WORKING TO EMPOWER

# KIONGOZI CHA AFYA YA UZAZI

Kiongozi hiki kitakueleza kuhusu:
(a) upangaji wa uzazi
(b) Ukimwi na magonjwa mengine ya zinaa.

**Note**: kiongozi hiki kinakueleza kuhusu afya ya uzazi na hakifaiwi kutumiwa kama maelezo ya daktari,kisheria,au maelezo mengine.

## (Part 1) upangaji wa uzazi

### hii ni nini?

Ni kuchukuwa msismamo au hatua wa kuteremsha hatari ya kupata mimba.

### Kwanini ni muhimu?

Mimba isiyopangwa inaweza kuleta shida mingi kwa mwanamke na familia yake, ni lazima umlee mtoto huyo.

### Uamuzi

kama haufanyi mapenzi basi huwezi kupata mimba.njia zinazoelezwa hapa hazina uhakika kamili.

kwa wanawake, kabla ya kufanya mapenzi , fikiria kuhusu:

(a) Je unataka kufanya mapenzi?usikubali kufanya mapenzi kama hauna uhakika.
(b) Jaribu kubusu au kujamiana ukitumia kinywa badala ya kufanya mapenzi. pia kumbuka kuhusu magonjwa ya zinaa.
(c Kama hutaki kupata mimba basi sisistiza mpenzi wako atumie mpira au njia zingine kama madawa ambazo yanaweza zuia mimba.

### Njia za kujikinga za kila siku.

kuna njia mingi za kujikinga na njia mbili zimeelezwa hapa:

Mipira ya wanaume au kondomu: hii ni njia rahisi na huzuia mimba na magonjwa ya zinaa ikitumiwa vizuri, vitu za kuzingatia:
(a) Angalia tarehe ya kuharibika.

(b) Finya mwisho wa mpira ili kutoa hewa lakini kuwa na makini ili usiharibu mpira. Hewa ikiwa ndani inaweza kufanya mpira ipasuke.
(c) Mpira haipaswi kuwa kubwa zaidi.
(d) Usitumie mafuta pamoja na mpira kama vile mafuta ya watoto , tumia KY jelly ambayo imetengenezwa na maji na haiwezi haribu mpira.
(e) Tumia mpir amara moja tu.

Njia ya kutumia kalenda:
Kuna njia mingi ya kutumia kalenda, hii ni moja yao na inaitwa **Standard Days Method.**

(a) Hii inatumiwa na wale ambao damu yao ni kila baada ya siku 26 na 32
(b) Siku ya kwanza ya damu ndio inaanza kuhesabiwa.
(c) Siku ya kwanza hadi ya saba unapaswa kuwa gumba.Under a regular menstrual cycle, Days 1 – 7 should be *relatively* infertile.
(d) **siku ya 8 hadi 19** unapaswa kuwa **kurutubika.** Hii ni pamoja na siku tano kabla ya mayai kuwachiliwa,siku ya mayai kuwachiliwa na siku kadhaa baada ya mayai kuwachiliwa.
(e) Kutoka siku ya 20 hadi siku ya kwanza ya damu unapaswa kuwa gumba.
**Note**: Ni **UONGO** ya kwamba mwanamke hawezi kupata mimba akifanya mapenzi wakati ana damu (ama siku nne zinazofuata).

## Njia za kujikinga baada ya kufanya mapenzi bila mpira

Hizi ni njia ambazo mwanamke hutumia wakati amefanya mapenzi bila mpira ili kujikinga kupata mimba, Nchi nyngi hazikubali njia hizi na ni lazima uwe na ruhusa ya daktari , kwa hivyo ni muhimu kujikinga kila wakati unafanya mapenzi , kuna njia mbili za kujikinga:

Tembe za EC:tembe mbili za matembe ya hormones, kumezwa siku tatu baada ya kufanya mapenzi bila kinga na kumezwa tena baada ya masaa kumi na mbili.
Copper T IUD: kuwekwa kwenye kizazi siku saba baada ya kufanya mapenzi bila kinga.

## Je Unajua aje uko na mimba?
## Na ikifanyika bila mpango ,unapaswa kufanya nini?

Kama damu imechelewa basi unaweza kuwa na mimba, jua kuwa damu haian uhakika kila wakati na inaweza kuchelewa.

Ingawa kuna madokezo ya mimba, kama vile:
(a) Matiti kuuma na kuwa kubwa.
(b) Joto la mwili kuongezeka..
(c) Kukojoa kwa wingi.

ukidhania uko na mimba basi unapasa kujipima , kuna njia mbili ya kujipima:
a) kupima mkojo - hii inaweza kufanyiwa nyumbani , unanunua kipimo hiki na kufuata maelezo.

b)kupima damu - njia hii ufanywa na madaktari.

kanma matokeo yanaonesha mimba , basi tafuta mtu wa kuongea naye kama vile rafiki, muuguzi ili uweze kujua kile utafanya baadaye.

### Makosa yanayofanywa.

**Makosa**:Kama mwanamume hakumwagia mwanamke mbegu zake basi hatapata mimba.
Ukweli: Wakati wa kufanya mapenzi , maji maji ya mwanamume hutoka mapema na hii inaweza kuwa na mbegu zake za uzazi na zinaweza sababisha mimba.

**Makosa**:Mwanamke hawezi pata mimba kama ni mara yake ya kwnza kufanya mapenzi.
Ukweli: Mwanamke anaweza pata mimba mara yake ya kwanza kufanya mapenzi.

**Makosa**: Kufanya mapenzi umesimama na mwanamke akiwa juu yako hawezi pata mimba.
Ukweli: njia zote za kufanya mapenzi zina weza sababisha mimba.

**Makosa**: kujisafisha baada ya kufanya mapenzi ni njia ya kuzuia mimba.
Ukweli:Kujisafisha haisaidi kwani haimalizi au kuuwa mbegu za mwanamume.

Hizi ni hadithi na hazisaidii kama vile kufanya mapenzi ukioga, kujipaka dawa ya meno ili kuuwa mbegu za mwanamume,kukojoa baada ya kufanya mapenzi au kupiga chafya baada ya kufanya mapenzi.

## (Part 2)Ukimwi na magonjwa ya zinaa

### Hizi ni nini??

HIV inamaanisha Human Immunodeficiency Virus, hii ni virusi ambazo huleta ukimwi.ukimwi **Haina dawa** kwa hivi sasa. Hakuna njia ya kujua baada ya kuambukizwa lakini watu wengine huwa na ishara kama ya homa.Kama uko na wasiwasi umeambukizwa ni vizuri **kuenda kupimwa**. kuna matibabu ya kuteremsha uenezaji wa virusi hivi mwilini.

STDs inamaanisha Sexually Transmitted Diseases , haya ni magonjwa ya zinaa kama vile:

a)Kisonono:Huletwa na bakteria na isipotibiwa huelenea pande zingine za mwili, wakati mwingi haina ishara lakini pande za siri huwa na majimaji yasiyo ya kwaida.
(b) Kaswende : inaletwa na bakteria, isipo tibiwa huleta magonjwa ya muda mrefu.Si rahisi kujua ishara ni kama vile vipele, na kufura.
(c) Madutu ya viungo vya uzazi: huletwa na virusi wakati mwingi haina ishara,huchukuwa muda kabla ya madutu haya kuonekana.
(d) Zingine: Chlamydia, Herpes, Hepatitis B.

**Kama una wasiwasi ni virusi kumwona daktari kwa haraka.**

## UZUIAJI

**Kwanza**: Hauwezi jua kwa kuangalia, mtu mwenye ugonjwa wa zinaa huonekana kuwa na afya.

**Pili**: Kama hufanyi mapenzi basi huna hatari ya kupata magonjwa ya zinaa.

**Tatu**: ukitaka kufanya mapenzi tumia mpira yenye latex, kama vile umeelezwa hapo awali, ni vizuri kujua ya kwamba mipira ambayo haina latex haizui magonjwa ya zinaa na Ukimwi pia.

**Nne**: kama unafanya mapenzi kila wakati ni vizuri kupimwa baada ya miezi tatu au chini hii ni njia ya kujikinga wewe na mpenziye.