

## **Mtaala kwa ajili ya Kuwafundisha Viongozi wa Dini ya Kikristo Kuhusu Uzazi wa Mpango: Mitazamo ya Kitamaduni, Kitheolojia, na Kitabibu**

### **Utangulizi wa Mtaala (Muktasari kwa ajili ya Wawezeshaji)**

Kuacha nafasi ya kutosha kabla ya kujifungua mtoto mwingine inaweza kuokoa maisha ya mama na mtoto. Shirika la Afya Duniani linapendekeza kwamba watoto wawili wanaofuatana kuzaliwa angalau wapishane miezi 33 – hata hivyo, katika hali halisi, karibu nusu ya watoto wote wanaozaliwa wamepishana kwa nafasi ndogo. Hii inaweza kusababisha viwango vya juu vya vifo vya mama na watoto.<sup>1</sup> Mikakati madhubuti ya uzazi wa mpango ni muhimu ili kupishanisha watoto na inaweza kuzuia hatari zinazohusiana na ujauzito hasa kama mwanamke hayuko tayari kupata ujauzito. Njia bora zaidi za kuzuia ujauzito ni pamoja na njia za kisasa za uzazi wa mpango (kama vile vidonge vya kuzuia ujauzito, kondomu, sindano, vipandikizi, na vitanzi). Njia nyingine zinaweza kuzuia ujauzito lakini ufanisi wake ni mdogo ukilinganisha na njia za kisasa za kuzuia ujauzito; hizi ni pamoja na kunyonyesha mtoto mchanga, kuepuka kufanya tendo la ndoa/kujamiiana kwenye siku fulani fulani za mzunguko wa hedhi wa mwanamke, na kumwaga mbegu nje ya uke wakati wa kujamiiana.

Duniani kote, karibu asilimia 57 ya wanawake walioolewa, wenye umri wa kuzaa hutumia njia za kisasa za uzazi wa mpango ili kupanga familia zao.<sup>2</sup> Hata hivyo, katika mkoa wa Mwanza, ni asilimia 25 tu ya wanawake walio katika umri wa kuzaa wanatumia njia za kisasa za uzazi wa mpango na bado kuna mahitaji makubwa ya kupanga familia. Hii maana yake ni kuwa kuna asilimia kubwa ya wanawake wanaojamiiana japo hawataki kupata ujauzito ndani ya mwaka unaofuata, lakini hawatumii njia za kisasa za uzazi wa mpango.

Kwenye tafiti tulizofanya awali, tumeandika kwamba ushirikiano kati ya viongozi wa kitabibu na viongozi wa Dini, ambapo viongozi walijengewa uwezo ili kuelimisha jamii zao, ulipelekea ongezeko kubwa la tohara kwa wanaume (wanaume wengi zaidi walitahiri). Hii ni muhimu kwa sababu tafiti zimeonesha kuwa kutahiri wanaume ni njia bora sana ya kupunguza uwezekano wa mwanaume kuambukizwa Virusi vya UKIMWI (VVU). Katika jamii ambazo viongozi wake walipewa mafunzo kwa kutumia mtaala ulioandaliwa na timu yetu, asilimia 53 ya wanaume walitahiri, ukilinganisha na asilimia 29 ya wanaume kutoka jamii ambazo viongozi wake hawakupewa mafunzo kwa kutumia mtaala wetu. Baadaye, tulipofanya majadiliano na viongozi wa Kikristo, walieleza jinsi semina walizohudhuria zilivyowajengea uwezo wa kushughulikia masuala muhimu katika jamii zao.<sup>3</sup>

Wakati wa utafiti huo, wanawake wengi viongozi wa kanisa ambao walihudhuria semina za elimu kuhusu tohara kwa wanaume waliuliza kuhusu matumizi ya njia za kisasa za uzazi wa mpango. Walitaka kuelewa zaidi kuhusu masuala ya kitabibu ya uzazi wa mpango na jinsi yanavyoweza kueleweka katika muktadha wa imani ya Kikristo. Maswali ya viongozi hawa yalipelekea kuanza kwa utafiti huu wa sasa.

Malengo makuu ya utafiti wetu yalikuwa:

- Kufahamu uelewa na mitazamo ya watu kuhusu matumizi ya njia za uzazi wa mpango kwenye Mikoa ya Mwanza na Geita;
- Kuangalia jinsi Maandiko Matakatifu ya Kikristo na mapokeo ya Kikristo yanavyoweza kusaidia katika kuelewa uzazi wa mpango;
- Kutumia kile tulichojifunza kwenye jamii kuandaa semina zinazowasaidia viongozi wa kanisa kuelewa baadhi ya vipengele vya theolojia na nafasi ya misimamo ya kihistoria ya makanisa kuhusiana na uzazi wa mpango, pamoja na kuwajengea uwezo viongozi kwa kuwapa taarifa sahihi za kitabibu kuhusu uzazi wa mpango.

Katika andiko hili, tunawasilisha mtaala uliotumika kwenye semina ya elimu uliotokana na matokeo ya utafiti wetu. Baadaye mtaala huu ulifanyiwa majaribio kwenye makanisa mkoani Mwanza. Katika jamii ambazo viongozi wa kanisa walihudhuria semina hii ya elimu, matumizi ya njia za kisasa za uzazi wa mpango yaliongezeka kwa asilimia 19 zaidi ya jamii ambazo viongozi wa kanisa hawakupokea semina hiyo. Hadi sasa tumeshawapa semina hii viongozi wote wa kanisa kwenye jamii zote zinazoshiriki kwenye utafiti wetu. Lengo letu ni kufanya mtaala huu upatikane bure na pia viongozi wa dini ambao wanaweza kuutumia kutoa elimu katika jamii zao waweze kuupata kwa urahisi.

## **SEHEMU YA I: Utangulizi wa Semina ya Elimu na Matokeo ya Mijadala**

### **Utangulizi:**

Kumekuwa na tafiti nyingi za kisayansi zilizojikita kwenye uzazi wa mpango kwenye Mikoa ya Mwanza na Geita. Tafiti hizi zimegundua kuwa watu wengi katika maeneo haya wana shauku ya kuuelewa uzazi wa mpango na kama unaendana na imani zao za dini. Tuliamua kutafiti swali maalum kuhusu namna ambavyo imani za Kikristo zinaathiri jinsi watu wanavyofikiri juu ya uzazi wa mpango. Tulifanya kazi pamoja na makanisa ya Kikristo katika sehemu mbalimbali za Mkoa

wa Mwanza, hasa maeneo ya vijijini. Washiriki wengi walikuwa Waprotestanti. Wakatoliki walihudhuria wachache. Tofauti kati yao ni muhimu kwa sababu kimapokeo, Waprotestanti na Wakatoliki wana mitazamo tofauti sana juu ya uzazi wa mpango. Kwenye sehemu hii ya mwanzo ya utafiti, lengo letu lilikuwa ni kuelewa mitazamo ya Wakristo wa madhehebu mbalimbali kuhusu uzazi wa mpango ili tuweze kuandaa mtaala wa kuwajengea uwezo viongozi wa makanisa ya Kikristo ili waweze kuzifundisha jamii zao kuhusu masuala ya kitheojia na kitabibu kuhusu ya uzazi wa mpango.

Utafiti wetu ulifanyika maeneo ya vijijini kwenye Mkoa wa Mwanza, Kaskazini Magharibi mwa Tanzania. Tulikuwa na majadiliano na makundi ya waamini wa makanisa ya Kikristo ili kuelewa mitazamo yao kuhusu uzazi wa mpango. Tuliwatenganisha washiriki katika makundi ya wanaume peke yao na wanawake peke yao – hii iliwasaidia watu kuhisi kwamba wanaweza kuzungumza kwa uhuru zaidi juu ya mada hii. Aidha, watu walioongoza majadiliano walikuwa wa jinsia sawa na watu walioshiriki katika majadiliano.

Utafiti huu ulifanywa na wanatheolojia na wataalamu wa Biblia kutoka Chuo cha Kikristo cha Mwanza ('Mwanza Christian College') kwa kushirikiana na viongozi wa dini wa maeneo ulipofanyika utafiti, pamoja na madaktari na wauguzi wa maeneo hayo. Kwa sababu huu ni utafiti wa kisayansi uliofanywa miongoni mwa binadamu, tulipata kibali kutoka Taasisi ya Taifa ya Utafiti wa Magonjwa ya Binadamu (NIMR) ya Tanzania pamoja na Chuo Cha Kitabibu cha Weill Cornell nchini Marekani.

Hapa chini ni muhtasari wa maswali yetu ya utafiti na majibu ya washiriki. Majibu ya utafiti huu yalichapishwa kama makala kwenye jarida la kisayansi<sup>4</sup>:

**Je, unadhani watu wengi kwenye familia au jamii yako wanajua maana ya uzazi wa mpango?**

- Wanawake wengi angalau wana maarifa kuhusu njia za uzazi wa mpango na njia za kuzuia ujauzito kwa sababu wanafundishwa wanapoenda kliniki pale wanapokuwa wajawazito au baada ya kujifungua.
- Wanaume hawana fursa sawa ya kujifunza na kwa kawaida huhudhuria kliniki mara chache zaidi kuliko wanawake. Hivyo wanaume wengi wana uelewa mdogo kuhusu uzazi wa mpango.

### **Je, uzazi wa mpango na kuzuia ujauzito ni nini?**

- Watu wengi walikuwa na uelewa kwamba uzazi wa mpango maana yake ni "kuacha nafasi ya kutosha kuanzia mtoto wa kwanza anapozaliwa hadi wa pili" au "kumpata mtoto kwa wakati unaofaa."
- Maelezo haya yanarandana na ufafanuzi wa Shirika la Afya Duniani kuhusu uzazi wa mpango ambao ni "kuruhusu watu kufikia idadi ya watoto wanayoitamani na kuamua kuacha nafasi ya kutosha kati ya ujauzito mmoja na mwingine. Hivi vinaweza kufanikiwa kwa kutumia njia za uzazi wa mpango na kutibu ugumba.<sup>2</sup>
- Shirika la Afya Duniani linapendekeza kwamba kuwe na angalau miaka 2-3 kati ya kila ujauzito ili kulinda afya ya mama na mtoto. Hii maana yake ni kuacha nafasi ya kutosha kati ya mtoto anayezaliwa na ujauzito unaofuata, na ni sehemu ya uzazi wa mpango.<sup>5</sup>

### **Je, ni sababu gani hupelekea wanawake huchagua kutumia njia za uzazi wa mpango na kuzuia ujauzito?**

- Sababu za kiafya – kama itaachwa nafasi ya kutosha kati ya ujauzito mmoja na mwingine, mama atakuwa na nguvu, afya nzuri, na uwezo wa kuwapa watoto wake uangalizi na malezi bora.
- Sababu za kiuchumi – kama wanawake watakuwa na watoto wachache, wanaweza kujishughulisha na biashara, na wanaweza kumudu kuwapeleka watoto wao shule na kuwapa fursa.
- Kwa wanawake wengi ilikuwa ni muhimu kwamba waweze kutekeleza majukumu yao ya nyumbani vizuri – hii inawezekana kama kuna watoto wachache wa kulea.

### **Je, ni sababu gani huwafanya wanawake wasitumie njia za uzazi wa mpango na kuzuia ujauzito?**

- Uvumi kuhusu madhara ya kutumia njia za uzazi wa mpango kama vile kuzaliwa na kasoro, saratani ya via vya uzazi, mabadiliko hatarishi kwenye mzunguko wa hedhi, na ugumba.
- Imani kwamba mwanamke huzaliwa na idadi fulani ya mayai na kwamba kama hatatumia mayai hayo, yatamfanya aumwe au yatamsababishia magonjwa. Wanaume na wanawake wa kabila la Wasukuma wana imani hii.
- Wanaweza kuwa wanajaribu kupata mtoto wa jinsia fulani (ikiwa watoto wote waliotangulia ni wasichana au watoto wote wa liotangulia ni wavulana).

- Wazazi wanataka kuwa na watoto zaidi ambao wanaweza kusaidia kuwatunza katika siku za usoni.
- Hofu ya kuvunja amri ya Mungu ya "zaeni na kuongezeka."

**Je, ni nani huamua mwanamke atumie njia za uzazi wa mpango, na je uamuzi huo unafanywaje? Je, wanaume wana jukumu gani kwenye uamuzi huu, kama lipo?**

- Washiriki wengi waliripoti kwamba mume, kama mkuu wa kaya, anapaswa kufanya uamuzi kuhusu uzazi wa mpango na nafasi inayoachwa kati ya mtoto mmoja na mtoto mwingine. Tafiti nyingine zilizofanyika kwenye maeneo hayo nazo zilipata taarifa kama hii.<sup>6</sup>
- Wanaume wengi waliripoti kwamba uamuzi wa kutumia njia za uzazi wa mpango ulitokana na motisha za kiuchumi – kuwa na watoto wachache kunampunguzia mwanaume mzingo wa kutafuta mahitaji ya familia yake.
- Hata hivyo, baadhi ya washiriki wanawake walidhani kwamba wanawake wanapaswa kuwa ndiyo waamuaji wakubwa kwa sababu ujuzito huwaathiri wanawake kimwili na pia wao ndiyo hubeba mtoto tumboni.
- Washiriki wengine walidhani kuwa huo unapaswa kuwa uamuzi wa pamoja kati ya mume na mke – hata hivyo, wanaume kukosa uelewa kuhusu uzazi wa mpango ndiyo kikwazo kikubwa.
- Washiriki wengi, wakiwemo wanaume, waliripoti haja ya kuwepo elimu ya uzazi wa mpango hasa kwa wanaume ili iwawezeshe kushiriki katika majadiliano na wake zao wakiwa na uelewa sahihi.

**Je, dini ina mchango gani, kama upo, kwenye matumizi ya njia za uzazi wa mpango? Je, unadhani Biblia inasema nini kuhusu uzazi wa mpango kwa Wakristo?**

- Tuligundua kwamba Wakristo wengi wanataka kuishi kulingana na mafundisho ya dini. Hata hivyo, tafsiri ya mafundisho hayo inaweza kutofautiana sana miongoni mwa washiriki. Biblia inatoa taarifa kidogo za moja kwa moja kuhusu uzazi wa mpango na kuna nafasi ya tafsiri na mijadala tofauti tofauti juu ya mada hii.
- Baadhi ya Wakristo walifikiri kwamba uzazi wa mpango unapingwa na Kanisa na kimsingi walirejelea Mwanzo 1:28: "Zaeni, mkaongezeke, mkaijaze dunia na kuitiisha."
- Wengine walidhani kwamba changamoto za maisha ya usasa hufanya uzazi wa mpango kuwa muhimu, na ingawa Biblia inaweza isiruhusu hili moja kwa moja, jambo hili linapaswa angalau kukubalika kwa Wakristo.

- *Biblia iko wazi, na Mungu ametuamuru twende tuzae na kuujaza ulimwengu. Isipokuwa kwa sababu maisha yamebadilika kwa sasa, binadamu anaingia katika changamoto za maisha. Ni bora angalau kutumia njia za uzazi wa mpango kwa sababu maisha ni magumu.* – Mwanaume Mkristo
- Wakristo wengine walidhani kwamba Biblia ilihimiza uzazi wa mpango – kwa kuzingatia mtazamo wa kimaadili kwamba wanawake hawapaswi kuwa na watoto "bila mpangilio" bali kwa kuangalia uhalisia na uwepo wa rasilimali za kutosha kuwatunza na kuwafanya wawe afya.

### **Je, umewahi kuwa na mazungumzo kuhusu uzazi wa mpango kanisani kwako?**

- Karibu washiriki wote waliripoti kwamba hawajawahi kusikia mafundisho kuhusu uzazi wa mpango kanisani.

### **Ungefikiria nini kama viongozi wako wa dini wangepadili kuhusu uzazi wa mpango kanisani? Je, utawasikiliza?**

- Asilimia 93 ya Watanzania wanasema kwamba imani ni "muhimu sana" kwao.<sup>7</sup>
- Baadhi ya washiriki walisema kuwa kazi ya kiongozi wa dini ni kufundisha mambo ya kiroho, na sio "vitu vya kimwili" kama vile uzazi wa mpango.
- Hata hivyo, wengine walisema kwamba wangesikiliza na kujisikia vizuri zaidi kama wangesikia ukweli kuhusu uzazi wa mpango na malezi kutoka kwa kiongozi muhimu wa kijamii kama mchungaji.
  - *"Ikiwa ... kanisani wanazungumzia suala hili... lazima ujisikie vizuri kwa sababu wanatoa elimu bora kwa waumini na jamii nzima, sio tu kanisani. Ina maana ukishafundishwa kanisani mara moja na wewe utatoa elimu hiyo nje ya kanisa, utawafundisha wengine."* – Mwanaume Mkristo
- Kumekuwa na tafiti nyingine zinazoangalia ushawishi wa viongozi wa dini juu ya tabia za watu zinazohusiana na masuala ya afya. Mfano mmoja ni utafiti mkubwa ulioangalia tohara kwa wanaume na nguvu ya viongozi wa dini katika kufundisha umuhimu wake ili kuongeza idadi ya wanaume wanaofanya tendo hili muhimu la kiafya.<sup>3</sup> Utafiti wetu wa sasa unaunga mkono utafiti huo wa awali kwa kuonesha kwamba viongozi wa dini wanaweza kutekeleza jukumu muhimu la kutangaza na kukuza afua na tabia zinazohusiana na masuala ya afya.

## **Hitimisho:**

Ingawa kuna uhitaji mkubwa wa uzazi wa mpango miongoni mwa wanawake nchini Tanzania hasa katika maeneo ya vijijini, ni wanawake wachache sana wanaotaka kuzuia ujauzito wanatumia njia za kisasa za uzazi wa mpango ili kupanga ukubwa wa familia zao. Utafiti wetu uligundua kuwa jinsia na dini vina ushawishi mkubwa wakati wenza wanapofanya maamuzi kuhusu uzazi wa mpango. Ingawa kuna maarifa mengi kuhusu uzazi wa mpango miongoni mwa wanawake katika jamii, wanaume wengi hawana fursa ya kujifunza kuhusu uzazi wa mpango. Kwa sababu wanaume wengi wana mchango mkubwa kwenye uamuzi wa kutumia njia za uzazi wa mpango, watu wengi walipendekeza kwamba elimu zaidi itolewe, hasa kwa wanaume, juu ya suala hili. Pia tuligundua kwamba Wakristo wanapenda kuishi kulingana na mafundisho ya Biblia, lakini Biblia haijadili moja kwa moja njia za kisasa za uzazi wa mpango na tafsiri za vifungu vinavyofikiriwa kuwa vinahusiana na uzazi wa mpango inaweza kutofautiana. Wakristo wengi wana shauku ya kujifunza kuhusu uzazi wa mpango na uhusiano wake na imani zao, na wangemwamini kiongozi wao wa dini kuwafikishia au kuwafundisha habari hii. Kazi yetu inaunga mkono utafiti ulioonesha kwamba viongozi wa dini wanaweza kuwa na ushawishi mkubwa katika kutoa habari za afya kwa jamii zao na kukuza tabia nzuri zinazohusiana na masuala ya afya. Viongozi wa dini wanaweza kuwaelekeza wanajamii kutafuta taarifa zaidi na sahihi kutoka kwa wataalamu wa afya wanaofanya kazi kwenye vituo vya afya ambavyo vipo kwenye maeneo wanayoishi. Kwa ujumla, hii itawasaidia wanawake na wanaume kufanya maamuzi sahihi kuhusu (kutumia njia za uzazi wa mpango) kupanga familia zao

## **SEHEMU YA II: Mafundisho ya Kihistoria na Kitheolojia kuhusu Uzazi wa Mpango**

### **I. Mapokeo: Mitazamo ya Kikristo juu ya Uzazi wa Mpango**

Kama mazungumzo yetu yalivyoonesha, Wakristo wana mitazamo tofauti kuhusu uzazi wa mpango. Kulielewa hili, ni muhimu kujadili baadhi ya mitazamo tofauti ya Kikristo juu ya uzazi wa mpango. Hii inaweza kuwasaidia Wakristo kuelewa misimamo au mitazamo ya madhehebu yao.

Sehemu nzuri ya kuanzia ni kuangalia baadhi ya tofauti kubwa kati ya Wakatoliki na Waprotestanti juu ya suala la uzazi wa mpango.

#### **A. Mapokeo ya Kikatoliki**

- a. Muhtasari wa *Humanae vitae* (1968), yaani “Maisha ya Binadamu”, ni barua kutoka kwa Papa Paulo VI inayoelezea msimamo rasmi wa Kanisa Katoliki

juu ya njia za kisasa za uzazi wa mpango na ni hati muhimu kwa mafundisho ya Kanisa Katoliki kuhusu uzazi wa mpango.

- b. Mjadala kuhusu muktadha wa *Humanae vitae*. Barua hii iliandikwa miaka michache baada ya vidonge vya kuzuia ujauzito kupatikana mwanzoni mwa miaka ya 1960, na wakati wa vuguvugu la "Mapinduzi ya Masuala ya Kijinsia" kwenye nchi za Magharibi ambayo yalikuwa yanaendelea wakati huo huo. Mwaka 1966, Tume ya Kipapa Inayoshughulikia Masuala ya Kudhibiti Uzazi iliwakutanisha maaskofu, wanatheolojia, na walei ili kujadili kuhusu uzazi wa mpango. Hili lilikuwa tukio muhimu ndani ya Kanisa Katoliki kwa sababu idadi kubwa ya washiriki walipiga kura na kuazimia kuwa "kwa asili yake", uzazi wa mpango "siyo dhambi," siyo ukiukwaji wa sheria/kanuni asilia, na kulihimiza Kanisa Katoliki kuondoa marufuku yake kwenye utumiaji wa njia za kisasa za kuzuia ujauzito. Hii inaonesha kwamba, tangu mapema kwenye mjadala juu ya uzazi wa mpango, kulikuwa na maoni mtambuka hata kwenye mapokeo ya Kikatoliki.
- c. Mafundisho rasmi ya Kanisa Katoliki, kama yalivyoainishwa kwenye *Humanae vitae*, yalitupilia mbali maoni mengi yaliyokuwa kwenye ripoti Tume ya Kipapa Inayoshughulikia Masuala ya Kudhibiti Uzazi. Kanuni ya msingi ya mafundisho ya barua hii juu ya kujamiiana ndani ya ndoa ni kwamba "kila tendo la kujamiiana lazima lihifadhi uhusiano wake asilia wa kuumba maisha ya binadamu" (*Hum. vit.* 11). Baadhi ya watu walilionga fundisho hili kama maendeleo kwenye mapokeo ya Kikatoliki, kwa kuwa hapo awali mtazamo ulikuwa kwamba ni *ndoa* yenyewe, na siyo lazima kila tendo la kujamiiana ndani ya ndoa, liwe na kusudi la kuumba maisha ya binadamu. Hata hivyo, kwa mujibu wa *Humanae vitae*, kuna "uhusiano usiowezakutenganishwa, ulioanzishwa na Mungu, ambao binadamu kwa mpango wake mwenyewe hawezi kuuvunja, yaani kwamba umuhimu wa tendo la kujamiiana, kwa asili yake, ni kuwakutanisha wanandoa kama wamoja na papo hapo kwa ajili ya kuumba maisha ya binadamu" (*Hum. vit.* 12).

B. Mitazamo tofauti tofauti ya Kiprotestanti kuhusu uzazi wa mpango

- a. Kwenye mapokeo ya Kiprotestanti kuna mjadala wa kukubali matumizi ya njia za kisasa za uzazi wa mpango (ukiondoa utoaji mimba).
- b. Misimamo ya madhehebu makubwa ya Kiprotestanti yaliyopo mkoani Mwanza kuhusu uzazi wa mpango yalijadiliwa kulingana na wahudhiriaji wa

semina. Baadhi ya madhehebu hayo ni: Kanisa la Anglikana Tanzania, 'Africa Inland Church Tanzania', Jumua Kuu ya Wabatisti ('Baptist Convention of Tanzania'), Kanisa la Kiinjili la Kilutheri Tanzania, na makanisa mbalimbali ya Kipentekoste, ikiwemo 'Tanzania Assemblies of God'. Majadiliano yalionesha tofauti ya maoni ya washiriki wa Kiprotestanti na vikundi vya Kiprotestanti, lakini kwa ujumla wake yalikubali matumizi ya njia za kisasa za uzazi wa mpango.

## II. Maandiko Matakatifu na Uzazi wa Mpango

- A. Ni muhimu kuzingatia mafundisho ya Biblia kuhusu uzazi wa mpango. Ni muhimu pia kuzingatia vifungu vya Biblia ambavyo mara nyingi hunukuliwa kwamba vinahusiana na uzazi wa mpango ambavyo hata hivyo vinaweza kutohusiana na suala la njia za kisasa za uzazi wa mpango.
- B. Mwanzo 38:8-10
  - a. Hadithi ya kitendo alichofanya Onani kwa Tamar wakati mwingine hutazamwa kama maandiko yanayokataza uzazi wa mpango. Katika hadithi hiyo, Onani anamwaga mbegu zake ardhini badala ya kumwaga ndani ya Tamar, ili kutompa ujauzito. Hii inasemekana kuwa "haipendezi machoni pa Bwana" na ndiyo ilikuwa sababu ya kifo cha Onani.
  - b. Lakini je, hadithi hii inahusiana na uzazi wa mpango kama tunavyoelewa jambo hili leo? Au inahusu Onani kukataa kumlinda na kumtunza mjane asiye na mtoto?
- C. Zaburi 127:3-5
  - a. **Mstari 3:** Tazama, wana ndiyo urithi wa BWANA, uzao wa tumbo ni thawabu. **Mstari 4:** Kama mishale mkononi mwa shujaa, ndivyo walivyo wana wa ujanani. **Mstari 5:** Heri mtu yule aliyelijaza podo lake hivyo. Naam, hawataona aibu wanaposema na adui langoni.
  - b. Huu ni mjadala juu ya baraka ambazo watoto wanaweza kuleta kwenye familia. Kwa hakika hii ni kweli—sio tu kwa msingi wa Zaburi ya 127—kwamba watoto ni baraka kutoka kwa Mungu. Lakini pia kuna mjadala wa ikiwa theolojia ya kibiblia juu ya uzazi wa mpango inaweza kutegemea aya moja au mbili pekee—au kama muktadha mpana wa Maandiko Matakatifu unapaswa kuzingatiwa. Kwa sababu watoto ni baraka kutoka kwa Mungu haimaanishi kwamba kila mtu atapata baraka hii, au kwamba kila mtu anayepokea baraka

za watoto anapaswa kujaribu kuwa na watoto wengi iwezekanavyo. Ndoa pia ni baraka kutoka kwa Mungu, na bado Wakristo wengine wanapewa zawadi ya kuishi wenyewe (1 Wakorintho 7:7). Kwa sababu tu tunathibitisha kwamba kitu ni kizuri na kwamba ni baraka kutoka kwa Mungu haimaanishi kwamba Wakristo wote wanapaswa kupokea baraka hiyo, au kwamba Wakristo wanapaswa kutafuta baraka hiyo kwa kwa nguvu zote.

#### D. Mwanzo 1:28

- a. Kwenye Kitabu cha Mwanzo 1:28, Mungu anawabariki Adamu na Hawa na kuwaambia, "Zaeni, mkaongezeke, mkajijaze dunia na kuitiisha; mkatawale samaki wa baharini na ndege wa angani na kila kiumbe chenye uhai kiendacho juu ya nchi." Amri hii ya "kuzaa na kuongezeka" inarudiwa mara kadhaa kwenye Agano la Kale (kwa mfano, Mwanzo 1:22; 8:17; 9:1, 7; 35:11; Mambo ya Walawi 26:9; Yeremia 23:3; Ezekieli 36:11). Na kama ilivyodhihirika kwenye majadiliano, Wakristo wengi wa Tanzania huzingatia kifungu hiki wanapofikiria juu ya uzazi wa mpango.
- b. Semina inajadili pia kuhusu maana ya "kuzaa na kuongezeka" katika muktadha wa Kitabu cha Mwanzo 1:28. Cha kufurahisha ni kwamba amri ya "kuzaa na kuongezeka" imeoanishwa na amri za "kuijaza dunia na kuitiisha" na "kutawala samaki wa bahari." Kuzaa na kuongezeka haimaanishi kutoweka mipaka kwenye idadi ya watoto watakozaliwa kwenye familia. Vivyo hivyo, mkulima hawezi kuidhibiti dunia kwa kulima kiasi kikubwa cha ardhi iwezekanavyo. Badala yake, mkulima hulima kiasi cha ardhi ambacho anaweza kuvuna, kutokana na rasilimali alizonazo. Vivyo hivyo, wavuvi kwenye Ziwa Victoria hawaoneshi utawala wao juu ya samaki kwa kuvua samaki wengi iwezekanavyo kila msimu, kwa kuwa kwa kufanya hivyo wangeharibu ziwa pamoja na hifadhi yake ya asili ya samaki. Badala yake, wavuvi hujaribu kuvua kiasi cha samaki cha kutosha ili waweze kukidhi mahitaji ya muda mfupi ya familia zao na jamii yao wakiwa na lengo la muda mrefu la kuona ziwa linastawi na kulisha vizazi vijavyo. Kama Mwanzo 1:28 inavyosema, wanadamu huijaza dunia na kutawala samaki na ndege na viumbe wengine sio kwa kuongeza matumizi ya kibinadamu ya zawadi hizi wakati wote bali kufurahia zawadi hizi kutoka kwa Mungu kwa busara na kiasi. Vivyo hivyo, wanandoa Wakristo wanaweza "kuzaa na kuongezeka" sio kwa kuwa na idadi kubwa (iwezekanavyo) ya watoto bali kwa kufikiria kwa busara

juu ya idadi ya watoto wanaoweza kutunza na kulea kwa kuzingatia rasilimali ambazo Mungu amewajalia.

- c. Pia, simulizi ya Kitabu cha Mwanzo inataja watoto watatu tu wa Adamu na Hawa: Kaini (Mwanzo 4:1), Abeli (Mwanzo 4:2), na Sethi (Mwanzo 4:25). Kwa hiyo, ni muhimu kuzingatia hali ingeonekanaje kama Adamu na Hawa, wanadamu wa kwanza kwenye hadithi ya Kitabu cha Mwanzo, wangetimiza amri ya Mungu ya "kuzaa na kuongezeka." Amri hii haimaanishi familia kubwa hata kwa viwango vya kisasa.

E. Kanuni za Kibiblia zinazoongoza matumizi ya njia za uzazi wa mpango

- a. Kwa kuwa Biblia hailifafanui suala matumizi ya njia za kisasa za uzazi wa mpango moja kwa moja, je Wakristo wanawezaje kufanya maamuzi kuhusu masuala ambayo Maandiko Matakatifu hayajayasemea chochote?
  - i. Kwenye Biblia hakuna marufuku ya kutumia njia za kisasa za uzazi wa mpango.
  - ii. Biblia haina sehemu inayokubaliana moja kwa moja na matumizi ya njia za kisasa za uzazi wa mpango.
- b. Baadhi ya kanuni za ujumla za kibiblia ambazo zinaweza kusaidia kuongoza maamuzi juu ya uzazi wa mpango:
  - i. Mungu anawatunza maskini na ana hamu ya kuona wanadamu (pamoja na familia na jamii) wakistawi.
  - ii. Maandiko Matakatifu yanatarajia na yanawahamasisha wazazi kuwatunza watoto wao (Mithali 17:6; 2 Wakorintho 12:14; Waefeso 6:4; Wakolosai 3:21; Waebrania 12:9; tazama 1 Timotheo 3:4-5), na Yesu anatamka kwamba ufalme wa mbinguni ni wa watoto (Mathayo 19:14). Kuwatunza watoto na kuwasaidia kushiriki kwenye ufalme wa Mungu kunahusisha kufanya maamuzi ya hekima kuhusu namna bora ya kuwapa mahitaji yao ya kiroho, kielimu, kisaikolojia, na kimwili.
  - iii. Kufanya maamuzi ya pamoja kuhusu kufanya tendo la kujamiiana kwenye ndoa (1 Wakorintho 7:1-5). Mtume Paulo anaweka wazi kwenye maelekezo yake kwa Wakorintho kwamba wake hawamiliki miili yao wenyewe; bali waume zao. Anaweka wazi pia kwamba waume hawamiliki miili yao wenyewe; bali wake zao. Katika muktadha wa Mtume Paulo (na labda kwetu pia) ni jambo lisilotarajiwa kusema kwamba mke ana mamlaka juu ya mwili wa mumewe. Lakini hili ni

wazo muhimu juu ya namna Mtume Paulo alivyoielewa ndoa ya Kikristo: waume na wake lazima waheshimiane na wakubaliane kuhusu wakati wa kufanya tendo la kujamiiana. Hakika kanuni hii inaweza kutumika pia kwenye suala la watoto wanaozaliwa kutokana na uhusiano wa kimapenzi kati ya mume na mke: mume na mke wanapaswa kujadili na kukubaliana juu ya masuala ya kupanga uzazi.

### **SEHEMU YA III: Taarifa za Kitabibu kuhusu Uzazi wa Mpango**

*Mada hii inaongozwa na daktari Mtanzania aliyepata mafunzo ya masuala uzazi na magonjwa katika mfumo wa uzazi wa akina mama. Baada ya uwasilishaji wa mada, yanafuata majadiliano yanayojumuisha maswali na majibu. Mjadala unaangazia hatari, faida, na masuala ya kawaida ya kitababu kuhusu njia za uzazi wa mpango zikiwemo zile zilizoanishwa kwenye sehemu hii (hapo chini), na kuhimiza watu kujadili njia za uzazi wa mpango wanazopendelea kupewa na mtoa huduma ya afya katika kituo cha afya kilichopo kwenye maeneo wanayoishi.*

#### **Muhtasari kuhusu mfumo wa uzazi wa mwanamke na utungwaji wa mimba**

- Kila mwezi mwili wa mwanamke aliyepevuka hutoa yai kutoka kwenye ovari kwenda kwenye mirija ya uzazi (mirija ya falopio). Humo, yai husubiri kurutubishwa na mbegu za mwanaume wakati wa tendo la kujamiiana.
- Wakati wa tendo la kujamiiana na wakati yai linapotolewa kwenye ovari, shahawa za mwanaume husafiri kutoka ukeni hadi kwenye mirija ya falopio ili kukutana na yai na kuliyeusha. Kitendo hiki huitwa urutubishwaji au utungwaji mimba.
- Urutubishwaji unapotokea, kiumbe kichanga (zaigoti) huingia kwenye mji wa mimba (tumbo la uzazi au uterasi) ambapo kinaweza kukua nakuwa mtoto.
- Iwapo urutubishwaji hautatokea ndani ya siku kadhaa, yai pamoja na damu na virutubisho hututolewa kupitia kwenye njia ya uke. Hii inaitwa hedhi au kuwa na hedhi.

#### **Je, njia za kuzuia ujauzito na uzazi wa mpango (kupanga familia) ni nini? Kwa nini mwanamke apende kutumia njia hizi?**

- Uzazi wa mpango ni mchakato unaohusisha mwanamke kupanga idadi ya watoto anaotaka kuwa nao (kuzaa) maishani mwake. Uzazi wa mpango hutumia njia tofauti kuzuia ujauzito. Baadhi ya njia hizo ni njia za asili kama vile kuepuka kujamiiana wakati ambapo mwanamke ana uwezekano mkubwa wa kupata ujauzito, au kunyonyesha mtoto

mchanga. Njia nyingine, zinazoitwa njia za kisasa za uzazi wa mpango, ni bidhaa au upasuaji wa kitabibu kwa ajili ya kuzuia ujauzito.

- Njia za kisasa za uzazi wa mpango zinaweza kuvuruga urutubishwaji (utungwaji mimba) kwenye hatua tofauti tofauti. Kwa mfano, vizuizi vya ujauzito huzuia shahawa za mwanaume kukutana na yai. Njia za homoni huzuia yai kutolewa kwenye ovari.
- Ingawa kuwa na mtoto ni zawadi nzuri, wanawake wengi wanaweza wasiwe tayari kupata mtoto. Mwanamke anaweza kuwa katika hali ambayo anahisi hawezi kulea mtoto kwa usalama na kwa furaha. Anaweza kuwa tayari ameshafikisha idadi ya watoto wengi kama anavyotaka na anaoweza kuwatunza. Anaweza kutaka kuacha nafasi ya kutosha kati ya watoto wake. Anaweza kuwa na majukumu mengine, kazi, au masomo ambayo yatakuwa magumu kuyatimiza akiwa mjamzito. Anaweza kutaka kuimarika kimwili baada ya kuwa amepata mtoto siku za karibuni. Sababu hizi zote zinafanya uzazi wa mpango na njia za kuzuia ujauzito kuwa na manufaa kwa mwanamke.

#### **Njia za uzazi wa mpango na kuzuia ujauzito:**

##### **Njia za asili – kumwaga shahawa nje ya uke na ufahamu wa masuala ya uzazi**

- Njia za asili za uzazi wa mpango ni njia ambazo hazijumuishi matumizi ya njia za kisasa za kuzuia ujauzito.
- Njia hizi ni pamoja na kumwaga shahawa nje ya uke wakati wa kujamiiana, ufahamu wa masuala ya uzazi, na kunyonyesha mtoto mchanga.
  - o Kumwaga shahawa nje ya uke ni mbinu ambayo, wakati wa kujamiiana, mwanaume huondoa uume wake kutoka ukeni kabla ya kumwaga shahawa.
    - Njia hii haina ufanisi sana. Ikiwa wenza 100 watatumia njia hii, bado wanawake 20 watapata ujauzito ndani ya mwaka mmoja.<sup>2</sup>
  - o Ufahamu wa masuala ya uzazi ni kuepuka kufanya kujamiiana wakati ambapo mwanamke ana uwezekano mkubwa wa kupata ujauzito – wakati wa kutoa yai kutoka kwenye ovari.
    - Kwa wanawake wengi, kipindi hiki huwa ni cha wiki moja kila mwezi ambacho huisha wiki 2 kabla ya hedhi kuanza tena.
    - Njia hii haina ufanisi sana. Ikiwa wenza 100 watatumia ufahamu wa masuala ya uzazi, bado wanawake 15 watapata ujauzito ndani ya mmoja.<sup>2</sup>
  - o Kunyonyesha mtoto mchanga kunaweza kuchelewesha hedhi kurudi na hivyo kuchelewesha kupata ujauzito; hata hivyo, wanawake wanaonyonyesha watoto wachanga bado wanaweza kutoa yai kutoka kwenye ovari na hivyo kupata

ujauzito. Ikiwa wanawake wanatumia kunyonyesha mtoto mchanga kama njia pekee ya kuzuia ujauzito, takribani wanawake 2 kati ya 100 watapata ujauzito ndani ya kipindi cha miezi sita ya kwanza baada ya watoto wao kuzaliwa.<sup>2</sup> Ufanisi wa njia hii unapungua zaidi mtoto anapokuwa na umri wa zaidi ya miezi 6, mtoto mchanga anapoanza kupewa aina nyingine za vyakula sambamba na kunyonyaa, anapoacha kunyonya maziwa ya mama, na kama hedhi ya mama imerudi.

## **Kondomu**

- Kondomu ni njia ya kizuizi kwa ajili ya kuzuia ujauzito – huvalishwa kwenye uume kabla ya kujamiiana na huzuia shahawa (mbegu za kiume) kufikia yai.
- Kondomu hutengenezwa kwa mpira au ulimbo wa mpira na kondomu mpya inahitajika kila wakati wenza wanapojamiiana (yaani wanapoanza kujamiiana kwa mara ya kwanza au kujamiiana mara nyingine baada ya mwanaume kuwa amefika kileleni). *Matumizi mazuri* ya kondomu wakati wa kujamiiana (kutumia kondomu kila wakati) huongeza ufanisi wa njia hii.
- Kondomu hazifanyi kazi kila wakati – ikiwa wenza 100 watatumia kondomu peke yake (ili kuzuia ujauzito) wakati wa kujamiiana, bado wanawake 13 watapata ujauzito ndani ya mwaka 1. Hii ndio sababu kondomu zina ufanisi zaidi pale zinapotumiwa sambamba na njia nyingine za uzazi wa mpango.<sup>2</sup>
- Kondomu pia husaidia kuzuia kuenea kwa VVU na magonjwa mengine ya zinaa. Hazizuii maambukizi haya kikamilifu au kila wakati. Mbali na kondomu, aina nyingine za njia za uzazi wa mpango hazizuii maambukizi ya magonjwa ya zinaa.
- Wakati mwingine watu wanaweza kupata mzio ('allergy') unaotokana na mpira au ulimbo wa mpira lakini kwa ujumla, hakuna madhara makubwa ya kutumia kondomu.

## **Kidonge cha Kuzuia Ujauzito**

- Kidonge cha kuzuia ujauzito ni njia ya uzazi wa mpango inayotumia homoni. Hii maana yake ni kwamba kidonge kinafanya kazi kwa kuzuia yai kutolewa kwenye ovari za mwanamke. Pia huimarisha sehemu ya juu yenye ute kwenye mlango wa kuingia kwenye mji wa mimba (yaani seviksi) ili mbegu za kiume zisiweze kupita na kulifikia yai.
- Vidonge hivi huja katika vibumba vya kutumia kila mweza – kutumia njia hii, mwanamke humeza kidonge kimoja kidogo kila siku muda ule ule, zikiwemo siku ambazo hatajamiiana au mwenza wake amesafiri.

- Ikiwa wanawake 100 watatumia vidonge vya kuzuia ujauzito kama njia ya uzazi wa mpango, 7 kati yao bado wanaweza kupata ujauzito ndani mwaka mmoja.<sup>2</sup>
- Vidonge vya kuzuia ujauzito havizuii maambukizi ya magonjwa ya zinaa kama vile VVU – ni kondomu pekee zinazoweza kufanya hivyo.
- Kwa ujumla, vidonge vya kuzuia ujauzito haviongezi uwezekano wa mwanamke kupata saratani kwenye maisha yake. Badala yake, kutumia vidonge hivi kunaweza kumlinda mwanamke dhidi ya baadhi ya saratani (saratani ya ovari na saratani ya sehemu ya juu— kwa upande wa ndani—ya mji wa mimba). Inawezekana kwamba vidonge hivi vinaweza kuongeza uwezekano wa kupata saratani ya matiti au saratani ya shingo ya kizazi lakini hakuna taarifa za kutosha na zenye uhakika kuthibitisha hili.
- Mwanamke hapaswi kutumia vidonge vya kuzuia mimba kama ana umri wa zaidi ya miaka 35 au anavuta sigara.
- Mwanamke hapaswi kutumia vidonge vya kuzuia ujauzito kama aliwahi kuwa na au ana ugonjwa wa kisukari, shinikizo la damu, kiharusi, ugonjwa wa moyo, ugonjwa wa ini, kuganda kwa damu, saratani ya matiti au maumivu makali ya kichwa.
- Mwanamke anapoanza kutumia vidonge hivi, anaweza kujisikia kichefuchefu au kuhisi maumivu kwenye matiti. Hisia hizi huondoka/hopotea baada ya muda mfupi. Mwanzoni, wanawake pia wanaweza kuwa na damu ya hedhi nyingi au kidogo lakini hurudi katika hali ya kawaida baada ya muda na dalili hii haina hatari yoyote.

## **Kitanzi**

- Kitanzi ni kifaa kidogo, chenye umbo la T ambacho huingizwa kwenye mji wa mimba na daktari au muuguzi. Hukaa kwenye mji wa mimba na hufanya kazi kwa kimarisha ute wa kwenye mlango wa kuingia kwenye mji wa mimba pamoja na kwenye mji wa mimba wenyewe.
- Baada ya kitanzi kuwekwa kwenye mji wa mimba, mwanamke anaweza kutokwa damu nyingi ukeni kwa miezi michache. Baadaye hali inarudi kuwa ya kawaida au kuacha kabisa. Hali hii sio hatari. Siku za mwanzo, watumiaji wanaweza pia kusokotwa na tumbo au kuhisi maumivu ya tumbo au kupata kichefuchefu.
- Daktari au muuguzi anapaswa kuangalia kitanzi wiki 4-6 baada ya kukiweka kwenye mji wa mimba. Baada ya hapo, wanawake wenye vitanzi wanapaswa kuonana na daktari kwa ajili ya uchunguzi wa kila mwaka.
- Kitanzi kinaweza kukaa kwenye mwili kwa miaka 5 hadi 10. Pia kinaweza kuondolewa wakati wowote kama mwanamke atapenda kupata ujauzito.

- Vitanzi ni aina bora sana ya njia za uzazi wa mpango – kama wanawake 100 watumia vitanzi, chini ya mwanamke 1 atakuwa mjamzito kwenye mwaka mmoja. <sup>2</sup>
- Vitanzi haviongezi uwezekano wa mwanamke kupata saratani na vinaweza kuwa kinga dhidi ya saratani ya shingo ya kizazi.

### **Kipandikizi au Kijiti**

- Kipandikizi kiko kama kijiti kidogo ambacho huingizwa chini ya ngozi ya mkono. Hufanya kazi kwa kutoa homoni (sawa na kidonge cha kuzuia ujauzito) ambayo huzuia kutolewa kwa yai kwenye ovari na kuimarisha ute wa sehemu ya juu—kwa upande wa ndani—wa mji wa mimba ili kuzuia mbegu za kiume kuingia na kukutana na yai.
- Daktari au muuguzi lazima aingize kijiti chini ya ngozi. Kinaweza kukaa huko hadi miaka 3 na hakihitaji uangalizi au ukaguzi wowote. Kinaweza kuondolewa wakati wowote kama mwanamke atapenda kupata ujauzito.
- Kutumia kipandikizi kunaweza kubadilisha kidogo kipindi cha hedhi cha mwanamke. Lakini madabiliko haya hayana hatari yoyote na hedhi hurudi katika hali ya kawaida mara tu kipandikizi kinapoondolewa.
- Kutumia kipandikizi ni moja ya njia bora zaidi za uzazi wa mpango - ikiwa wanawake 100 watumia kipandikizi, chini ya mwanamke 1 atapata ujauzito katika mwaka 1. <sup>8</sup>
- Kipandikizi hakifanyi kazi vizuri kama mwanamke anatumia dawa za VVU au kifafa. Kwa hiyo ni muhimu wanawake kuzungumza na daktari au muuguzi wao wakati wa kuamua juu ya njia bora ya uzazi wa mpango au kuzuia ujauzito.
- Mwanamke hapaswi kutumia kipandikizi kama anavuta sigara au kama amewahi kuwa na au ana tatizo la kuganda kwa damu, ugonjwa wa ini, au saratani ya matiti.

### **Sindano**

- Sindano ni njia nyingine ya kupanga uzazi kwa kutumia homoni na hufanya kazi kwa namna sawa na vidonge vya kuzuia ujauzito na vipandikizi – hasa kuzuia kutolewa yai kwenye ovari na kuimarisha ute wa uliopo kwenye shingo ya kizazi ili kuzuia mbegu za mwanaume kuingia kwenye mji wa mimba na kukutana na yai.
- Sindano lazima itolewe na daktari au muuguzi na inafanya kazi ndani ya kipindi cha miezi 3 – baada ya hapo mwanamke lazima apate sindano nyingine ili asiwe mjamzito.
- Sindano pia inaweza kubadilisha kidogo hedhi ya mwanamke. Lakini hali hii sio hatari.
- Sindano ina ufanisi – ikiwa wanawake 100 wataitumia, ni 3-4 tu ambao watapata ujauzito ndani ya mwaka 1.<sup>2</sup>

- Mwanamke hapaswi kutumia sindano kama aliwahi kuwa na au ana saratani ya matiti, ugonjwa wa ini, ugonjwa wa kisukari usiodhibitiwa au shinikizo la damu, 'lupus' (ugonjwa ambao kinga ya mwili hushambulia tishu na viungo vyake), au kama anatumia 'steroids' (yaani dawa zinazotumika kupunguza adha ya baadhi ya magonjwa au maambukizi yanayopelekea mwitikio wa kinga ya mwili).

## **Upasuaji**

- Upasuaji ni njia ya kudumu ya uzazi wa mpango kwa wanaume na wanawake.
  - o Kwa wanaume, upasuaji mdogo hufanywa kwenye korodani na mrija wa kupitishia shahawa hufungwa ili kuzuia mbegu zisitoke kwenye uume. Mwanaume ambaye amefanyiwa upasuaji bado anaweza kujamiiana kawaida lakini hataweza kumpa mwanamke ujauzito.
  - o Kwa wanawake, mirija ya falopio (mirija ya uzazi) hukatwa au hufungwa ili kuzuia shahawa kufikia yai ambalo hutolewa kwenye ovari.
- Upasuaji ni kitu cha kudumu na hauwezi kubadilishwa - kama mwanamke anapendelea upasuaji, lazima kwanza azungumze na daktari wake.

## **Maswali ya ziada**

### **Je, matumizi ya njia za uzazi wa mpango yanaongeza uwezekano wa mwanamke kupata saratani? <sup>9</sup>**

- Imedhihirishwa kwamba vidonge vya kuzia ujauzito vinaweza kuzuia saratani ya utando wa kwenye mji wa mimba na saratani ya ovari. Hakuna taarifa zenye uhakika kama vidonge vya kuzuia ujauzito vina madhara yoyote kwa saratani ya matiti na saratani ya shingo ya kizazi. Mwanamke hapaswi kutumia vidonge vya kuzuia ujauzito kama amewahi kuwa na saratani ya matiti.
- Kwa ujumla, Shirika la Afya Duniani limesema kuwa wanawake wanaotumia vidonge vya kuzuia ujauzito wana uwezekano sawa wa kupata saratani maishani mwao na wanawake ambao hawatumii vidonge hivi.<sup>9</sup>

### **Je, njia za uzazi wa mpango zinaweza kunifanya niwe mgumba?<sup>9</sup>**

- Ugumba ni kutokuwa na uwezo wa kupata ujauzito pale inapohitajika. Kuna sababu nyingi za ugumba ikiwa ni pamoja na matatizo katika mfumo wa uzazi wa mwanamke au wa mwanaume na magonjwa ya zinaa ambayo hayajatibiwa. Duniani kote, ugumba huwasibu karibu asilimia 12 ya wanandoa au wenza.

- Njia za uzazi wa mpango na njia za kuzuia ujauzito hazisababishi ugumba.
- Wanandoa au wenza wanapokuwa na matamano ya kupata ujauzito na kuacha kutumia njia za kuzuia ujauzito, inatarajiwa kwamba mwanamke anakuwa na uwezo wa kushika mimba kama alivyokuwa kabla ya kuanza kutumia njia za uzazi wa mpango (kwa kuzingatia umri wake).
- Uwezo wa kushika mimba huchukua muda mrefu kidogo kurudi katika hali ya kawaida baada ya kuacha kutumia sindano. Lakini, baada ya muda, mwanamke ataweza kupata ujauzito tena.

**Je, njia za uzazi wa mpango zinaongeza uwezekano wa (mtoto) kuzaliwa na kasoro? <sup>9</sup>**

- Kuna ushahidi mzuri kwamba vidonge vya kuzuia ujauzito, sindano, vipandikizi, na vitanzi havisababishi kasoro za kuzaliwa nazo na kwamba kiumbe kichanga ('fetus') hakitadhurika ikiwa mwanamke atabeba ujauzito wakati bado anatumia njia hizi za uzazi wa mpango.
- Mara tu mwanamke anapojua kuwa ni mjamzito, anapaswa kumwomba daktari wake aondoe kitanzi chake kwa sababu kinaweza kuongeza uwezekano wa mtoto kufia tumboni au kuzaliwa njiti (kuzaliwa kabla ya wakati wake).

**Mjadala**

1. Majadiliano ya kikundi kidogo (wanawake na wanaume wakae tofauti)
2. Majadiliano ya kikundi kikubwa na hitimisho

## Marejeo ya Mtaala

1. Exavery A, Mrema S, Shamte A, Bietsch K, Mosha D, Mbaruku G, Masanja H. Levels and correlates of non-adherence to WHO recommended inter-birth intervals in Rufiji, Tanzania. *BMC pregnancy and childbirth*. 2012; **12**:1-8.
2. World Health Organization. Family planning/contraception methods. 2020. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception>
3. Downs JA, Mwakisole AH, Chandika AB, Lugoba S, Kassim R, Laizer E, et al. Educating religious leaders to promote uptake of male circumcision in Tanzania: a cluster randomised trial. *Lancet*. 2017; **389**:1124 –32.
4. Sundararajan R, Yoder LM, Kihunrwa A et al. How gender and religion impact uptake of family planning: results from a qualitative study in Northwestern Tanzania. *BMC Women's Health*. 2019; 19:99.
5. World Health Organization. Report of a WHO Technical Consultation on Birth Spacing. 2005. [https://www.who.int/do/documents/birth\\_spacing05/en/](https://www.who.int/do/documents/birth_spacing05/en/).
6. Mosha I, Ruben R, Kakoko D. Family planning decisions, perceptions and gender dynamics among couples in Mwanza, Tanzania: a qualitative study. *BMC Public Health*. 2013;13:523.
7. Pew Forum on Religion and Public Life. Tolerance & Tension: Islam and Christianity in Sub-Saharan Africa. 2010. <https://www.pewforum.org/2010/04/15/executive-summary-islam-and-christianity-in-sub-saharan-africa/> .
8. World Health Organization Selected Practice Recommendations for Contraceptive Use, 2<sup>nd</sup> Edition. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep* 2013;62:1.
9. World Health Organization Department of Sexual and Reproductive Health and Research (WHO/SRH) and Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/ Center for Communication Programs (CCP), Knowledge SUCCESS. Family Planning: A Global Handbook for Providers (2022 update). Baltimore and Geneva: CCP and WHO; 2022.

Waandishi:

Agrey H. Mwakisole, Valencia J. Lambert, Aneth Nzali, Christine Aristide, Evarist Laizer, Alexandra A. Cordeiro, Lupilya Gregory, Nelu Mwakisole, Cecilia E.W. Nicol, Ndalloh Paul, Samuel E. Kalluvya, Albert Kihunrwa, David J. Downs, Joyce Wamoyi, Jennifer A. Downs, Myung Hee Lee.

Mawasiliano: Agrey Mwakisole, D.I.S., [pastoragrey@hotmail.com](mailto:pastoragrey@hotmail.com)

Jennifer Downs, M.D., Ph.D., [jna2002@med.cornell.edu](mailto:jna2002@med.cornell.edu)