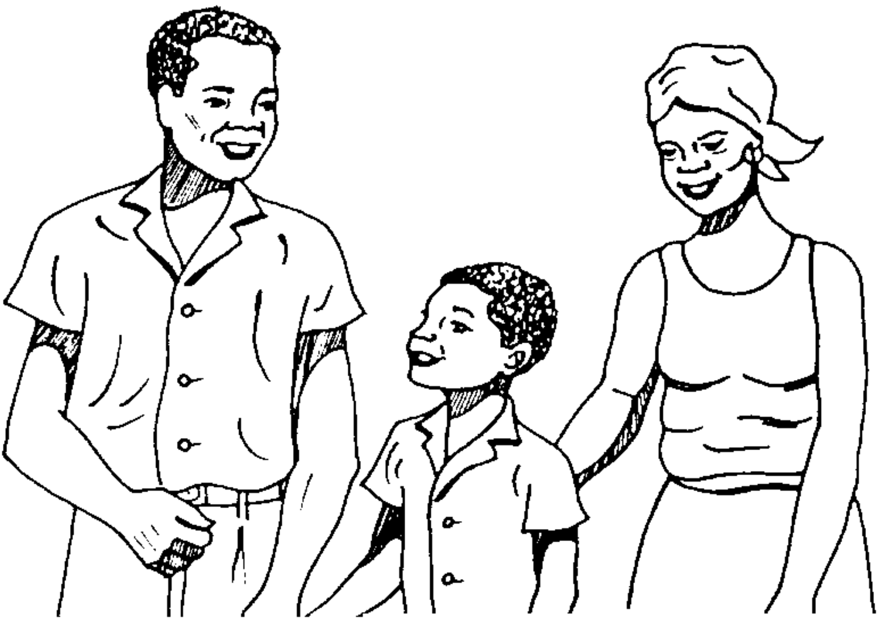
Jinsi Mbinu Za Upangaji Uzazi Zinavyofanya Kazi

How family planning methods work



USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
Bible Translation & Literacy (E.A.)
CCIH Christian Connections for International Health
ADVANCING PARTNERS & COMMUNITIES

Swahili

Jinsi Mbinu Za Upangaji Uzazi Zinavyofanya Kazi

Swahili
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 Kiswahili by Bible Translation and Literacy E.A (BTL E.A.) in 2019.

The illustration on the cover is by Jean-Marie Boayaga, © 2009 SIL Interntional, from International Illutrations: 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 Kiswahili, Union Version®, Copyright ©1997, 2012 by Bible Society of Kenya, Inc.® Used by permission. All rights reserved worldwide. Accessed through www.biblegateway.com

Yaliyomo

Utangulizi	2
Mbinu ya Kunyonyesha	6
Tembe ya Upangaji Uzazi	8
Mbinu ya dawa ya sindano	10
Dawa inayowekwa ndani ya ngozi mkononi	12
Shanga za Mwezi au Mzunguko wa Shanga	14
Mbinu ya Siku Mbili	16
Kondomu ya Wanaume	18
Kondomu ya Wanawake	20
Kifaa kinacho ingizwa katika mfuko wa uzazi	22
Ukataji au kuziba kwa mishipa ya uzazi wa mwanamke	24
Ukataji au kuziba kwa mishipa inayobeba mbegu za kiume	26
Tembe ya dharura ya upangaji uzazi inayomezwa baada ya kushiriki ngono	28

Utangulizi

Je, upangaji uzazi ni nini?

Upangaji uzazi ni wakati watu wanapoamua idadi ya watoto wanaotaka kupata na mda gani wa kungoja kabla hawajapata mwengine. Upangaji uzazi huhusisha watu jinsi ya kuzuia mimba, lakini hahihusishi kuavya mimba. Upangaji uzazi ni jambo la hiari, mtu asiwalazimishe kupanga uzazi wala mbinu gani ya kutumia. Watu wanapo chagua mbinu za upangaji uzazi ni muhimu kwenda sawa na kile wanacho kithamini na kuamini.

Katika sehemu nyingine, kunaitwa 'njia bora ya kutenganisha nyakati za kupata watoto.' Hii ni kwa sababu kutakusaidia kuamua muda wa kupata mimba na kujua jinsi ya kujiepusha kupata mimba ikiwa hutaki.

Je, upangaji uzazi una manufaa gani?

Kupanga idadi ya watoto unaotaka na muda wa kuwapata kuna manufaa kwa mama, mtoto na familia. Ujauzito unapopangwa, kuna uwezekano kwamba mtoto atazaliwa akiwa na afya nzuri, atanyonya kwa muda mrefu na atakua vizuri. Mama atakuwa na uwezo wa kuregesha nguvu zake kabla awe mjamzito tena. Pia, atakuwa na muda wa kutosha wa kumtunza mtoto na familia yake. Familia itakuwa na raslimali zaidi za chakula, nguo, nyumba na elimu.

Akina mama na watoto watakuwa na afya njema zaidi ikiwa, wanawake (na wasichana) watasubiri hadi wafikishe umri wa miaka kumi na nane ili kupata mimba na wapate watoto kabla ya umri wa miaka thelathini na tano. Wanastahili kusubiri miaka miwili baada ya kujifungua ndio wajaribu kupata mimba tena. Vifo na kuvia/kupooza kwa watoto huwa chini wakati mwanamke amesubiri kwa miaka miwili bila kupata mimba tena. Ni muhimu kungoja kwa miezi sita baada ya mimba kutoka kabla ya kupata mimba tena. Kuwa na mda mzuri baada ya kujifungua na kabla ya kupata mimba tena huboresha afya ya mama na mtoto.

Kinachohusu kitabu hiki

Kitabu hiki kinatoa maelezo rahisi kuhusu mbinu 12 za kujipanga kwa njia bora ya kutenganisha nyakati za kupata mimba, jinsi kila mbinu inavyofanya kazi na matarajio yake. Waza kwa makini kuhusu maelezo ya kila mbinu kisha uzungumze na mpenzi wako kuihusu, ikiwa itawezekana. Mbinu tofauti za upangaji uzazi ni muhimu kwa sababu mwanamke anaweza kuchagua ile mbinu inayo mufaa kulingana na mwili wake na pia pahili alipo maishani. Kwa mfano, mwanamke anaweza angalia kama anataka kutenganisha nyakati za kupata mimba ama ametosheka na watoto alionao.
Mwanamke akijua kwamba hana mimba anaweza anza kutumia mbinu tofauti ya upangaji uzazi baada ya kushauriwa na mhudumu wa afya. Hili ni jambo la kweli hata kama tayari unatumia mbinu tofauti. Kila mbinu ina manufaa na madhara yake, kwa hivyo, zungumza na mhudumu wa jamii wa afya ili upate ushauri kuhusu mbinu itakayokufaa. Hili nilamuhimu haswa ikiwa mmoja wenu ana virusi vya UKIMWI.

Matokeo

Mbinu zote za upangaji uzazi zilizo zungumziwa katika kitabu hiki zitakusaidia kutopata mimba, lakini nyingine ni bora Zaidi. Itakubidi uchagua ile ambayo ni bora Zaidi kwako. Mbinu ambazo zina matokeo bora Zaidi ni:

Kifaa kinachoingizwa katika mfuko wa uzazi, ukataji au kuziba kwa mishipa ya uzazi wa mwanamke, ukataji au kuziba kwa mishipa inayobeba mbegu za kiume. Huwa vigumu kwa mtu anayetumia mbinu hizi kupata mimba.

Mbinu zifuatazo matokeo yake ni ya chini kidogo kuliko mbinu zilizotajwa hapo juu:

Mbinu ya dawa ya sindano, mbinu ya kunyonyesha, tembe za upangaji uzazi. Wakati mwingine wanawake wanaotumia mbinu hizi hupata mimba, lakini haifanyiki kila wakati wanapotumia mbinu hizi vizuri.

Mbinu zifuatazo matokeo yake ni ya chini kuliko mbinu zote zilizotajwa mbeleni:

Kondomu ya wanaume, kondomu ya wanawake, shanga za mwezi au mzunguko wa shanga, mbinu ya siku mbili. Mbinu hizi nizitumiwe vizuri sana kukuzuiya kupata mimba.

Zikitumika kwa uaminifu na vizuri, si lazima kutumia mbinu ya pili. Unapohisi uko katika hatari ya kupata magonjwa ya zinaa, hata UKIMWI, tumia kondomu ya wanawake au ya wanaume ili ikusaidie kujikinga na magonjwa ya zinaa.

KUMBUKA: Unaweza kuchagua mbinu itakayokufaa.

Vile ambavyo Biblia inavyosema

Njia bora ya kutenganisha nyakati za kupata mimba au upangaji uzazi jinsi inavyojulikana na wengi, ni njia mojawapo ya kumtunza mama na kwa hivyo, familia nzima. Mama au mtoto akiteseka, familia nzima huteseka. "Kiungo kimoja kikiumia, viungo vyote huumia nacho." 1 Wakorintho 12:26a. Hivyo basi, kumtunza mtu mmoja katika familia kunamaanisha tunaitunza familia nzima na mwili mzima wa Kristo.

Mungu anatarajia tuwajibike kwa kuzitunza familia zetu. Hiyo inamaanisha kwamba, idadi ya watoto tunaotaka kuwa nao, inafaa kuwa idadi tunayoweza kuitunza, kuishughulikia na kuelimisha. "Mtu yeyote asiyewatunza walio wake, hasa wale wa nyumbani mwake, ameikana imani, tena ni mbaya kuliko mtu asiyeamini." 1 Timotheo 5:8

"Mungu akawabariki na kuwaambia, 'Zaeni, mkaongezeke, mkaijaze nchi na kuitiisha.'" Mwanzo 1:28

Hii haimaanishi kwamba kila wanandoa wana jukumu la kuijaza dunia na watoto. Ni jukumu la pamoja. Mungu aliwaamuru Adamu na Hawa wachukue usukani kwa maumbile yake kwa kuwajibika. Njia moja ya kuwajibika katika familia maishani ni, kutumia njia bora ya kutenganisha nyakati za mimba kwa manufaa ya mama, mtoto na familia nzima.

Ona: Upangaji uzazi ni jambo la muhimu katika dini ya Kiisilamu na dini nyingine pia.

Mbinu ya Kunyonyesha

Jinsi inavyofanya kazi

Mbinu ya kunyonyesha huzuia kupata mimba ikiwa unamnonyesha mtoto kwa maziwa ya mama pekee. Unamnyonyesha mtoto mara kwa mara, mchana na usiku, na iwapo utatimiza masharti haya matatu (Tazama mchoro katika ukurasa ufuatao):

1. Hujapata damu yako ya mwezi tangu mtoto wako alipozaliwa.

2. Unamnyonyesha mtoto wako maziwa ya mama pekee bila kumpa chakula chochote au kinywaji.

3. Mtoto wako hajapitisha miezi sita.

Mbinu ya kunyonyesha hufanya kazi kwa sababu kunyonyesha huzuia mwili wa mwanamke kutoa yai la uzazi kwa mda mfupi.

Matarajio

Wanawake wanaweza kutarajia ukosefu wa damu zao za mwezi wanapokuwa wakinyonyesha . Hali hii inaweza kuendelea kwa miezi kadhaa baada ya kupata mtoto.

Mwanamke anaweza kutumia mbinu ya kunyonyesha kwa miezi sita baada ya kujifungua mtoto. Mwanamke ni lazima apange kuanza kutumia mbinu nyingine akiwa na damu yake ya mwezi, anapoanza kumpa mtoto wake chakula ama kinywaji, ama mtoto wake akiwa na zaidi ya miezi sita.

Mbinu ya Kunyonyesha

1

2

3

Tembe ya upangaji uzazi

Jinsi inavyofanya kazi

Mwanamke humeza tembe moja ya upangaji uzazi kila siku. Tembe hiyo huzuia mwanamke kutoa yai la uzazi, hata mbegu za kiume zikiwa katika mfumo wake wa uzazi, hakuna yai la kutungisha mimba.

Kwa kiwango cha kati tembe za upangaji uzazi hutumiwa na wanawake ambao hawanyonyeshi. Kuna aina nyingine ya tembe za upangaji uzazi ambazo hutumiwa na wanawake wanapo nyonyesha.

Matarajio

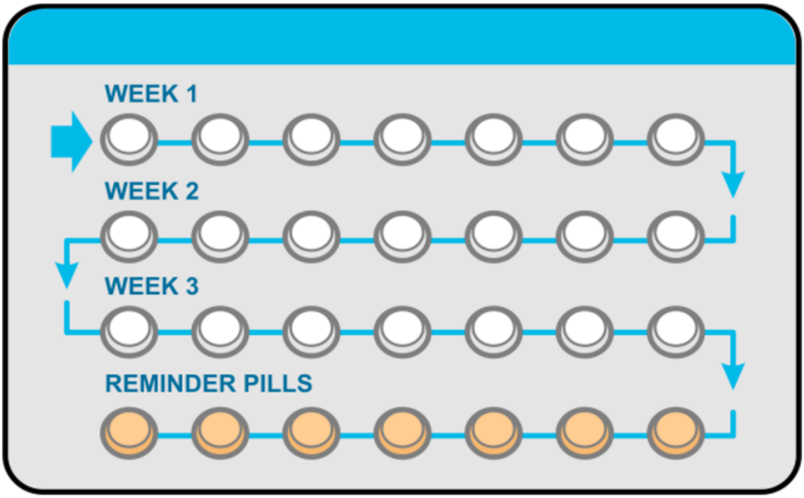
1. Baadhi ya wanawake huwa na damu za mwezi zisizofuata mkondo wa kawaida na huwa na uchungu katika tumbo la uzazi, mwanzoni, ambalo ni jambo la kawaida na salama.

2. Baadhi ya wanawake huumwa na tumbo au kichwa na huacha kuumwa baada ya miezi michache ya kwanza.

Ni lazima ukumbuke kumeza tembe ya upangaji uzazi kwa wakati sawa kila siku.

Ukisahau kumeza tembe ya upangaji uzazi unapaswa kuimeza punde tu unapokumbuka. Unaweza kumeza tembe mbili kwa siku ama kwa wakati mmoja.

Tembe ya upangaji uzazi



Mbinu ya dawa ya sindano

Jinsi inavyofanya kazi

Hii ni homoni inayodungwa katika mwili wa mwanamke ili kuzuia kutoka kwa mayai ya uzazi na matokeo yake ni mazuri sana. Baada ya sindano ya kwanza, mwanamke huhitaji kudungwa sindano nyingine baada ya kila miezi mitatu. Katika sehemu zingine sindano ya mwezi mmoja na miezi miwili hupatikana.

Matarajio

Ni lazima mwanamke adungwe sindano baada ya kila miezi mitatu.

Anaweza:

1. Kuwa na damu ya mwezi ya mwanamke zisizofuata mkondo wa kawaida mwanzoni, kisha awe na madoa au ukosefu wa damu ya mwezi ya mwanamke kabisa lakini ni kawaida na salama.

2. Kuwa na uwezekano wa mabadiliko kiasi yauzito wa mwili.

Kumbuka: Baada ya kuacha kudungwa sindano, itachukua mda wa miezi kadhaa kabla ya kupata mimba.

Mbinu ya dawa ya Sindano

Dawa inayowekwa ndani ya ngozi mkononi

Jinsi inavyofanya kazi

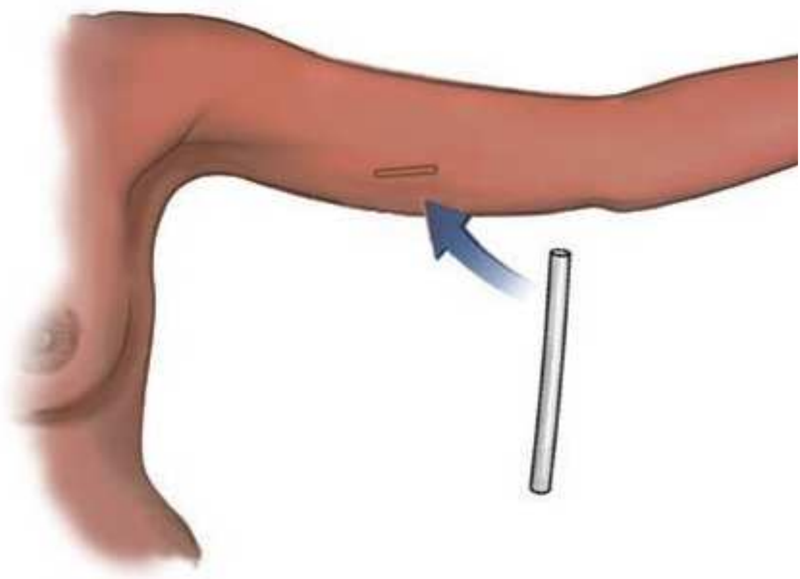
Mhudumu wa afya huingiza kapsuli ndogo ndani ya ngozi kwenye mkono kwa kutumia pandikiza. Hii humzuia mwanamke kupata mimba kwa muda wa miaka mitatu hadi mitano,Kulingana na aina ya dawa inayowekwa ndani ya ngozi mkononi. Dawa inayowekwa ndani ya ngozi mkononi hufanya kazi kwa kuzuia mbegu za kiume kufikia yai la uzazi na pia kuzui kutoka kwa yai la uzazi.

Inaweza kutolewa mda wowote ukitaka kupata mimba.

Matarajio

1. Damu ya mwezi ya mwanamke zisizofuata mkondo wa kawaida, madoa, damu ya mwezi ya mwanamke nzito au ukosefu wa damu ya mwezi ya mwanamke kabisa; ni kawaida na salama.

Dawa inayowekwa ndani ya ngozi mkononi



Shanga za Mwezi au Mzunguko wa Shanga

Jinsi inavyofanya kazi

Mwanamke hutumia shanga zilizo na rangi tofauti zinazoitwa Shanga za Mwezi ili kumsaidia kujua siku za mwezi anapokuwa na uwezo mkubwa wa kutungwa mimba. Shanga za mwezi au mzunguko wa shanga inaweza kutumika na wanawake wengi ambao damu zao za mwezi hufwata mkondo wa kawaida katika siku ishirini na sita na thelathini na mbili.

Ili kuzuia mimba, watu hutumia kondomu au kujiepusha kushiriki ngono mwanamke akiwa na uwezo mkubwa wa kutungwa mimba (Shanga nyeupe).

Matarajio

Matumizi ya Shanga za Mwezi hayana madhara yoyote. Mwanamke akiwa katika siku zilizo na uwezo mkubwa wa kutungwa mimba, watu hulazimika kutumia kondomu au kujiepusha kushiriki ngono ili kuzuia mimba.

Shanga za Mwezi au Mzunguko wa Shanga

Shanga za rangi ya kahawa:

Uwezekano wa kupata mimba ni mdogo sana

Shanga za rangi Nyeupe:

Uwezekano wa kupata mimba ni mkubwa sana

Shanga ya rangi ya kahawa iliyokolea:

Hukuelekeza ikiwa mzunguko wako ni mfupi kuliko siku 26

Shanga ya rangi Nyekundu:

Siku ya kwanza ya damu ya mwezi ya mwanamke, anza kusongesha **pete ya mpira** kutoka kwa shanga moja hadi nyingine, kila siku.

Mbinu ya Siku mbili

Jinsi inavyofanya kazi

Mwanamke huangalia kamasi inayotoka katika sehemu yake ya siri kila siku. Akiwa na kamasi inayotoka katika sehemu ya siri ya mwanamke leo au jana hufikiriwa kuwa mwenye uwezo mkubwa wa kutungwa mimba leo. Mwanamke huwa na uwezo mdogo wa kutungwa mimba ikiwa siku mbili zinazofuatana zimepita bila kupata kamasi inayotoka katika sehemu ya siri ya mwanamke. Ili kuzuia mimba, wanaoshiriki ngono hutumia kondomu au kutoshiriki ngono mwanamke anapokuwa na uwezo mkubwa wa kutungwa mimba.

Matarajio

Mbinu ya siku mbili haina madhara yoyote. Ni lazima watu wakubaliane kutumia kondomu au kutoshiriki ngono mwanamke akiwa na uwezo mkubwa wa kutungwa mimba ili kuzuia mimba.

Mbinu ya Siku Mbili

Mchoro huu unaonyesha mwanamke ambaye ametazama kamasi inayotoka katika sehemu yake ya siri na ako na kamasi hiyo kwenye vidole vyake viwili.

Kondomu ya Wanaume

Jinsi inavyofanya kazi

Kondomu ya wanaume hufunika uume wakati wa kushiriki ngono na huzuia mbegu za kiume kuingia katika uzazi wa mwanamke. Pia husaidia kuzuia magonjwa ya zinaa hata UKIMWI.

Matarajio

Ni muhimu kutumia kondomu vizuri na kutumia kondomu mpya vizuri na kwa uaminifu kila wakati unaposhiriki ngono.

Kondomu ya Wanaume

Kondomu ya Wanawake

Jinsi inavyofanya kazi

Kondomu ya wanawake huingizwa katika uke ili kuzuia mbegu za kiume kuingia katika mfuko wa uzazi wa mwanamke.

Pia husaidia kuzuia magonjwa ya zinaa hata UKIMWI.

Matarajio

Ni muhimu kutumia kondomu vizuri na kutumia kondomu mpya vizuri na kwa uaminifu kila wakati unaposhiriki ngono.

Kumbuka: Hakikisha uume umeingia kwenye mviringo wa kondomu na ubaki ndani katika kipindi chote cha kushiriki ngono.

Kondomu ya Wanawake

Kifaa kinacho ingizwa katika mfuko wa uzazi

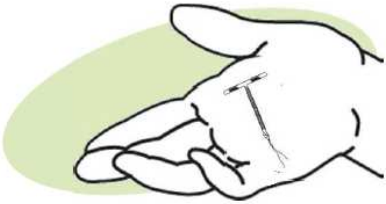
Jinsi inavyofanya kazi

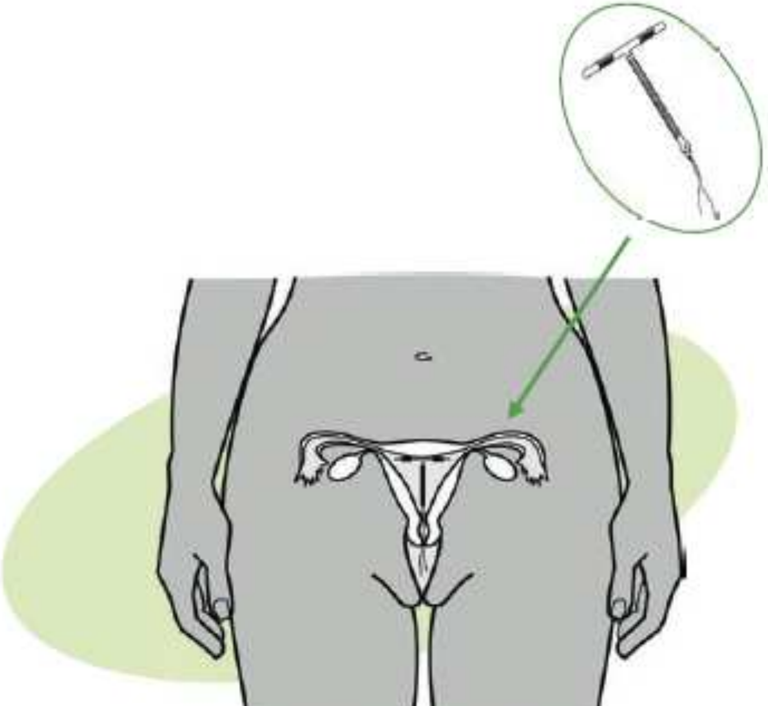
Kifaa hiki huingizwa katika mwili wa mwanamke katika mfuko wa uzazi. Kifaa kinachojulikana sana huwa na shaba na hufanya kazi kwa kuzuia mbegu za kiume kufikia yai. Kifaa hiki kinaweza kutumiwa kwa mda wa miaka kumi na miwili na kinaweza kutolewa wakati wowote mwanamke anataka kupata mimba. Kinaweza kuwekwa punde tu mwanamke anapojifungua ama wakati wowote.

Matarajio

Katika miezi michache ya kwanza, mwanamke anapokuwa akitumia kifaa kinachoingizwa katika mfuko wa uzazi, anaweza kuhisi uchungu katika tumbo la uzazi na kuwa na damu ya mwezi ya mwanamke nzito.

Kifaa kinachoingizwa katika mfuko wa uzazi





Ukataji au kuziba kwa mishipa ya uzazi wa mwanamke

Jinsi inavyofanya kazi

Ni mbinu ya kukata au kuziba kwa mishipa ya uzazi wa mwanamke zinazobeba yai katika mwili wa mwanamke. Mfuko wa uzazi huwa hautolewi.Mwanamke anaweza kufanyiwa baada tu ya kujifungua ama wakati wowote.

Ukataji au kuziba kwa mishipa ya uzazi wa mwanamke ni salama na hudumu. Hutumika kwa wanawake au watu ambao hawahitaji kupata watoto tena.

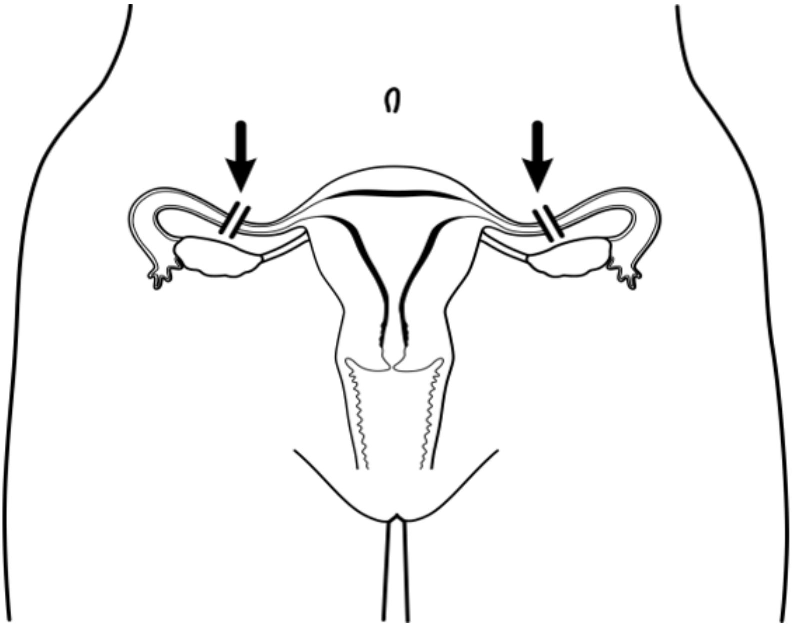
Matarajio

Mwanamke hatawahi kuwa na uwezo wa kutungwa mimba baada ya upasuaji huu.

Baada ya ukataji au kuziba kwa mishipa ya uzazi wa mwanamke, baadhi ya wanawake huwa na vidonda kwa siku chache. Damu ya mwezi ya mwanamke huendelea kutoka kama kawaida. Ikiwa mwanamke ataona dalili nyingine, anastahili kumwona daktari.

Ukataji au kuziba kwa mishipa ya uzazi wa mwanamke

Mishale inaonyesha pahali ambapo mishipa inayobeba mayai katika uzazi wa mwanamke hukatwa ama kuzibwa.



Ukataji au kuziba kwa mishipa inayobeba mbegu za kiume

Jinsi inavyofanya kazi

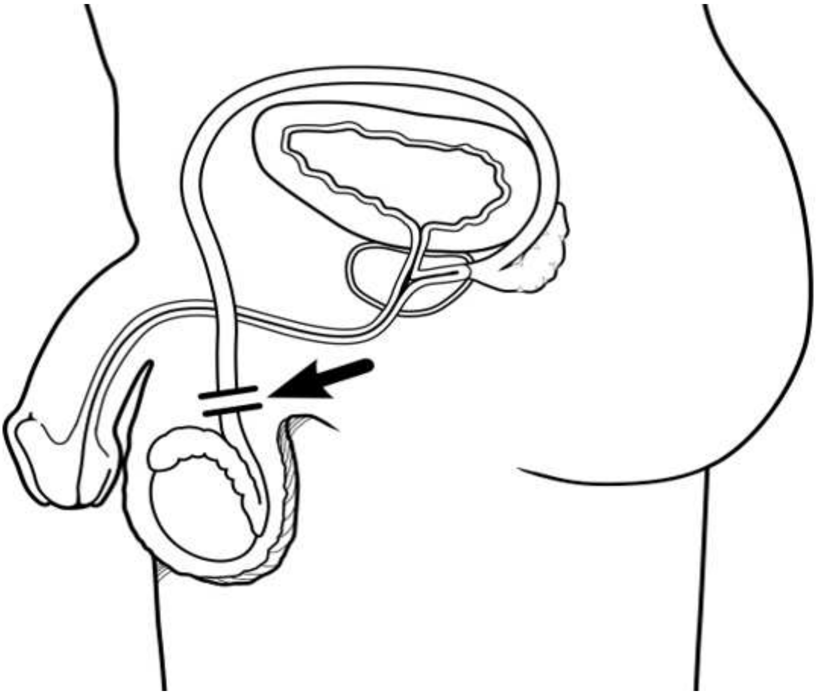
Huhusisha kukata au kuziba kwa mishipa inayobeba mbegu za kiume katika mwili wa mwanaume. Koko huwa hazitolewi. Ukataji au kuziba kwa mishipa inayobeba mbegu za kiume ni mbinu salama na isiyoweza kubadilishwa kwa wanaume na wanaoshiriki ngono ambao hawataki kupata watoto tena.

Matarajio

Ukataji au kuziba kwa mishipa inayobeba mbegu za kiume hakupunguzi hamu ya kushiriki ngono, usimikaji au kumwaga. Baada ya ukataji au kuziba kwa mishipa ya kubeba mbegu za kiume, mwanaume anastahili kutumia kondomu au mbinu nyingine ya upangaji uzazi ili kuzuia mimba kwa miezi mitatu ya kwanza. Mwanaume huyo hataweza kutungisha mimba baada ya upasuaji huu.

Ukataji au kuziba kwa mishipa inayobeba mbegu za kiume

Mishale inaonyesha pahali ambapo mishipa inayobeba mbegu za kiume katika mwili wa mwanaume hukatwa ama kuzibwa.



Tembe ya dharura ya upangaji uzazi inayomezwa baada ya kushiriki ngono

Jinsi inavyofanya kazi

Tembe inayomezwa baada ya kushiriki ngono huzuia mimba ikiwa mwanamke ataimeza kabla ya au kwa muda wa siku tano baada ya kushiriki ngono bila kinga. Mwanamke akiimeza tembe hii punde baada ya kushiriki ngono, itakuwa na ufanisi zaidi. Mbinu hii isitumike kama mbinu ya kawaida ya upangaji uzazi, kwa sababu, mwanamke anaweza kupata mimba kwa urahisi. Inampasa atafute mbinu ya upangaji uzazi kwa uharaka. Tembe ya dharura ya upangaji uzazi inayomezwa baada ya kushiriki ngono haisababishi uavyaji wa mimba.

Matarajio

Baadhi ya wanawake huumwa na kichwa au huhisi kuchafuka roho au hutapika ila ni kwa siku chache tu.

Kumbuka: Kumeza tembe hii hakuzuii mimba ikiwa watu watashiriki ngono baadae bila kinga.

Tembe ya upangaji uzazi inayomezwa baada ya kushiriki ngono

Mwanamke anafaa kuimeza tembe hii kwa gilasi ya maji kabla ya siku tano baada ya kushiriki ngono bila kinga.

Kitabu kiki kimekusudia kuwezesha majadiliano ya upangaji uzazi kutumia lugha rahisi na isiyo ya kiufundi. Wahudumu wa afya, wahudumu wa afya wa kujitolea katika jamii ama wafanya kazi, viongozi wa kidini ama mashemanzi wanaweza kutumia kitabu hiki. Kitabu hiki hakikusudii kuwa na maelezo zaidi ya kuhusu upangaji uzazi kama ilivyo katika idara ya matibabu. Watakao tumia kitabu hiki watashiriki habari ya msingi na kurejesha watu wanaotaka habari zaidi kwa wahudumu wa afya. Tafadhali shauriana na mtaalamu wa afya kwa ushauri nasaha kuhusu mbinu za upangaji uzazi.

Let's grow a library
Bloom®

SIL LEAD
Language, Education, and Development