## 6. Kondomu ya kiume



kondomu ya kiume ni mpira laini, ambao huvishwa kwenye uume uliosimama kabla ya kujamiiana ili kuzuia ujauzito na maambukizi ya magonjwa yatokanayo na kujamiiana. Tumia kondomu mpya kwa kila tendo la kujamiiana na uitupe kwenye ndoo ya taka au choo cha shimo.

Kondomu hutumika pamoja na njia nyingine za uzazi wa mpango. Itumie kondomu kwa usahihi na ukamilifu kila mara unapohitaji kujamiiana. Kondomu ni njia pekee ya uzazi wa mpango ambayo pia inatoa kinga ya maambukizi ya VVU a magonjwa yatokanayo na kujamiiana kama itatumika kwa usahihi kwa Kila tendo.

## 7. Kondomu ya kike



Kondomu ya kike ni mpira mwembamba na laini unawekwa na kuenea katika kuta za uke. Upande mmoja umeziba na upande mwingine upo wazi ambapo pande zote zina mpira mfano wa bangili iliyo laini na rahisi kukunjika.

Kondomu ya kike huzuia mimba na maambukizi ya magonjwa ya kujamiiana ikiwemo virusi vya UKIMWI. Tumia kondomu mpya kwa kila tendo la kujamiiana kisha Itupe kwenye ndoo ya taka au choo cha shimo. Kondomu dia hutumika damoia na nijia nyingine za uzazi wa mango. Tumia kondomu kwa usahihi na ukamilifu kila mara unapohitaji kujamiiana.

## 8. Nia za asili

***Kuacha/kuahirisha kujamiiana***

Ni njia ya uzazi wa mpango ambayo kiajana, mke na mume/mwenza wana amua kuacha kabisa au kuaihirisha kujamiiana. Wenzi na hasa vijana wanaweza kuzuia mimba iwapo hawataiamiiana kabisa. Kuahirisha kuanza kuiamiiana huchangia kwa kiasi kikubwa kupunguza maambukizi ya magonjwa ya kujamiiana ikiwemo VVU.



## Njia za kuangalia siku za rutuba

Hizi ni njia zinazomsaidia mwanamke kufahamu ni siku gani katika mwezi kuna uwezekano wa kupata ujauzito. Wenza hujizuia kujamiiana au hutumia kinga katika siku hizi ili kuepuka ujauzito. Mwanamke anaweza kutumia njia mbalimbali kufahamu siku za rutuba kwa mfano: **Kalenda,Shanga, kuangalia ute wa ukeni na kupima joto la mwili.**

## Kumbuka:

Njia za uzazi wa mpango za asili zinahitaji ushirikiano wa baina ya kijana wa kike na wa kiume. Wapenzi wanatakiwa kufahamu mabadiliko ya mwili ili kufuata utaratibu wa utumiaji wa njia za asili. Bila hivyo vijana wana hatari kubwa ya kupata ujauzito iwapo watetegemea njia za asili pekee.

***KUMBUKA:***

- Ili kupata taarifa zaidi kuhusu njia ya uzazi wa mpango inayokufaa, tembelea kituo cha huduma za afya kilicho karibu nawe au kituo cha huduma rafiki kwa vijana.

- Njia za uzazi wa mpango (isipokuwa Kondomu) hazizuii maambukizi yatokanayo na kujamiiana ikiwemo VVU. Kijana atumie kondomu mara zote anapohitaji kujamiiana.

***NAPATA WAPI USHAURI?***

*Wahudumu wa afya wapo tayari kukusaidia na watafurahi kukushauri kuhusu njia mbalimbali za uzazi wa mpango. Utapata taarifa sahihi na utakuwa na uhuru wa kuuliza swali lolote.*

***Njoo tukusikilize,tukuelimishe na tukuhudumie.***

**Imetolewa na**
Wizara ya Afya

# HUDUMA RAFIKI ZA UZAZI WA MPANGO KWA VIJANA



Shtuka kijana

Maisha bila Uzazi wa Mpango

ni NOMA

**Piga Bure: 0800 750 360**

# HUDUMA RAFIKI ZA UZAZI WA MANGO KWA VIJANA

## UTANGULIZI

**Huduma rafiki za uzazi wa mpango kwa vijana hupatikana katika vituo vyote vya kutolea huduma za afya vilivyopo nchini. Huduma hizo ni pamoja na habari, elimu, ushauri na njia mbambali za uzazi wa mpango.**

### Faida za uzazi wa mango kwa vijana

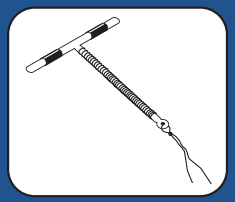
1. Huzuia mimba zisizotarajiwa na mimba za utotoni.
2. Huzuia utoaji wa mimba na kumuepusha na madhara yatokanayo na utoaji wa mimba.
3. Humsaidia kijana kukamalisha masomo na kufikia ndoto zake.
4. Humuwezesha kijana kufikia malengo yake katika maisha.



**Zifuatazo ni njia mbalimbali za uzazi wa mpango kwa ijana.**

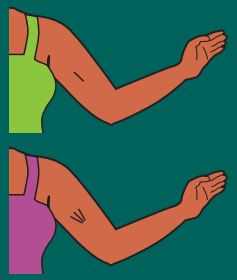
### 1. Lupu (Kitanzi)

Ni kipande kidogo cha plastiki kilichozungushiwa madini ya shaba ambacho huwekwa kwenye mji wa mimba na mtaalamu wa afya, ili kuzuia mimba.



Hii ni njia ya muda mrefu, inayoweza kukinga na mimba hadi miaka 12. Lupu inaweza kutolewa wakati wowote kijana anapohitaji mfano:kama unataka ujauzito, kama unataka kubadilisha njia nyingine au ukiwa na maudhi madogo madogo yanayoambatana na njia hii.

### 2. Kipandikizi



Vipandikizi ni vipande vidogo vya plastiki mfano wa njiti za kiberiti, ambavyo vina kichocheo kinacho fanana na kichocheo vya asili cha mwanamke. Ni njia mojawapo ya muda mretu ya uzazi wa mpango Huzuia uijauzito kwa muda kati ya miaka mitatu hadi mitano.

**Kuna vipandikizi vya aina mbili.**

**Kipandikizi cha kijiti kimoja** - hukinga mimba kwa muda wa miaka mitatu (3) na **Kipandikizi cha vijiti viwili** - hukinga mimba kwa muda wa miaka mitano (5). Mata hivyo mtumiaji anaweza kutoa kipandikizi muda wowote anapotaka kupata ujauzito.

### 3. Sindano



sindano ni njia ya uzazi wa mpango yenye kichocheo kimoja kinachofanana na kichocheo cha asili cha mwili wa mwanamke. Njia hii inatolewa kwa sindano kwenyemsuli wa bega au tako la mwanamke kila baada ya miezi mitatu na hutolewa na mtaalam wa afva.

Mwanamke anaye nyonyesha pia anaweza Ktumi nja ya sindano ya arobaini ya uzazi, Kwani haipunguzi kiasi na ubora wingi wa maziwa.

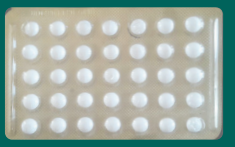


### 4. Vidonge vya uzazi wa mpango

Ni vidonge vyenye vichocheo vinavyofanana na vichocheo vya asili vilivyopo kwenye mwili wa mwanamke. Kuna aina mbili za vidonge ya kumeza ya uzazi wa mpango ambavyo mwanamke hupaswa kumeza kila siku ili kuzuia mimba. Vidonge hivyo ni: vidonge vyenye vichocheo viwili pakiti zake zina vidonge vyenye rangi mbili na vidonge vyenye Kichocheo kimoja pakiti zake zina vidonge vyenye rangi moja.

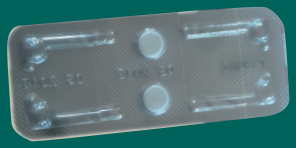
Pia vidonge hivi hutumika kama njia ya dharura ya kuzuia ujauzito iwapo mwanamke amejamiana bila kinga. Vidonge vyenye Kichocheo kimoja vinafaa kutumiwa na mama anaenyonyesha kwasababu havipunguzi kiasi na ubora wa maziwa.





### 5. Vidonge vya dharula vya uzazi wa mpango

Ni vidonge ya kuzuia mimba anavyotumia mwanamke baada ya kujamiiana wakati hatumii njia yoyote ya uzazi wa mpango. Vidonge hivi hufanya kazi kikamilifu kama vitatumiwa ndani ya masaa 120 (siku 5) baada ya kujamiiana bila kinga, lakini ufanisi wake katika kuzuia mimba ni wa uhakika zaidi kama mwanamke atameza vidonge mapema baada ya tendo la kujamiiana.



Muone mtoa huduma za afya kwa maelezo zaidi kuhusu ututaratibu wa kutumia vidonge ya uzazi wa mpango wakati wa dharura. Vidonge vya dharura, vitumike kwa dharura tu ni siyo kama njia ya kawaida uzazi wa mpango. Baada ya dharura kuisha itabidi kutumia njia nyingine ya uzazi wa mpango.