Kondomu

Kondomu ya kike/kiume huzuia mimba VVU na magonjwa ya ngono.



KUMBUKA:

- **Mara baada ya mama kujifungua hali ya uzazi hurudi haraka ndani ya siku 42 hata kabla ya kurudia hedhi.**
- **Ni muhimu kwa mama kuanza kutumia huduma ya afya ya uzazi mara tu baada ya kujifungua ili kuepuka mimba zisizotarajiwa.**
- **Zingatia kurudi kliniki baada ya kujifungua, kufanyiwa uchunguzi na kupatiwa elimu ya afya na huduma za afya ya uzazi kama ulikuwa hujapata.**

Imetolewa na:
Wizara ya Afya kwa kushirikiana na UMATI

umatitanzania

JAMHURI YA MUUNGANO WA TANZANIA

WIZARA YA AFYA

HUDUMA YA AFYA YA UZAZI MARA BAADA YA MAMA KUJIFUNGUA



Tumia huduma za afya ya uzazi baada ya kujifungua ili upumzike na kufurahia maisha

UTANGULIZI

Wanawake wengi wanapenda kupumzika baada ya kujifungua ili wasipate mimba mapema, lakini hawatumii huduma za afya ya uzazi.

Ni muhimu kwa mama kuanza kutumia huduma za uzazi wa mpango mara baada ya kujifungua, na kurudi katika kituo cha huduma za afya kama alivyoelekezwa na mtoa huduma.

Faida za Kurudi kliniki:-

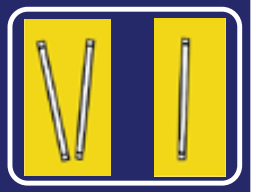
- Mama atachunguzwa afya yake na mtoto
- Mtoto atapatiwa chanjo
- Mama atapata ushauri na huduma za kupanga uzazi kama hakupata baada ya kujifungua



Njia za afya ya uzazi anazoweza kutumia mama baada ya kujifungua
Vipandikizi:

Vipandikizi:

Hutumika mara tu baada ya mama kujifungua. Viko vya aina mbili; Kipandikizi kimoja ambacho huzuia mimba kwa miaka 3 na vipandikizi viwili ambavyo huzuia mimba kwa miaka 5.



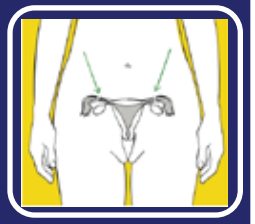
Lupu/Kitanzi

Hutolewa ndani ya saa 48 baada ya kujifungua hata kabla mama hajatoka kituoni au kuanzia wiki 6 baada ya kujifungua. Huzuia mimba kwa muda wa miaka 10 - 12.



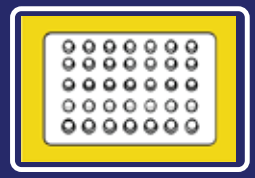
Kufunga uzazi

Hufanyika wakati wa kujifungua kwa upasuaji au baada ya kujifungua kawaida kabla mama hajatoka kituoni au kuanzia wiki ya 6 baada ya kujifungua kawaida.



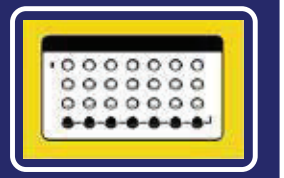
Vidonge vyenye kichocheo kimoja

Hutumika mara tu baada ya mama kujifungua.



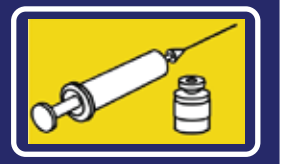
Vidonge vyenye vichocheo viwili

Hutolewa baada ya miezi 6 tangu mama kujifungua.



Sindano

Hutolewa baada ya miezi 6 tangu mama kujifungua.
Huchomwa kila baada ya miezi 3.



Kunyonyesha Maziwa ya Mama Pekee

Hutumika mara baada ya kujifungua hadi miezi sita tu na kabla mama hajaanza kuona hedhi.

