111324 KISWAHILI

UTUNZAJI WA AFYA YA KINGONO

KADI ZA KUMBUKUMBU

adolescents and communities together

KADI ZA ZAMBARAU

Njia za kuzuia mimba bila homoni

KADI ZA KIJANI

Njia za kuzuia mimba na homoni

KADI NYEKUNDU

Magonjwa Ya Zinaa (STI) Mbinu za Kuzuia.

Baadhi ya mbinu zinaweza kuzuia mimba

KADI ZA BLUU

Njia za kuzuia mimba za kudumu

UTUNZAJI WA AFYA YA KINGONO

Ujumbe Muhimu

UTUNZAJI WA AFYA YA KINGONO

UJUMBE MUHIMU

Kila mtu ana haki ya kufanya maamuzi kuhusu mwili wake. Katika historia na wakati mwingine katika mipangilio ya sasa ya huduma za afya, watu wa rangi, watu wa LGBTQ+, na vijana hawawezi kufikia haki zao kamili. Kwa elimu na vitendo tunaweza kuleta mabadiliko. Jifunze zaidi kuhusu haki ya uzazi: tafuta shirika la "Watetezi wa Vijana (Advocates for Youth)."

Hakuna njia moja "Bora Zaidi" - njia zingine zinafaa zaidi - na kila mtu ana haki ya kuamua ni gani kinachofaa zaidi kwao.

Ikiwa njia ni "99% Kufaulu" hiyo inamaanisha kuwa kati ya waume na wake 100 wanaotumia njia hiyo kwa mwaka, waume na wake 99 hawatapata mimba.

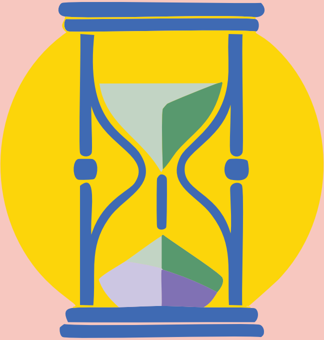
Mbinu za utunzaji zinaweza kuwa na madhara kwa baadhi ya watu - zungumza na mhudumu wa afya ikiwa una maswali.

Mbinu zote zisizo za kudumu kwenye kadi za kumbukumbu hizi zinapatikana bila gharama katika Vituo vya Afya vya Wanafunzi vya Kaunti ya Multnomah.

UTUNZAJI WA AFYA YA KINGONO

Kinga ya magonjwa ya zinaa - Baadhi ya mbinu zinaweza pia kuzuia mimba

KUACHA KUJAMIIANA



- Kuacha kujamiiana ni kuepuka shughuli zozote za ngono zinazoweza kusababisha mimba au kueneza magonjwa ya zinaa.
- Kuacha kujamiiana ndiyo njia peke ya kuzuia mimba yenye kufaulu kwa 100%.
- Kuacha kujamiiana unalinda watu dhidi ya magonjwa ya zinaa. (STIs).
- Mtu yeyote anaweza kuacha kujamiiana, bila kujali umri, jinsia, mwelekeo wa kijinsia, au uzoefu wa ngono.

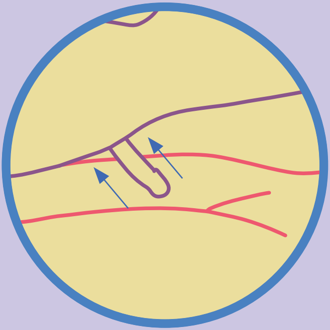
Inafaulu kwa 100%

UTUNZAJI WA AFYA YA KINGONO

Njia za kuzuia mimba bila homoni

KUKATIZA NGONO

Vuta uume kutoka kwa uke wa mwenzio kabla ya kutokwa na shahawa



Kutokwa shahawa hutokea nje ya mwili wa mwenzi

- Kukatiza ngono ni wakati uume hutolewa kutoka kwa mwili wa mpenzi kabla ya kutokwa na shahawa.
- Ingawa sio kawaida, inawezekana kwa shahawa kabla ya kumwaga (kabla ya manii) kusababisha ujauzito.
- Kujidhibiti na kuaminiana kati ya wapenzi kunahitajika ili kutumia njia hii kwa usahihi.
- Inaweza kuwa vigumu kujua wakati wa kutokwa shahawa itatokea.
- Kukatiza ngono haulindi dhidi ya magonjwa ya zinaa.

Matumizi ya kawaida: Inafaulu kwa 78%

KIFAA KINACHOTIWA NDANI YA TUMBO LA UZAZI CHA SHABA (IUD)

- Chuma kilicho kwenye kifaa kinachotiwa ndani ya tumbo la uzazi cha shaba (IUD) hubadilisha jinsi mbegu za kiume zinavyoogelea, hivyo haziwezi kulifikia yai. Haina homoni.
- Mtoa huduma ya afya huweka IUD kwenye tumbo la uzazi.
- Watu wengine huomba dawa ili kufanya utaratibu kuwa starehe zaidi.
- Inaweza kuingizwa hadi siku 5 baada ya kujamiiana bila kinga ili kuzuia mimba na inaweza kukaa mahali hapo kwa hadi miaka 12.
- Ni pekee mpango wa uzazi wa dharura ambao hautumii homoni.
- IUD cha shaba haulindi dhidi ya magonjwa ya zinaa.

Matumizi ya kawaida: Inafaulu kwa zaidi ya 99%.

UTUNZAJI WA AFYA YA KINGONO

Njia za kuzuia mimba na homoni

KIFAA KINACHOTIWA NDANI YA TUMBO LA UZAZI CHA HOMONI (IUD)

- Kifaa hiki cha kutiwa ndani ya tumbo la uzazi (IUD) hutumia homoni kufanya ute wa shingo ya uzazi uwe mzito, ambao huziba mbegu za kiume ili zishindwe kufika kwenye yai. Homoni katika IUD pia zinaweza kuzuia mayai kutoka kwenye kifuko cha yai, ambayo ina maana kwamba hakuna yai kwa mbegu ya kiume kutungisha.
- Mtoa huduma ya afya huweka IUD kwenye tumbo la uzazi, na kulingana na chapa, kinaweza kukaa mahali hapo kwa hadi miaka 8.
- Inaweza kusaidia kwa maumivu ya hedhi, na wakati mwingine hata husimamisha hedhi kabisa.
- IUD cha homoni haulindi dhidi ya magonjwa ya zinaa.

Matumizi ya kawaida: Inafaulu kwa zaidi ya 99%.

KIDONGE CHA KUZUIA UZAZI

- Kidonge cha kuzuia uzazi huchukuliwa kwa mdomo kwa wakati mmoja kila siku ili kuzuia mimba.
- Homoni zilizo kwenye kidonge (estrojeni na/au projestini) husimamisha utolewaji wa mayai na kufanya ute wa shingo ya uzazi uwe mzito ili kuzuia yai na mbegu za kiume kukutana.
- Kuna zaidi ya chapa 50 za "kidonge".
- Inaweza kusaidia kwa kuumwa na tumbo, chunusi, uvimbe wa matiti na ovari, na upungufu wa madini ya chuma.
- Kidonge cha kuzuia uzazi haulindi dhidi ya magonjwa ya zinaa.

Matumizi ya kawaida: Inafaulu kwa 91%

SINDANO YA KUZUIA UZAZI

- Sindano ya kuzuia uzazi kinatumia homoni ya projestini kuzuia mimba kwa kufanya ute wa shingo ya uzazi uwe mzito na kuzuia ovari kutoa yai.
- Sindano ya kuzuia uzazi lazima idungwe kwenye mkono au matako kila baada ya miezi 3 ili kuzuia mimba.
- Inalinda dhidi ya saratani ya tumbo la uzazi na inaweza kusimamisha hedhi kabisa.
- Sindano ya kuzuia uzazi haulindi dhidi ya magonjwa ya zinaa.

Matumizi ya kawaida: Inafaulu kwa 94%

KIPANDIKIZI CHA KUZUIA UZAZI

- Kipandikizi cha kuzuia uzazi ni fimbo ndogo ya plastiki inayonyumbulika ambayo huwekwa chini ya ngozi kwenye sehemu ya juu ya mkono na daktari au muuguzi. Hutoa homoni ya projestini katika mkondo wa damu ili kuzuia mimba.
- Kipandikizi cha kuzuia uzazi huzuia mimba kwa kufanya ute wa shingo ya uzazi uwe mzito na kuzuia ovari kutoa yai.
- Inaweza kukaa mahali hapo kwa hadi miaka 5.
- Kipandikizi cha kuzuia uzazi kinaweza kusaidia kwa maumivu ya hedhi, na wakati mwingine husimamisha hedhi kabisa.
- Kipandikizi cha kuzuia uzazi haulindi dhidi ya magonjwa ya zinaa.

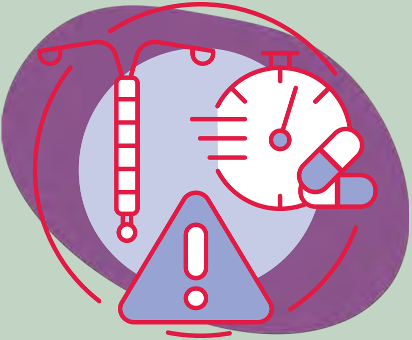
Matumizi ya kawaida: Inafaulu kwa zaidi ya 99%.

KIBANDIKO CHA KUZUIA UZAZI

- Kibandiko cha kuzuia uzazi hutuma homoni za estrojeni na projestini ndani ya mwili kupitia ngozi (ya mkono, mgongo, kitako au nyonga).
- Huzuia mimba kwa kufanya ute wa shingo ya uzazi uwe mzito na kuzuia yai lisitoke kwenye ovari ili yai na mbegu za kiume zisikutane.
- Maagizo yanahitajika kwa kibandiko, na inahitaji kubadilishwa kila wiki na mtumiaji.
- Kibandiko kinaweza kusaidia kwa kuumwa na tumbo, chunusi, uvimbe wa matiti na ovari, na upungufu wa madini ya chuma.
- Kibandiko cha kuzuia uzazi haulindi dhidi ya magonjwa ya zinaa.

Matumizi ya kawaida: Inafaulu kwa 91%

DAWA YA DHARURA YA KUZUIA UZAZI



- Dawa ya dharura ya kuzuia uzazi (EC) inahusu mbinu zinazoweza kutumika kuzuia mimba baada ya kujamiiana kwa uume/uke.
- IUD ya shaba inaweza kuingizwa hadi siku 5 baada ya kujamiiana bila kinga. Hii ndiyo aina inayofaulu zaidi ya EC.
- Kuna aina 2 za vidonge vya EC. Vidonge vyote viwili hufanya kazi kwa kuzuia au kuchelewesha kutolewa kwa yai.
- EC ya homoni inaweza kuwa na ufanisi mdogo kwa watu walio na uzito zaidi ya lbs 165.
- EC haulindi dhidi ya magonjwa ya zinaa.

Inafaulu zaidi kadri unavyoichukua haraka

PETE YA UKE

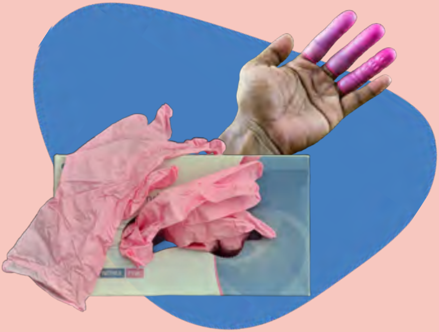
- Pete ya uke ni pete ndogo, laini ya plastiki ambayo huwekwa na mtumiaji ndani ya uke. Hutoa homoni za estrojeni na projestini ambazo hufyonzwa na utando wa uke katika mkondo wa damu.
- Huzuia mimba kwa kufanya ute wa shingo ya uzazi uwe mzito na kuzuia yai lisitoke kwenye ovari.
- Maagizo yanahitajika kwa pete, na inahitaji kubadilishwa kila mwezi na mtumiaji.
- Pete inaweza kusaidia kwa kuumwa na tumbo, chunusi, uvimbe wa matiti na ovari, upungufu wa madini ya chuma na mengine mengi.
- Pete ya uke haulindi dhidi ya magonjwa ya zinaa.

Matumizi ya kawaida: Inafaulu kwa 91%

UTUNZAJI WA AFYA YA KINGONO

Kinga ya magonjwa ya zinaa - Baadhi ya mbinu zinaweza pia kuzuia mimba

VIFUNIKO VYA MIKONO VYA MPIRA WA LATEX NA NITRILI



- Vifuniko vya mikono vya mpira wa latex na nitrili (kama vile vinavyotumiwa na wahudumu wa afya) hutoa kinga dhidi ya magonjwa ya zinaa (STIs) wakati wa ngono inayohusisha vidole na mikono.
- Baadhi ya watu ni wenye mzio wa mpira wa latex - tumia glavu za nitrili au vikinga vya vidole badala yake.
- Vilainishi vya maji na vilainishi vya silikoni vinaweza kutumika na vifuniko hivi vya mikono wakati wa kujamiiana.
- Angalia ili kuhakikisha kuwa bidhaa haijapitwa na tarehe yake ya mwisho wa matumizi.
- Kama kondomu na vikinga vya meno, vifuniko vya mikono ni vya matumizi ya mara moja, na havipaswi kutumiwa tena.

VIKINGA VYA MENO

- Vikinga vya meno ni karatasi nyembamba ya mpira wa latex au polyurethane na inaweza kuzuia kuenea kwa magonjwa ya zinaa (STIs) wakati wa ngono ya mdomo.
- Huwekwa kama kizuizi kati ya mdomo wa mtu mmoja na uke au mkundu wa mtu mwingine.
- Vikinga vya meno hayapaswi kutumiwa tena na sio kubadilishwa upande.
- Karatasi ya plastiki isiyofaa kwa mikrowevu na kondomu iliyokatwa wazi pia inaweza kutumika kama vikinga vya meno.

KONDOMU YA NDANI

- Kondomu ya ndani, ambayo wakati mwingine huitwa kondomu ya "kike", ni kinga iliyoundwa kuingizwa kwenye uke au mkundu kabla ya ngono. Zimetengenzwa kwa nitrili na pete ya ndani imetengenezwa kwa polyurethane.
- Kondomu za ndani zinaweza kutumika kwa ngono ya mkundu na ya uke. Kwa ngono ya uke pekee, kondomu inaweza kuingizwa hadi saa 8 kabla ya ngono. Kwa ngono ya mkundu, pete ya ndani inapaswa kuondolewa. Kondomu hazifai zitutumike tena.
- Zinapatikana bila malipo mtandaoni na bima, au kutoka kliniki.
- Kondomu za ndani hulinda dhidi ya mimba na magonjwa ya zinaa.

Matumizi ya kawaida: Inafaulu kwa 89%

KONDOMU YA NJE

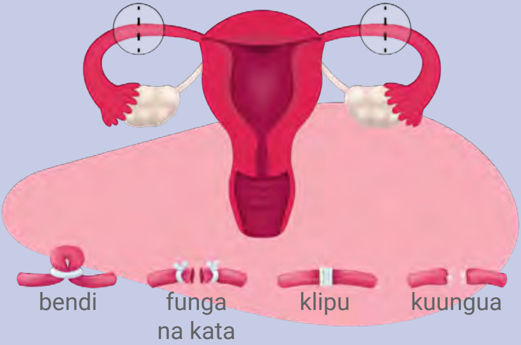
- Kondomu ya nje, ambayo wakati mwingine huitwa kondomu ya "kiume", ni kifuniko chembamba kilichoundwa kutoshea uume uliosimama au kifaa cha ngono.
- Inaweza kutumika kwa ngono ya mdomo, ya uke au ya mkundu.
- Inaweza kutengenzwa kwa mpira ya latex, plastiki au ngozi ya kondoo.
- Kondomu hazifai zitutumike tena.
- Mazoezi yaweza kufanya matumizi ya kondomu yawe rahisi zaidi.
- Vilainishi vya maji au vilainishi vya silikoni vinaweza kufanya matumizi ya kondomu kuwa salama na ya kufurahisha zaidi.
- Hifadhi mbali na joto na mwanga (sio kwenye mkoba).
- Kondomu za mpira ya latex na za plastiki hulinda dhidi ya mimba na magonjwa ya zinaa.
- Kondomu za ngozi ya kondoo hazilindi dhidi ya magonjwa ya zinaa.

Matumizi ya kawaida: Inafaulu kwa 82%

UTUNZAJI WA AFYA YA KINGONO

Njia za kuzuia mimba za kudumu

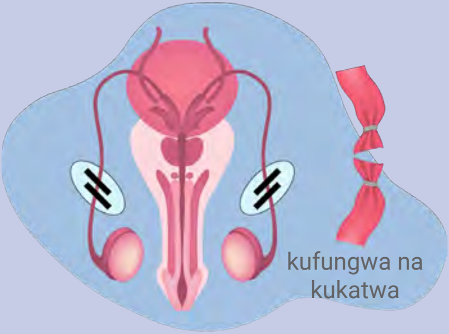
KUFUNGA MIRIJA YA UZAZI



- Kufunga mirija ya uzazi ni upasuaji wa kudumu unaofanywa na daktari ili kuziba mirija ya uzazi ili mbegu za kiume zishindwe kufika kwenye yai. Pia inajulikana kama "kuunganisha mirija."
- Baada ya upasuaji kufanywa, inaweza kuchukua hadi miezi 3 kuanza kuzuia mimba.
- Kufunga mirija ya uzazi haibadilishi jinsi hisia za kilele inavyokuwa au kutokwa na shahawa (kumwaga manii) kunahisi.
- Kufunga mirija ya uzazi haulindi dhidi ya magonjwa ya zinaa.

Matumizi ya kawaida: Inafaulu kwa zaidi ya 99%.

VASEKTOMI



- Vasektomi ni upasuaji wa kudumu wa kukata na kufunga mrija wa shahawa (mrija inayobeba manii) hivyo basi hakuna mbegu inayoongezwa kwenye shahawa.
- Anastetiki ya mahali hutumiwa, kwa hivyo mtu yuko macho lakini hasikii maumivu. Utaratibu unachukua kama dakika 15.
- Watu wenye vasektomi bado wana hisia za kilele na kutokwa na shahawa, tu bila mbegu.
- Inachukua takriban miezi 3 kwa shahawa kutokuwa na mbegu baada ya upasuaji.
- Vasektomi haulindi dhidi ya magonjwa ya zinaa.

Matumizi ya kawaida: Inafaulu kwa zaidi ya 99%.