



Mpango wa uzazi

Unaweza kutumia njia mbalimbali za uzazi wa mpango ili kuzuia mimba unapofanya ngono na mwanaume. Una haki ya kutumia uzazi wa mpango na kuchagua njia ambayo inafaa zaidi kwako.

Kwa nini unahitaji uzazi wa mpango?

Wakati unapofanya ngono na mwanamume, mbegu wake unaweza kurutubisha yai lako, jambo ambalo linaweza kusababisha mimba. Ikiwa hutaki kupata mimba, unaweza kutumia uzazi wa mpango.

Aina za uzazi wa mpango

Hakuna aina ya uzazi wa mpango yenye ufanisi 100%. Kila mbinu una faida na hasara zake. Kuna mambo mengi ya kuzingatia wakati wa kuchagua njia ya uzazi wa mpango. Kwa mfano, ufanisi wake, gharama, jinsi ilivyo rahisi kutumia na hatua yako ya maisha.

Njia bora zaidi za uzazi wa mpango zimo kwenye orodha hapa chini.

Uzazi wa mpango ambao unaweza kurudishwa nyuma unaotumika kwa muda mrefu (LARC)

LARC ni njia yenye ufanisi sana ya uzazi wa mpango. Faida nyingine ni kwamba sio lazima ukumbuke juu ya uzazi wa mpango kila siku au kila wakati unapofanya ngono.

Kipandikizi (implant) cha homoni (Implanon®)

Vipandikizi vya homoni vinafaa zaidi ya 99%. Daktari au muuguzi huingiza kipandikizi (implant) kidogo chini ya ngozi ya mkono wako wa juu. Kipandikizi hutoa homoni ya projestojeni, ambayo huzuia utagaji mayai. Kipandikizi hudumu kwa miaka mitatu.

Kupigwa sindano ya homoni (Depo Provera)

Kupigwa sindano za homoni kunafaa zaidi ya 96%. Daktari au muuguzi hukupa sindano ya homoni ya projestojeni kila baada ya wiki 12, ambayo inazuia utagaji yai.

Vifaa vya kuingiza ndani ya uterasi (IUD)

IUD zina ufanisi zaidi ya 99%. IUD za homoni zina ufanisi zaidi kidogo kuliko IUD za shaba. Daktari au muuguzi huingiza IUD (kifaa kidogo chenye umbo la T) kwenye mfuko wa uzazi wako kupitia uke wako, ambayo inazuia mbegu kufika kwenye yai. IUD za homoni (Mirena® au Kyleena®) hudumu kwa miaka mitano. IUD za shaba hudumu kwa miaka mitano hadi 10.

Kidonge (kuzuia mimba kwa njia ya mdomo)

Kidonge kina ufanisi zaidi ya 93%. Unahitaji kumeza kidonge wakati huohuo kila siku ili kuzuia ujauzito. Kuna aina mbili kuu za uzazi wa mpango wa mdomo:

- kidonge cha pamoja cha uzazi wa mpango, ambacho kina homoni za estrojini na projestoroni
- kidonge cha projestoroni pekee (kidonge kidogo).

Pete ya uke

Pete za uke zina ufanisi zaidi ya 93%. Pete ya uke ina homoni sawa ambazo ziko kwenye kidonge cha pamoja cha uzazi wa mpango. Uweke pete mpya juu katika uke wako kila mwezi na kuiacha hapo kwa wiki tatu ili kuzuia mimba.

Kondomu na diaphragm (mbinu za kizuizi)

Njia za kizuizi cha uzazi wa mpango hufanya kazi kwa kuzuia mbegu kufikia yai. Hizi ni pamoja na:

- kondomu za kiume - kuvaa kufunika uume wa kusimama (zina ufanisi zaidi ya 88%)
- kondomu za kike - ala ambayo huingia kwa urahisi ndani ya uke (za ufanisi zaidi ya 79%)
- diaphragm - kifuniko laini ya silikoni ambayo huwekwa kwenye uke kabla ya kufanya ngono (zaidi ya 82% yenye ufanisi).

Kondomu ni aina pekee ya uzazi wa mpango ambazo zinazuia maambukizi ya zinaa (STI). Inaweza kutumika pamoja na njia nyingine za uzazi wa mpango.

Uzazi wa mpango wa kudumu

Uzazi wa mpango wa kudumu kwa wanawake unahusisha upasuaji wa kufunga mirija ya uzazi ili kuzuia mimba. Wanaume pia wanaweza kupata uzazi wa mpango wa kudumu, unaoitwa vasektomi. Matibabu hayo yanapaswa kuzingatiwa tu ikiwa hutaki kupata mjamzito katika siku zijazo. Uzazi wa mpango wa kudumu unafaa zaidi ya 99%.

Uzazi wa mpango wa dharura

Uzazi wa mpango wa dharura pia hujulikana kama kidonge cha 'kesho asubuhi' ('morning after'). Unaweza kutumia huu kama unasahau kumeza Kidonge, kama unafanya ngono bila kinga au kama kondomu inavunjika wakati wa ngono.

Kidonge hiki huzuia au kuchelewesha utagaji yai - lakini sio daima kuzuia mimba. Kidonge cha dharura cha kuzuia mimba kinapatikana kutoka kwa daktari au mfamasia bila agizo la daktari. Kinafaa zaidi ya 85% na kina ufanisi zaidi ikiwa kinatumiwa ndani ya masaa 24 baada ya kufanya ngono na mwanamume.

Wakati wa kumwona daktari wako

Ikiwa hujui ni uzazi gani wa kutumia, ona daktari wako. Anaweza kueleza faida na hasara za kila njia ili uweze kufanya uamuzi sahihi kwako.

Utahitaji agizo la daktari kwa aina fulani za uzazi wa mpango, kama vile LARC, pete za uke na Kidonge.

Ikiwa unafanya ngono, ni muhimu pia kukagua afya ya ngono mara kwa mara na daktari wako au muuguzi wa afya ya ngono.

Ili kupata maelezo zaidi, nyenzo na marejeleo tembelea jeanhailes.org.au/health-a-z/sex-sexual-health/contraception

 **Jean Hailes**
for Women's Health

Simu 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

Jean Hailes kwa Afya ya Wanawake inatambua kwa shukurani usaidizi wa Serikali ya Australia.

Ilisasishwa Mei 2023

Kanusho: Habari hii haichukui nafasi ya ushauri wa matibabu. Ikiwa una wasiwasi kuhusu afya yako, zungumza na daktari wako au timu yako ya afya.

Tunaandika habari za afya kwa watu wenye asili, uzoefu na utambulisho tofauti. Tunatumia neno 'wanawake', lakini tunakubali kwamba neno hili halijumuishi watu wote ambao wanaweza kutumia maudhui yetu.

© Jean Hailes kwa Afya ya Wanawake 2023