

Kuzuwia mimba

Unaweza kutumia njia mbalimbali za uzazi wa mpango ili kuzuia mimba unapojamiiana (unapolalana) na mwanaume. Una haki ya kutumia uzazi wa mpango na kuchagua njia ambayo inafaa zaidi kwako.



Kwa nini unahitaji uzazi wa mpango?

Unapojamiiana (lalana) na uume ndani ya uke na mwanaume, mbegu zake zinaweza kurutubisha (fertiliser) 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% (100% hakika). Kila njia ina faida na hasara zake. Kuna mambo mengi ya kuzingatia (kuwazia) wakati wa kuchagua njia ya uzazi wa mpango. Kwa mfano, ufanisi wake, gharama, jinsi ilivyo rahisi kutumia au hatua yako ya maisha.

Njia bora zaidi za uzazi wa mpango zimeorodheshwa (zimetwa ku liste) hapa chini.

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

LARCs ni njia yenye kutumika vizuri katika kuzuia mimba. Faida nyingine ni kwamba sio lazima ufikirie juu ya uzazi wa mpango kila siku au kila wakati unapofanya ngono.

LARC ni pamoja na:

- Kipandikizi (implant) cha homoni (Implanon®)
 - daktari au muuguzi (infirmier) huingiza kipandikizi (implant) kidogo chini ya ngozi ya mkono wako wa juu
 - Kipandikizi hutoa homoni ya progestojeni, ambayo huzaia udondoshaji wa yai na kufanya ute (muqueuse) mzito kwenye kizazi chako ili kuzuia mbegu za kiume kuingia kwenye uterasi.
 - Kipandikizi (implant) hudumu kwa miaka mitatu
 - vipandikizi vya homoni vinafanya kazi kwa ufanisi wa 99.7% - 99.95%.
- sindano ya homoni (Depo Provera)
 - daktari au muuguzi hukupa sindano ya homoni ya progestojeni kila baada ya wiki 12
 - progestojeni huzaia ovulation (yai linapotolewa na ovari) na hufanya ute mzito kwenye seviksi yako.
 - sindano za homoni zinafaa kwa 96% - 99.8%.
- kifaa cha intrauterine (IUD)
 - daktari au muuguzi huingiza IUD (kifaa kidogo chenye umbo la T) kwenye uterasi yako kupitia uke wako.
 - kitanzi huzaia manii (sperme) kufika kwenye yai
 - IUD za homoni (Mirena® au Kyleena®) hudumu kwa miaka mitano
 - IUD za shaba (cuivre) hudumu kwa miaka mitano hadi 10
 - IUD zinafaa kwa 99.5% - 99.9% (IUD za homoni zina ufanisi zaidi kuliko shaba).

Kidonge (kuzuia mimba kwa njia ya mdomo)

Unahitaji kuchukua kidonge wakati huo huo kila siku ili kuzuia ujauzito.

Kidonge kina ufanisi wa 93% - 99.5%.

Kuna aina mbili kuu za uzazi wa mpango wa mdomo:

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

Pete ya uke

Pete ya uke ina homoni sawa ambazo ziko kwenye kidonge cha pamoja cha uzazi wa mpango. Unaweka pete mpya juu katika uke wako kila mwezi na kuiacha hapo kwa wiki tatu ili kuzuia mimba. Pete za uke zina ufanisi wa 93% - 99.5%.

Kondomu na diaphragm (mbinu za kizuizi = méthode barrière)

Njia za kizuizi cha uzazi wa mpango hufanya kazi kwa kuzuia manii (sperme) kufikia yai.

Kwa mfano:

- kondomu ya kiume
 - raba laini (plastique fin) au ala ya sintetiki inayovaliwa juu ya uume uliosimama
 - kondomu za kiume zinafaa kwa 88% - 98%
- kondomu ya kike
 - ala ambayo huingia kwa urahisi ndani ya uke
 - kondomu za kike zinafaa kwa 79% - 95%.
- diaphragm
 - kofia laini ya silikoni huwekwa kwenye uke kabla ya kujamiiana ili kuzuia manii kufika kwenye yai
 - diaphragms ni 82% - 86% ya ufanisi.

Kinga dhidi ya magonjwa ya zinaa (STIs - Maladies Sexuellement Transmissibles)

Njia nyingi za uzazi wa mpango hazikukinki dhidi ya magonjwa ya zinaa. Kondomu ndiyo njia pekee ya kuzuia mimba ambayo hutoa kinga dhidi ya magonjwa ya zinaa. Kondomu inaweza kutumika

pamoja na njia nyingine za uzazi wa mpango. Unaweza kununua kondomu katika maduka mengi ya reja reja (détaillants), ikiwa ni pamoja na maduka ya dawa na maduka makubwa.

Uzazi wa mpango wa kudumu

Uzazi wa mpango wa kudumu kwa wanawake unahusisha upasuaji wa kufunga mirija (tubes) ya uzazi ili kuzuia mimba. Inaitwa ligation (ligature) ya neli au 'kuwa na mirija yako imefungwa'. Operesheni hii inapaswa kuzingatiwa tu ikiwa hutaki kupata mjamzito katika siku zijazo.

Wanaume pia wanaweza kupata uzazi wa mpango wa kudumu, unaoitwa vasektomi.

Uzazi wa mpango wa kudumu unafaa zaidi ya 99%.

Uzazi wa mpango wa dharura

Uzazi wa mpango wa dharura pia hujulikana kama kidonge cha 'morning after'. Unaweza kuitumia ikiwa umesahau kumeza Kidonge, kufanya ngono bila kinga au ikiwa kondomu itapasuka wakati wa ngono. Kidonge hiki huzuia au kuchelewesha ovulation - lakini sio daima kuzuia mimba. Inafaa kwa takriban 85% (aux environs de 85%) na inafaa zaidi ikiwa imechukuliwa ndani ya masaa 24 baada ya ngono. Kidonge cha dharura cha kuzuia mimba kinapatikana kutoka kwa daktari au mfamasia bila agizo la daktari.

Wakati wa kuona daktari wako

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

Baadhi ya njia za uzazi wa mpango, kama vile LARC, pete za uke na Kidonge, lazima ziagizwe na daktari.

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

Kwa habari zaidi, tembelea

www.jeanhailes.org.au/health-a-z/sex-sexual-health/contraception

Ilisasishwa (mise à jour) Septemba 2022

Karatasi hii ya ukweli imeundwa ili kuelimisha na kufundisha Haikusudiwi kutoa ushauri maalum (spécifique) wa matibabu (matunzo) au kuchukua nafasi ya ushauri kutoka kwa daktari wako.

Jean Hailes for Women's Health kwa shukrani inafahamu kwamba inaungwa mkono na Serikali ya Australia.

© Jean Hailes for Women's Health 2022

Jean Hailes inachukua mtazamo mpana na unaojumuisha mada (sujet) ya afya ya wanawake. Maneno 'wanawake' na 'wasichana' yanatumika katika nyenzo (resource) hii yote kurejelea (kuji référer) ku wanawake wote, wasichana, na watu wa jinsia tofauti.

Jean Hailes
FOR WOMEN'S HEALTH

Simu 03 9453 8999
jeanhailes.org.au