Kuchagua njia ya uzuwiaji mimba

SWAHILI

Choices In Contraception

Mbinu za homoni

Njia ya uzuwiaji mimba inayotumikisha homoni kwa kubadilisha rutuba (upevu) kwa kuzuia yai kusitotoka, kuzuia chembechembe za kiume na kubadili njia ya uterasi. Ni yenye manufaa makubwa ila yanaweza kuwa na mazara. Hizo mbinu hazikingi mtu zidi ya magonjwa yanayoambukiza kupitia zinaa (ngono).

Mchanganyiko wa vidonge vya kuzuia mimba

Kiidonge cha kuzuia mimba kilicho mchanganiko wa progestogeni na oestrogeni na kikitumiwa siku baada ya siku. Ni vema kutambua ya kama kidonge kinaweza:

- ufanya hedhi kuwa nyepesi zaidi, ya kawaida zaidi na bila maumivu mengi.
- uleta madhara kama vile maumivu ya kichwa, kichefuchefu, maziwa kupoteza hali yake ya kawaida na kuongeza uzito, hata kubadili kwa aina ya vidonge uweza kusaidia kwa matatizo kama haya.

Pete ya njia ya uke (NuvaRing)

Pete nyepesi ya plastiki inayoingizwa ndani ya uke na utoa kiwango kidogo cha oestrogeni na progestogeni kwenyi mkondo wa damu. Inatiwa hapo kwa mda wa wiki tatu na utolewa kwa wiki moja.
Ni vema kutambua ya kama:

- inaweza kuleta madhara madogomadogo zidi ya vidonge kwani uatoa kiwango kidogo cha hormoni
- madhara yanayoambatana na kuharisha na kutapika yanaepukwa kwani hormone hazipitii tumboni

Mbinu zifwatazo utumia hormoni za progestogeni tu na ni njia ingine bora kwa wamama wasioweza kutumia oestrogeni, wakiwemo pia wakinamama wanaonyonyesha.

Njia dharura ya uzuiaji wa mimba (EC)

Kidonge cha progestogeni kinachotumiwa baada ya tendo la ngono haramu.
Ni vema kutambua kama njia dharura ya uzuiaji wa mimba(EC):

- inapashwa kunywiwa haraka iwezekanavyo baada ya tendo la ngono haramu kwa mafaa zaidi
- inaweza kuwa ya mafaa ikiwa imenywiwa kwenyi kipindi cha siku tano cha tendo la ngono haramu
- upatikana kwenyi kaunta ya duka la dawa, kliniki ya SHine SA na bahadhi ya hospitali

Progestogeni-kidonge tu

Kidonge cha progestogeni kinachotumiwa kila siku. Ni vema kutambua kama progestogen- kidonge tu:

- kinapashwa tumiwa kila siku na kwa wakati unaofaa
- inaweza sababisha madhara, ikiwemo hedhi isiokuwa yakawaida, kuongeza uzito, kuwa mchovu na kuotwa na chunusi mwilini.

Njia ya uzuwiaji mimba ya kudungwa: Depo Ralovera ao Provera

Progestogeni inayodungwa kwa kawaida kila wiki 12. Ni vema kutambua ya kama:

- hedhi kila mara usimama kunapokuwa matumizi ya mbinu hii
- inaweza kusababisha madhara, ikiwemo hedhi isiokuwa ya kawaida, kuongeza uzito, kuwa mchovu na kuotwa na chunusi mwilini, na hayo yote yanapashwa kuvumiliwa hadi mwisho wa kudungwa
- inaweza kusababisha kurudi nyuma kwa mda hedhi ya kawaida na rutuba (upevu) kiisha kumaliza kudungwa

Njia ya uzuwiaji mimba ya kupandikizwa: Implanon

Progestogeni ya kupandikizwa kwenye pande ya juu ya mkono inafaa kwa kipindi cha myezi mitatu. Ni vema kutambua ya kama:

- hedhi ubadilika na damu inaweza kugeuka nyepesi zaidi, nzito, utoka nyakati zisizotarajiwa ao usimama pia
- inaweza kusababisha madhara, ikiwemo ongezeko la uzito, uchovu na kuotwa na chunusi mwilini
- pandikizo uweza kutolewa kwa wakati wowote
- wakati pandikizo linatolewa hedhi na rutuba (upevu) hurudi kuwa ya kawaida mara moja
- pandikizo uingizwa na utolewa na bahadhi ya waganga(GPs), wanajikolojia (kupitia uhamisho) na wadaktari wa SHine SA chini ya utumiaji wa anestezia mahali panapolengwa

Chombo kinachoingizwa ndani ya uterasi (IUD): Mirena

Chombo hiki utiwa ndani ya uterasi na utoa kiwango kidogo cha progestogeni. Inafaa kwa kipindi cha myaka mitano. Ni vema kutambua ya kama:

- ingawa kunaweza kuwa hedhi isio ya kawaida na/ao yenyekutoka kwa matoni mwanzoni, chombo ufanya damu kuwa nyepesi zaidi na uweza kusimamisha haya yote
- kuna hatari ndogo kwa maana kiwango cha hormoni ni kidogo na utumika ndani ya uterasi
- hasara ya maambukizo ni ndogo, kutoboka kwa uterasi, kutikisika ao kufukuzwa kwa chombo
- inaingizwa na bahadhi ya waganga (GPs), wanajikolojia (kupitia uhamisho) na wadaktari wa SHine SA

Mbinu zingine

Vyombo vinavyoingizwa ndani ya uterasi IUD): Multiload and Copper T

Chombo kinatiwa ndani ya uterasi. Kinahathiri maendeleo ya chembechembe za kiume na uzuia upandikizaji wa yai. Ni vema kutambua ya kama:

- Shaba nyekundu (Copper T) inafaa kwa kipindi cha myaka mitano na Multiloadi ufaa vilevile kwa kipindi cha myaka mitano.
- hedhi inaweza kuwa nzito na maumivu zaidi
- hakuna hormoni, kwa hiyo hakuna mazara yanayoambatana na hormoni
- kuna hatari ndogo ya uambukizaji, kutoboka kwa uterasi, kutikisika ao kufukuzwa kwa chombo
- inaingizwa na bahadhi ya waganga (GPs), wanajikolojia (kupitia uhamisho) na wadaktari wa SHine SA

Mpira (condom)

Ala nyembamba ya mpira unaovikwa kwenyi uume unaosimama kabla ya tendo la ngono kwa kuzuia mimba. Pia mpira upunguza hasara ya uambukizaji wa magonjwa ya zinaa.

Ni vema kutambua ya kama mipira ianao:

- mafaa zaidi inapotumiwa ikiwa na mafuta yake kwa kuzuia msuguano na kupasuka
- upatikana kwenye maduka yote, duka za madawa, vyombo vya kuuzia vipatikanavyo kwenye vyoo vya watu wote, na kliniki ya SHine SA

Kiwambo

Chepeo ya mpira wa kuba na yenye hali nzuri inayotiwa juu ya mlango wa uzazi na inaweza kutumiwa pamoja dawa iitwayo spermicide. Ni lazima kutambua ya kama viwambo:

- vinapashwa kuchomekwa kabla ya tendo la ngono na kuziacha hapo kwa muda wa karibuni saa sita mbele ya tendo.
- kawaida vinaingizwa pa kliniki ya SHine SA ao na bahadhi ya wa daktari (GPs)

Mpango wa uzazi wa kawaida

Mbinu za kucheki kutaga kwa mayai

Mbinu hizi utegemea kwa kuchagua kutenda ngono kwenyi vipindi vya mwezi ambapo akinamama hana rutuba kwa kuepuka mimba. Ni vema kutambua ya kama:

- akinamama anaitaji kucheki duru yake mwenyewe
- mbinu hizi zinashurtisha ushirikiano wa wapatna wote
- unaweza kushughulikia mafundisho kupitia Centacare Adelaide Natural Fertility Services

Kusimama kwa hedhi kwenyi kipindi cha kunyonyesha

Kwenye kipindi cha kunyonyesha, mabadiliko za hormoni usimamisha hedhi na kutagwa kwa mayai kwenyi mwili wa mama. Hii inafaa tu ikiwa kama mama ataendelea kunyonyesha kwa kawaida mchana na usiku (bila kumlisha mtoto chakula cha aina yoyote), hawezi kupata hedhi kabla ya mtoto kuwa na umri wa myezi sita. Alakini, vile mayai kwa wamama wengi utagwa baada ya wiki mbili mbele ya kupata hedhi ya kwanza, wanaweza kuwa na rutuba bila kujitambua. Wamama wanaonyonyesha wanawezafikiria utumiaji wa mbinu nyingi ziliomo ndani ya maandishi haya kwa kupunguza hasara za mimba. Ujadiliane na mganga wa familia yako (GP) ao daktari wa Shine SA.

Utowaji (hakuruhusiwi)

Utowaji ni kuondoa uume kwenye uke baada ya kumwaga shahawa (cumming).
Hii sio ya kutumainia kwa maana shahawa inaweza kuwa imefika kwenyi kichwa cha uume.

Mbinu za kudumu

Uzuizaji wa uzazi: kufunga uzazi kwa wanaume

Upasuaji kwa kufunga njia inayochukua shahawa kutoka kwenyi mapumbu, ili shahawa zisiweze kufika kwenye kichwa cha uume. Ni lazima kutambua ya kama:

- utaratibu ufanyiwa kabla ya kudungwa anestezia ya mahali panapolengwa ao ya mwili mzima
- Unastahili kumuona daktari wako (GP) kwa uamisho kwa mpasuaji
- mafaa yake siyo ya nyakati ile ile, inaomba karibuni umwagaji 20 wa shahawa kabla ya mafaa yake kujitambulisha
- inafikiriwa kuwa ya kudumu

Uzuizaji wa uzazi: kwa wanawake

Huu ni utaratibu unaoziba njia kwa kuzuia shahawa kukaribia yai. Huu unaweza kutekelezwa kupitia njia mbili. Usafishaji wa tyubu ni utaratibu ambao njia zinafungwa mara nyingi kwa kutumia kudira ao pete, kupitia kudungwa anestezia ya mwili mzima. Essure ni utaratibu wa kuingiza kamani nyepesi kwenyi tyubu, na anestezia ikidugwa hapo panapolengwa.
Ni lazima kutambua ya kama:

- Unastahili kumuona GP wako kwa kupata uamisho kwenda kwa jenikolojia
- Uzuizaji wa uzazi kupitia tyubu hutumika hasa kwa kupasua, alakini manufaa yake ni ya palepale
- Essure haigeuki na hudumu myezi mitatu kabla ya kuleta manufaa

Njia ya kuhusiana na Shine SA

East/West Primary Health Care Team: 8300 5300

Northern Primary Health Care Team: 8256 0700

Southern Primary Health Care Team: 8186 8600

Library & Resource Centre: 8300 5312

SHine SA's Sexual Healthline

Upatikana 9 am – 1 pm, Monday – Friday
Tel: 1300 883 793
Wanaoita inchini (bila malipo): 1800 188 171
Email: sexualhealthhotline@health.sa.gov.au

Ukiitaji mkalimali unaweza kuita idara inayohusika nayo kwenyi namba 131 450 mwanzo wa kuomba uunganishwe na 1300 883 793.

Website **www.shinesa.org.au**