

## **Kitanzi**



Kifaa cha plastiki inakaa kwenye mji wa mimba.

Inafaa kwa wale wenye mume mmoja mwaminifu

### Jinsi inavyofanya kazi

Inazuia yai la mwanamke lisikutane na mbegu za mwanaume

### Faida

Ina ufanisi mzuri

Haiingiliani na tendo la ndoa

Inafanya kazi kwa miaka kumi

Inaweza kutolewa wakati wowote mama akitaka kuzaa

Mama anaweza kuzaa mara ikitolewe

### Maudhi madogo madogo

Watu wengine kutokwa na damu nyingi

Kusababisha magonjwa ya zinaa yaingie kwenye mji wa uzazi kwa urahisi ikiwa umeambukizwa

## **Mpira (Kondom)**



Ni kifaa cha Plastiki anayevaa baba wakati wa kufanya tendo la ndoa, ili mbegu zake zisiingie katika mji wa uzazi. Kuna kondom za akinamama pia.

Inafaa kwa wale wanaohitaji kuzuia mimba kwa muda mfupi

### Faida

Rahisi kutumia

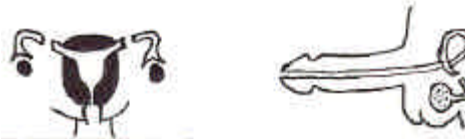
Hukinga na magonjwa wa zinaa na UKIMWI

### Maudhi madogo madogo

Usipotumia vizuri, bado mimba inaweza kutokea.

Inahitaji kufuata maelezo kwa uangalifu kila mara

## **Kufunga kizazi**



Ni operesheni kuziba njia ya mayai ya mama au mbegu za baba ili zisikutane

Inafaa kwa wale ambao wamekamilisha familia

### Faida

Haiingiliani na tendo la ndoa. Unaweza kuendelea

kama kawaida kabisa

Hakuna maduhi kama ilivyo na njia zingine

### Maudhi madogo madogo

Huwezi kuzaa daima

Ni rahisi zaidi kwa baba kwa sababu njia yake ni juu juu kuliko ya mama, lakini zote ni operesheni ndogo, tena bure.

## **Njia za Kienyeji**



Njia hizi zinaweza kusaidia kupunguza mimba, lakini si za hakika. Kwa mfano wanawake 100 wakitumia kalenda peke yake kama njia ya kuzuia mimba, kwa mwaka mzima, ifikapo Desemba wanawake 20 watakuwa na mimba

## **Njia ipi inakufaa wewe?**

Vipeperushi hivi viliandikwa na Zahanati ya Luka Mtakatifu, Mwapwa kushirikiana na CARE VSHP



# **Uzazi wa Mpango**

## Uzazi wa Mpango una maana gani?

Ni uamuzi wa mume na mke kupanga wazae watoto wangapi, na wapishane kwa muda gani mtoto mmoja mpaka mwingine

## Faida za kutumia Uzazi wa Mpango

- Utakuwa na uwezo kutunza watoto waliopo vizuri kiuchumi
- Utakuwa na muda kuwasomesha na kuwatunza watoto
- Mama ataweza kurudisha nguvu ya mwili baada ya kuzaa
- Utakuwa na muda ya kuendeleza familia
- Mtoto anakua vizuri
- Mtoto anapata muda wa kutosha kunyonya maziwa ya mama

## Njia za Uzazi wa Mpango

- Vidonge vya kumeza
- Sindano
- Vijiti
- Kitanzi
- Mpira wa Baba au Mama
- Kufunga kizazi kwa Baba au Mama
- Njia za asili

## Kwa nini kuna njia nyingi?

Kuna njia nyingi kwa sababu tunatofautiana kimwili, na katika mahitaji. Kuna njia ambayo itawafaa vizuri nyinyi.

## **Vidonge (Combined Oral Contraceptive)**



Mama anameza kidonge kimoja yenye kichocheo kimoja au viwili kila siku

Inafaa kwa wale wanohitaji kupumzika kwa muda kabla ya kuzaa au kati ya mtoto hadi mwingine

### Jinsi inavyofanya kazi

Inafanya yai lisipevuke

Inafanya ukuta wa mji wa mimba uisijengeke

Inatengeneza ute mzito kwenye mlango wa mimba

### Faida

Ina ufanisi mzuri

Haiingiliani na tendo la ndoa

Uwezo wa kuzaa unarudi mara mama akiacha kumeza vidonge

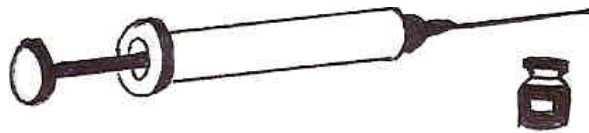
### Maudhi madogo madogo

Mama anahitaji kukumbuka kumeza kidonge kila siku

Mama anahitaji kupimwa BP mara kwa mara

Haizuii magonjwa ya zinaa

## **Sindano (Depo Provera)**



Mama anachomwa sindano yenye kichocheo kimoja kila baada ya miezi mitatu

Inafaa kwa mama asiyetaka kumeza vidonge kila siku. Inafaa zaidi kwa mama ambaye ameshazaa

### Jinsi inavyofanya kazi

Inafanya yai lisipevuke

Inatengeneza ute mzito kwenye mlango wa mimba

### Faida

Ina ufanisi mzuri

Haiingiliani na tendo la ndoa

Inapunguza damu ya kila mwezi kwa hiyo inasaidia

kuzuia upungufu wa damu mwilini

Haimsumbui mama anayemnyonyesha mtoto

### Maudhi madogo madogo

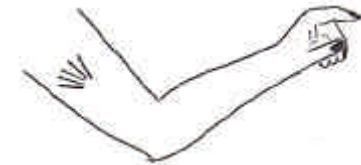
Kukosa damu ya mwezi

Kuongezeka uzito

Damu isiyo na mpangilio

Haizuii magonjwa ya zinaa

## **Vipandikizi (Vijiti)**



Vijiti vya plastiki vyenye kichocheo kimoja huwekwa chini ya ngozi ya mama

Inafaa kwa wale wanaohitaji kupumzika kuzaa kwa muda mrefu

### Jinsi inavyofanya kazi

Inatengeneza ute mzito kwenye mlango wa mimba kwa hiyo mbegu za baba haziwezi kupita na kutunga mimba

### Faida

Ina ufanisi mzuri

Haiingiliani na tendo la ndoa

Inafanya kazi kwa miaka mitano