UTANGULIZI.

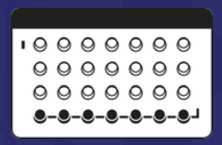
Kupanga uzazi ni uamuzi wa hiari wa mtu binafsi au mtu na mwenza wake kuamua waanze lini kuzaa, wazae watoto wangapi na wapishane kwa muda gani. Ni haki ya msingi ya kila mtu bila kujali kama ameoa au hajaolewa. Kupanga uzazi kunasaidia wazazi kuwa na idadi ya watoto ambao wanawamudu kimaisha kwa gharama za elimu, afya, chakula na malazi bora na kupata muda wa kutosha kujishughulisha na kazi za maendeleo.

FAIDA ZA UZAZI WA MPANGO

- Husaidia kurudisha afya ya mwanamke kabla ya kubeba ujauzito mwingine.
- Husaidia kupunguza vifo vya wanawake vinavyotokana na ujauzito na uzazi.
- Hupunguza vifo vya watoto walio chini ya umri wa miaka 5 iwapo mama atapumzika miaka 2 au zaidi kabla ya kubeba ujauzito mwingine
- Husaidia kudumisha mahusiano na mwezi wako
- Husaidia kutoa nafasi ya kupanga shughuli za maendeleo ya familia, jamii na taifa.
- Husaidia kuwapunguzia wazazi gharama/ majukumu ya kulea familia kubwa
- Huwawezesha vijana na wanawake kufikia malengo yao ya maisha.

NJIA ZA MUDA MFUPI ZA KUPANGA UZAZI

Vidonge vya uzazi wa mpango



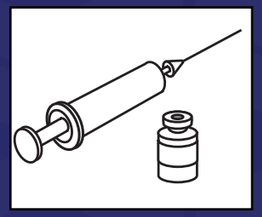
Kuna aina mbili za vidonge vya uzazi wa mpango, vidonge vyenye kichocheo kimoja (Projestini) na vile vyenye vichocheo viwili (istrojini na rosestu). Vichocheo hivi (Homoni) vinafanana na vile vya asili vya mwili wa mwanamke.

Hivi ni vidonge ambavyo mwanamke anameza kidonge kimoja kila siku ili kuzuia ujauzito.

Hupatikana katika pakiti yenye vidonge 28 na 35. Vidonge vyenye kichocheo kimoja vinafaa kutumiwa na mama anaye nyonyesha kwa sababu havipunguzi kiasi na ubora wa maziwa.

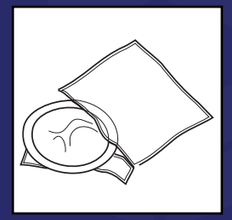
Pia vidonge hivi hutumika kama njia ya dharura ya kuzuia mimba iwapo mwanamke amejamiiana bila kinga.

Sindano



Hii ni njia ya kupanga uzazi yenye kichocheo kimoja ambacho huitwa projestini ambayo hufanana na kichocheo cha asili katika mwili wa mwanamke. Njia hii inatolewa kwa sindano kwenye msuli wa bega au kalio la mwanamke kila baada ya miezi mitatu na hutolewa na mtoa huduma wa afya. Mwanamke anayenyonyesha pia anaweza kutumia njia ya sindano kwani haipunguzi kiasi na ubora wa maziwa.

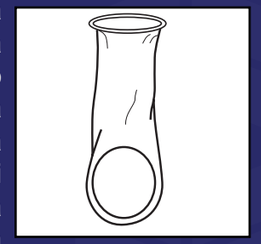
Kondomu ya kiume



Kondomu ya kiume ni mpira laini ulio kama mfuko, ambao huvishwa kwenye uume uliosimama kabla ya kujamiiana ili kuzuia mimba na maambukizi yatokanayo na kujamiiana ikiwemo Virusi vya UKIMWI.
Tumia kondomu mpya kwa kila tendo la kujamiiana na uitupe kwa usalama katika choo cha shimo au ichome moto. Kondomu hutumika pamoja na njia nyingine za kupanga uzazi.

Itumie kondomu kwa usahihi na ukamilifu kila mara unapojamiiana.

Kondomu ya kike



Kondomu ya kike ni mpira laini unaoingizwa ukeni na kushikishwa kwenye shingo ya kizazi ili kuzuia mimba na maambukizi yatokanayo na kujamiiana ikiwemo Virusi vya UKIMWI. Tumia kondomu mpya kwa kila tendo la kujamiiana kisha itupe kwa usalama katika choo cha shimo au ichome moto. Kondomu pia hutumika pamoja na njia nyingine za kupanga uzazi.

Tumia kondomu kwa usahihi na ukamilifu kila mara unapojamiiana.

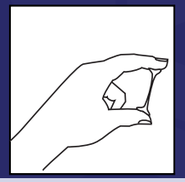
NJIA ZA ASILI

Kutopata hedhi wakati wa kunyonyesha



Mwanamke anaweza kuzuia asipate ujauzito iwapo atamnyonyeha mtoto maziwa yake pekee kikamilifu, muda wa kunyonyesha usipite masaa manne mchana na usiku masaa sita. Inatakiwa mama awe hajapata hedhi tangu kujifungua.
Njia hii ni ya uhakika katika kipindi cha miezi sita ya mwanzo baada ya kujifungua.

Kuchunguza ute wa ukeni



Ni njia mojawapo ya uzazi wa mpango ambayo mwanamke anachunguza mabadiliko ya ute ndani ya uke kwa kutumia vidole. Kipindi cha ute mzito unaoteleza ni wakati wa rutuba wa kupevuka yai, hivyo mume na mke/mwenzi wanaweza kuzuia mimba kwa kuepuka kujamiiana kwa siku tatu. Baada ya hapo wanaweza kuendelea kujamiiana bila kinga katika siku za ukavu.

Kuacha/kuahirisha kujamiiana



Ni njia ya uzazi wa mpango ambayo kijana, mke na mume/mwenzi wanaamua kuahirisha kujamiiana mpaka hapo watakapokuwa tayari. Wenzi na hasa vijana wanaweza kuzuia mimba iwapo hawatajamiiana kabisa.

Kuahirisha kuanza kujamiiana huchangia kwa kiasi kikubwa kupunguza maambukizi yatokanayo na kujamiiana ikiwemo Virusi vya UKIMWI na magonjwa mengine ya ngono

Kumbuka:
Njia hizi za asili zina ufanisi mdogo katika kuzuia mimba.

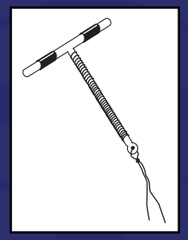
NJIA ZA MUDA MREFU

Vipandikizi/ Kipandikizi



Vipandikizi ni vifaa vidogo vya plastiki mfano wa njiti za kiberiti, ambavyo vina kichocheo kinachofanana na vichocheo vya asili vya mwili wa mwanamke. Ni njia mojawapo ya muda mrefu ya uzazi wa mpango. Huzuia mimba kwa muda kati ya miaka mitatu hadi mitano. Kuna vipandikizi vya aina mbili (kipandikizi kimoja na vipandikizi viwili). Vipandikizi huwekwa na kutolewa na mtaalamu wa afya.

LUPU/Kitanzi (Copper T)

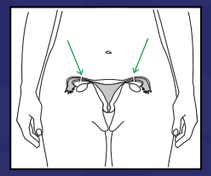


LUPU/Kitanzi ni kifaa kidogo cha plastiki chenye madini ya shaba. Huwekwa kwenye mji wa mimba ili kuzuia ujauzito. Hii ni mojawapo ya njia za muda mrefu za kupanga uzazi. Huwekwa na kutolewa na mtoa huduma wa afya.

Huzuia ujauzito kwa kipindi cha miaka 10-12 na kinaweza kutolewa wakati wowote mwanamke anapohitaji kupata ujauzito, anapotaka kubadilisha njia nyingine au akiwa na matatizo.

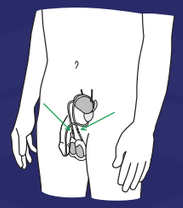
NJIA ZA KUDUMU

Kufunga Uzazi kwa Mwanamke



Ni njia ya kudumu ya kupanga uzazi inayofanywa na mtaalamu wa afya kwa kufanya upasuaji mdogo wa kufunga mirija ya kizazi. Njia hii hufanywa kwa hiari na wale walioridhika na idadi ya watoto walionao. Kwa kawaida ufungaji huu hufanywa kwa muda mfupi tu, pia mteja hahitaji kulazwa hospitalini. Kufunga kizazi kwa mwanamke hakuathiri hamu ya kujamiiana. Mwanamke ataendelea kupata siku za hedhi kama kawaida.

Kufunga Uzazi kwa Mwanaume



Ni njia ya kudumu ya kupanga uzazi inayofanywa na mtoa huduma wa afya kwa kufanya upasuaji mdogo wa kukata mirija ya uzazi ya mwanaume. Njia hii hufanywa kwa hiari na wale walioridhika na idadi ya watoto walionao.

Kwa kawaida ufungaji huu hufanyika kwa muda mfupi sana, pia mteja hahitaji kulazwa hospitalini. Kufunga uzazi kwa mwanaume hakuathiri hamu ya kujamiiana, wala nguvu za kiume.

DONDOO ZA UZAZI WA MPANGO NA VIRUSI VYA UKIMWI/UKIMWI

- Wenye Virusi vya UKIMWI na wanaotumia dawa za kupunguza makali ya Virusi vya UKIMWI wanaweza kutumia njia za kupanga uzazi kwa kushauriwa na mtaalamu wa afya.
- Kwa mwanamke mwenye Virusi vya UKIMWI, huduma ya kupanga uzazi inampunguzia adha ya mimba zisizotarajiwa.
- Njia pekee za kuzuia kupata ujauzito na maambukizi mapya ya Virusi vya UKIMWI ni kwa kuacha kabisa kujamiiana au kutumia kondomu kwa usahihi kwa kila tendo la kujamiiana.

NANI ATUMIE NJIA ZA UZAZI WA MPANGO

1. Mtu yeyote/wenzi au vijana walioanza kujamiiana wakiwa bado hawajawa tayari kupata watoto
2. Mtu yeyote au wenzi ambao wameamua kupanga uzazi
3. Mtu yeyote au wenzi walioridhika na idadi ya watoto walionao.

KUMBUKA

- Mwanamke au mwanaume yeyote ana haki ya kupanga uzazi kwa maamuzi yake binafsi na sio kupata idhini ya mwenzi.
- Kupanga uzazi hakuingilii haki binafsi au ya wenzi katika kuamua idadi wala wakati wa kupata watoto.

- Zipo njia mbalimbali za kupanga uzazi za asili, za kisasa, za muda mfupi, za muda mrefu na za kudumu.
- Unahitajika kuwa na taarifa kamili, sahihi na kwa wakati ili uweze kuchagua njia ya kupanga uzazi inayofaa kulingana na afya yako.
- Kondomu ya kike na kiume ndio njia pekee inayokukinga usipate mimba na maambukizi yatokanayo na kujamiiana ikiwemo Virusi vya UKIMWI. Pia unaweza kuitumia pamoja na njia nyingine za uzazi wa mpango. Kondomu hupatikana katika vituo vya huduma za afya na maduka ya dawa.
- Vijana wanapoahirisha kuanza kujamiiana wanapunguza uwezekano wa kuambukizwa Virusi vya UKIMWI na kuepuka mimba katika umri mdogo. Hivyo wanaweza kufikia malengo yao.
- Njia zote za uzazi wa mpango haziathiri hamu ya kujamiiana.
- Njia za uzazi wa mpango ni salama na huleta maendeleo.

Imetolewa na:
Wizara ya Afya kwa kushirikiana na UMATI

umatitanzania

JAMHURI YA MUUNGANO WA TANZANIA
WIZARA YA AFYA

KIJANA AMKA



Fahamu kuhusu Huduma za Afya ya Uzazi