gîtûmi gîtûmîra kondomu na njîra îrîa yagîrite o rîonthe rîrîa antû bakûmenyana kîmwîrî.

Kondu mu ya muntûmûrûme



Kondu mu ya mûka

Ûrîa îritaga ngûgî

Kondu mu ya mûka îtonyagua ndene ya njîra ya ûciari ya mûka kûrigîria mbeeû ya muntûmûrûme îtîgatonye ndene yawe. Kinya nî îtethagia kûrigîria mîrimo îrîa îgwatithanagua na njîra ya kûmenyana kîmwîrî amwe na mûkingo.

Kîrîa ûmba kwîrîgîria

Nî ûntû bwa gîtûmi gîtûmîra kondu mu na njîra îrîa yagîrîte o rîonthe rîrîa antû bakûmenyana kîmwîrî.

Kondomu ya mûka



Gakoili ga gûtonyia nyombene ya mwana

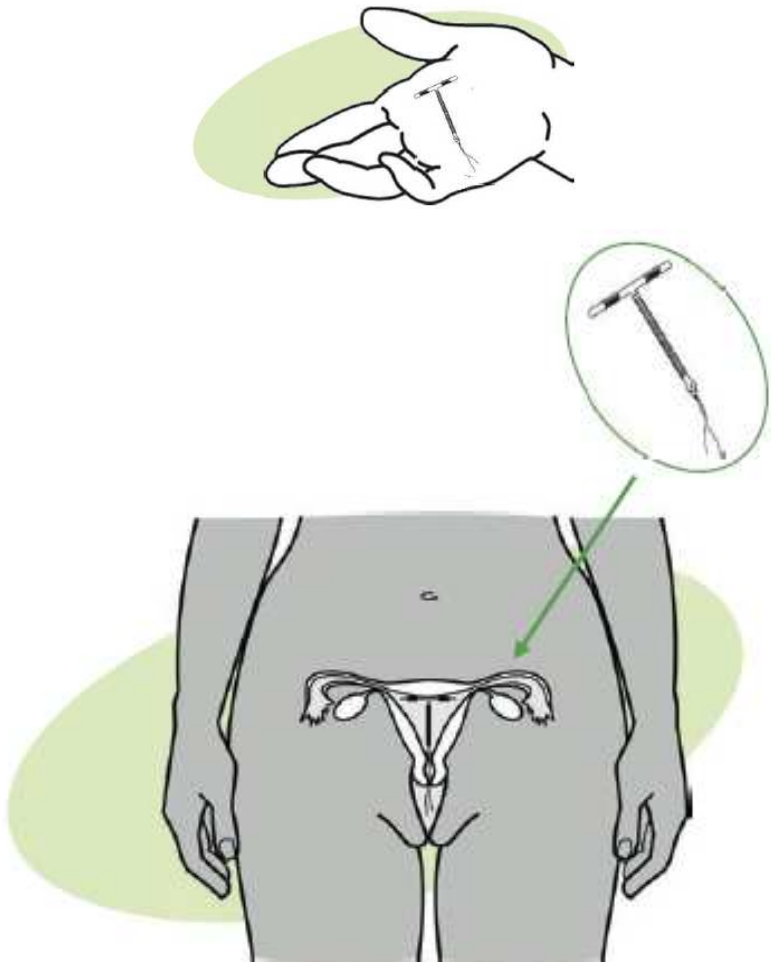
Ûrîa îritaga ngûgî

Gakoili gaka gatonyagua ndene ya muntûmûka. Tûrîa twingî twîthagîrwa tûrî twa 'copper' na tûritaga ngûgî na njîra ya kûrigîria mbeeû ya muntûmûrûme îtîgakînyîre nkara ya muntûmûka. No îtûmîrwe mwanka mîaka îkûmi na îîrî na no îritwe thaa cionthe gûkethîrwa nî akwenda kûgîa îu. No îtonyue muntû arîkia kûgîa kaana kana kagiita kangî konthe.

Kîrîa ûmba kwîrîgîra

Kîrî mîeri ya mbere ya gûtûmîra, mwekûrû no ethîrwe arî na ûrûrû bûbwingî bwa kûrûmangwa kîu na kuura tharike gûkûnene kagitene ka mweri jwawe.

Gakoili ga gûtonyia nyombene ya kaana



Kûgiita njîra ya gûkûrûkîîra nkara

Ûrîa îritaga ngûgî

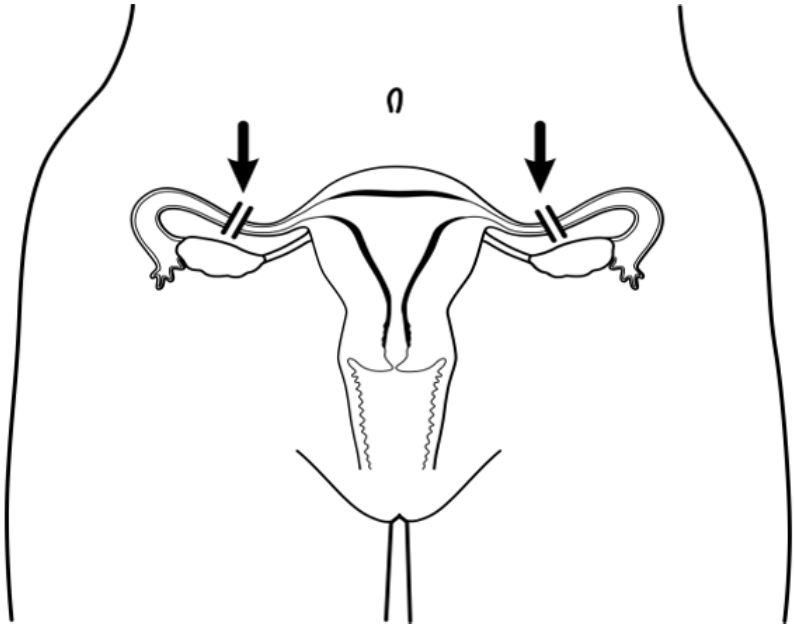
Kîrî mûbango jûjû njîra ya gûkûrûkîîra nkara ya muntûmûka îgitagwa kana îkathingwa. Nyomba ya kaana îtîritagwa. No îgitwe muntû arîkia kûgîa kaana kana kagiita kangî o konthe. Njîra îjî îtî ûgwati na îtîgarûrîka. Îtûmîkaga mûno nî ekûrû kana endani bâîrî barîa batîkwenda kûgîa twana kaîrî.

Kîrîa ûmba kwîrîgîîra

Muntûmûka atîgîa îu kaîrî atûmîra njîra îjî. Nyuma ya kûgîitwa njîra ya gûkûrûkîîria nkara, ekûrû babaingî nî baigagua teka barî na kîronda ndene kagiita ga ntukû iganoona. Kuura tharike o mweri i gwîtaga na mbere. Muntû ageeta na mbere kwigua ûthûûku bûngî eete cibitarî.

Kûgiita njîra ya nkara ya Muntûmûka

Tûmîgwi tûrîonania arîa kûgitagwa kana gûkathingwa kîrî njîra ya gûkûrûkîra nkara mwîrîne jwa mwekûrû kana mwarî.



Kûgiita njîra ya mbeeû cia muntûmûrûme

Ûrîa îritaga ngûgî

Njîra îrîa mbeeû ya muntûmûrûme îkûrûkagîra
mwîrîne jwawe îgitagwa kana îkathîngwa. Nkaî
itîritagwa.

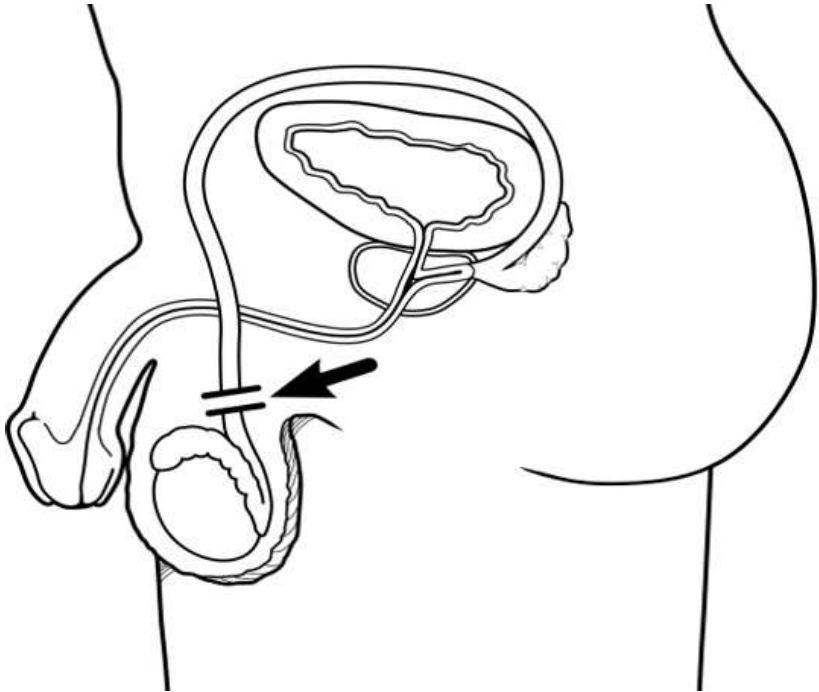
Îjî nî njîra îtî ûgwati na îtîgarûrîka, ya antûarûme kana
endani baîrî barîa batîkwenda kûgîa twana tûngî.

Kîrîa ûmba kwîrîgîra

Kûgiita njîra ya mbeeû cia muntûmûrûme îtînyiagia
inya yawe ya ûrûme kana gûûkia kana kwiratha.
Nyuma ya kûgiita kana kûthinga njîra îîu
muntûmurûme no mwanka atûmîre kondomu mîeri ya
mbere îthatû nîkeenda îrigîria kûgîa îu. Muntûmûrûme
ûjû atîûmba kûgîa kaana kaîrî arîkia kûgiitwa.

Kûgiita njîra ya mbeeû cia muntûmûrûme

Tûmigwî tûrîonania arîa kûgitagwa kana gûkathingwa kîrî njîra ya mbeeû ya muntûmûrûme.



Mpîndî ya rûkîîrî rûu rûngî

Ûrîa îritaga ngûgî

Mpîndî ya rûkîîrî rûu rûngî no îrigîrie kûgîa îu gûkethîrwa mwekûrû akanyua itîkûrûkîte ntukû ithano kuuma arîkia kûmaama na muntûmûrûme atîtûmîrîte njîra cia kûrigîria îu. O ûrîa akamînyua na mpwî no uu yûmba kûmûtethia. Îtîbateere gûtûmîrwa aantû a njîra irîa itûmîkaga mûno cia kûbanga ûciari nîuntû mwekûrû no agîe îu. Abateere kûthuura njîra irîa ingî itûmagîrwa kûrigîria kûgîa îu. Mpîndî îjî îtîrîtaga îu.

Kîrîa ûmba kwîrîgîria

Ekûrû bamwe no baturwe nî mûtwe mûno kana bakaigua nthiûrûra kana gûtaîka, îndî nî thîna cia ntukû inkai.

Menya: Kûnyua mpîndî îjî gûtîrigîria kûgîa îu gûkethîrwa endani baîrî bagacooka kûmaama amwe batîgûtûmîra njîra cia kûrigîria îu.

Mpîndî ya rûkîrî rûu rûngî

Mwekûrû kana mwarî abateere kûnyua mpîndi îjî na rûûjî ngiraci îmwê itîkûrûkîte ntukû ithano kuuma arîkia kumaama na mûntûmûrûme atîtûmîrîte njîra cia kûrigîra îu.



Mworoto jwa iuku rîri nî kwambîîria ndwaria mantûne ja mîbango ya ûciari na mîgambo îtî na inya gûciûkîrwa. Ariti ngûgî ba ûgima bwa mwîrî, antû ba kwiritîra, atongeria ba ndini na atongeria barîa bangî no batûmîre iuku rîrî. Iuku rîrî rîtîandîki rîtwika rîa nteto cia ndene mûno cia maantû ja ndawa na mîbango ya ûciari. Barîa bagatûmîra iuku rîrî babateere kûejana nteto na njîra ya îgûrû îndî berekerie antû kîrî cibitarî ni kenda baewa nteto cia ndene nkûrûki. Aria na mûriti ngûgî cia ûgima bwa mwîrî nî kenda ûewa nteto cia ndene cia mibango ya ûciari.