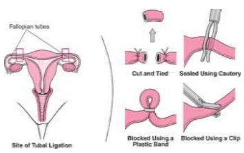
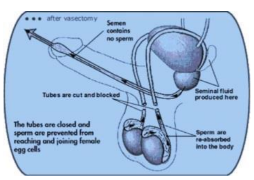
CHAGUO ZAKO ZA UPANGAJI UZAZI

Mambo Muhimu

- Daktari wako anaweza kukusaidia kuamua ni njia gani ya upangaji uzazi inayokufaa.
- Baadhi ya chaguo za upangaji uzazi ni kidonge, upasuaji na sindano.
- Muda wa njia hizo unaweza kuwa muda mfupi, muda mrefu au milele.

Daktari wako anaweza kukuuliza ikiwa una ujauzito au ikiwa unataka kuwa mjamzito. Ikiwa utachagua kutokuwa mjamzito, daktari wako atazungumza nawe kuhusu chaguo za kudhibiti uzazi au za upangaji uzazi wakati wa miadi yako.

Maswali haya ni ya siri. Siri inamaanisha kuwa daktari wako na mkalimani hatashiriki majibu yako na mtu yeyote. Ni madaktari na wauguzi tu wanaokutunza ambao watafikia rekodi zako za matibabu.

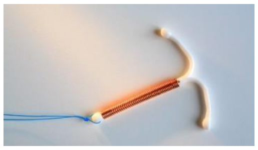
NJIA		JINSI YA KUITUMIA	FAIDA	HATARI
	Kufunga uzazi wa kike	Daktari hukata/huziba mirija	Inadumu milele. Yenye ufanisi zaidi	Hali hiyo haiwezi kubadilishwa. Hailindi dhidi ya VVU/magonjwa ya zinaa.
	Kufunga uzazi wa kiume (vasektomia)	Daktari hukata/huziba mirija	Inadumu milele. Yenye ufanisi zaidi	Hali hiyo haiwezi kubadilishwa. Hailindi dhidi ya VVU/magonjwa ya zinaa.
	Kupandikiza - Nexplanon	Ufito wa plastiki unaowekwa chini ya ngozi yako na daktari	Inafanya kazi kwa miaka 3. Yenye ufanisi sana	Kuvuja damu isivyo kawaida. Hailindi dhidi ya VVU/magonjwa ya zinaa.
	IUD- Mirena/ Liletta	IUD inayowekwa kwenye uterasi na daktari	Inafanya kazi kwa miaka 5 (Mirena) au miaka 3 (Liletta). Yenye ufanisi sana	Kuvuja damu isivyo kawaida au kutoa damu kidogo au kutovuja damu. Hailindi dhidi ya VVU/magonjwa ya zinaa.
	IUD- Paraguard	IUD inayowekwa kwenye uterasi na daktari	Inafanya kazi kwa miaka 10. Yenye ufanisi sana. Hakuna homoni. Ni sawa kwa kunyonyesha	Kuvuja damu kwa wingi, kupindana kubaya kwa misuli ya uterasi. Hailindi dhidi ya VVU/magonjwa ya zinaa.

These materials have been approved by the Minnesota Center of Excellence in Newcomer Health.
Source: https://www.cdc.gov/reproductivehealth/contraception/mmwr/spr/intro.html

CENTER OF EXCELLENCE IN NEWCOMER HEALTH MINNESOTA

	Sindano- Depo Provera	Dungwa sindano kila baada ya miezi 3	Vipindi vichache vya hedhi au hakuna hedhi. Ni sawa kwa kunyonyesha	Kuvuja damu isivyo kawaida au kutoa damu kidogo. Inaweza kuchukua hadi mwaka kwa uwezo wa kuzaa kurudi tena. Hailindi dhidi ya VVU/magonjwa ya zinaa.
	Kidonge	Lazima umeze kila siku kwa wakati mmoja	Inaweza kufanya vipindi vya hedhi kuwa vya kawaida na visivyo na chungu. Inaweza kuboresha dalili za chunusi na hedhi.	Inaweza kusababisha kichefuchefu, kuongeza uzito, maumivu ya kichwa na mabadiliko katika kutamani tendo la ngono. Hailindi dhidi ya magonjwa ya zinaa.
	Kidonge cha projestini tu	Lazima umeze kila siku kwa wakati mmoja	Inaweza kufanya vipindi vya hedhi kuwa vya kawaida, visivyo na uchungu, kupunguza dalili za chunusi na hedhi.	Inaweza kusababisha kichefuchefu, kuongezeka kwa uzito, maumivu ya kichwa, mabadiliko katika kutamani tendo la ngono. Hailindi dhidi ya VVU/magonjwa ya zinaa.
	Pachi	Tumia pachi mpya kwenye ngozi mara moja kwa wiki.	Inaweza kufanya vipindi vya hedhi kuwa vya kawaida na visivyo na chungu. Hakuna kidonge cha kumeza kila siku.	Inaweza kuwasha ngozi. Kutokwa na damu kidogo kwa mwezi 1-2. Hailindi dhidi ya VVU/magonjwa ya zinaa.
	Pete	Ingiza pete ndogo ya plastiki ndani ya sehemu ya uke. Badilisha pete kila mwezi.	Inaweza kufanya vipindi vya hedhi kuwa vya kawaida na visivyo na chungu. Hakuna kidonge cha kumeza kila siku.	Inaweza kuongeza kutokwa na mchozo kwenye sehemu ya uke. Kutokwa na damu kidogo kwa mwezi 1-2. Hailindi dhidi ya VVU/magonjwa ya zinaa.
	Diaframu	Ingiza kwa usahihi kila wakati unaposhiriki ngono.	Ni rahisi kutumia. Hakuna homoni. Inakaa kwa muda mrefu, inaweza kutumika tena.	Lazima itumike kila wakati unaposhiriki ngono. Haisaidii kuzuia VVU/magonjwa ya zinaa.
	Kondomu (kiume na kike)	Tumia kondomu mpya kila wakati unaposhiriki ngono.	Ni njia pekee ambayo husaidia kuzuia VVU na maambukizi ya zinaa	Lazima utumie kila wakati unaposhiriki ngono ili iwe na ufanisi

These materials have been approved by the Minnesota Center of Excellence in Newcomer Health.
Source: https://www.cdc.gov/reproductivehealth/contraception/mmwr/spr/intro.html

UPANGAJI UZAZI WA DHARURA				
	Dawa za Upangaji Uzazi wa Dharura (ECP) (Mpango wa B)	Kidonge kinapaswa kumezwa ndani ya siku 3 za kushiriki ngono bila kinga. Inaweza kumezwa hadi siku 5 baada ya kushiriki ngono bila kinga. Inaweza kuja kama kidonge 1 au vidonge 2 (vidonge 2 vinapaswa kumezwa kwa pamoja).	Inapatikana katika maduka mengi ya dawa bila maagizo ya daktari au kitambulisho (muulize mfamasia)	Inaweza kuwa bei ghali ikiwa haijaagizwa na daktari wala kununuliwa kwa kutumia bima. Hailindi dhidi ya VVU/magonjwa ya zinaa.
	IUD yenye shaba (Cu-IUD) (IUD ya dharura)	Inaweza kuingizwa ndani ya siku 5 za tendo la kwanza la ngono bila kinga.	Inaweza kuendelea kutumiwa kama njia ya kawaida ya kupanga uzazi	Inahitaji utaalam wa daktari ili kuingiza ndani. Hailindi dhidi ya VVU/magonjwa ya zinaa.

Chanzo: https://www.cdc.gov/reproductivehealth/contraception/mmwr/spr/intro.html