

- Epuka kujamiiana au tumia kondomu kila utakapona ute huo na siku moja inayofuata baada ya kuona ute.
- Unaweza kujamiiana baada ya siku mbili za ukavu.

Angalizo: Iwapo mwanamke ana maambukizo ya ukeni inaweza kusababisha ute wa ukeni kubadilika na kusababisha njia hii kuwa ngumu kutumika.

Njia ya Kumwaga Nje Shahawa



- Njia hii inatumika kwa mwanaume kuchomoa uume wake nje ya uke wakati wa kufikia mshindo. Hii inasaidia kumkinga mama na ujauzito kwa kumwaga mbegu za kiume nje ya uke.
- Njia hii haina maudhi madogo madogo.
- Baadhi ya wenza huwawia vigumu kutumia njia hii. Hivyo ni njia yenye ufanisi mdogo ukilinganisha na nyingine, lakini ni bora kuitumia kuliko kutotumia njia yeyote ya uzazi wa mpango

LAM

Njia ya uzazi wa mpango ya unyonyeshaji ni njia ya muda mfupi ambayo husababisha kutolewa kwa kichocheo kinachozuia kupevuka kwa yai.

Kutopata hedhi wakati wa kunyonyesha (LAM)-mwanamke anaweza kuzui asipate ujauzito iwapo atamnyonyesha motto maziwa pekee kikamilifu, muda ya kunyonyesha usipite masaa manne mchana na usiku masaa sita.



Ili njia hii iweze kufanya kazi, vigezo vitatu ni muhimu kuwepo:

- o Mwanamke awe bado hajaanza kuona hedhi yake tangu ajifungue
- o Mtoto awe chini ya miezi sita
- o Mtoto awe anayonyesha maziwa ya mama pekee mara 10 – 12 kwa siku, usiku na mchana.

Kama vigezo hivi havipo njia hii haitafanya kazi.

- Ufanisi wake unategemea mtumiaji mwenyewe. Uwezekano wa kupata ujauzito ni mkubwa pindi utakapokuwa hunyonyeshi mara kwa mara.
- Mwanamke mwenye VVU, mwenye UKIMWI na anatumia dawa za kupunguza makali ya VVU anaweza kutumia njia hii ya LAM.
- Kuna uwezekano wa mwanamke mwenye VVU kumuambukiza mtoto wake kupitia maziwa.

- Mtoto anyonye maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ili kupunguza uwezekano wa maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto.
- Mwanamke anaweza kumudu kutumia njia ya uzazi wa unyonyeshaji hata kama anafanya kazi mbali na nyumbani ilimradi anaweza kunyonyesha mara kwa mara si chini ya saa nne .
- Mwanamke anatakiwa kuchukua tahadhari wakati wa kutumia njia hii kama: Anaishi na VVU au UKIMWI, au mtoto ana hali inayomsababisha asiweze kunyonya vizuri.

UJUMBE MUHIMU

- Njia hizi hazikuzui dhidi ya maambukizi yatokanayo na kujamiiana ikiwemo vvu.
- Tumia kondom kwa usahihi mara zote unapohitaji kujamiana.

Kwa maelezo zaidi, tuma **SMS** yenye neno **M4RH** kwenda namba **15014** - bila malipo na tembelea kituo cha kutolea huduma za afya kilicho karibu nawe.



Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii



Njia za Asili za Uzazi wa Mpango



Fuata nyota ya kijani upate mafanikio

Hizi ni njia za asili za uzazi wa mpango ambazo zinamkinga mwanamke kupata ujauzito, njia hizi ni pamoja na kufahamu siku za rutuba, kunyonyesha, kuchomoa uume wakati wa kujamiiana na kuacha kabisa kujamiiana

Faida

- Haina maudhi madogo madogo
- Haihitaji dawa na vifaa vyovyote katika utumiaji
- Inawasaidia wanawake kuelewa maumbile yao na kufahamu siku za rutuba, hali itakayowasaidia wenza pindi wanapohitaji ujauzito au kujiepusha kupata ujauzito.
- Inamlazimu watumiaji wawe muangalifu sana kwasababu uwezekano wa kupata ujauzito ni mkubwa sana

Njia ya uzazi wa mpango ya shanga (Cycle beads)



“CycleBeads” ni shanga zilizopakwa rangi ambazo humsaidia mwanamke kutambua siku za rutuba na siku zisizo za rutuba.

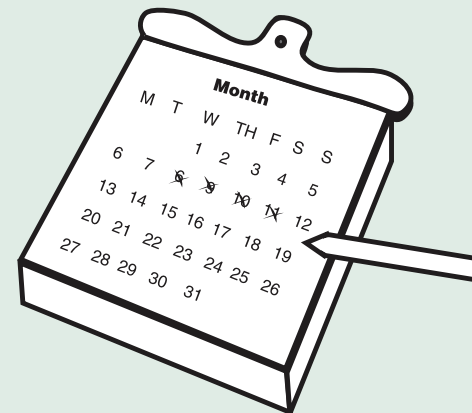
- Kila shanga moja inawakilisha siku moja katika mzunguko wa hedhi.
- Siku ya kwanza kupata hedhi ndio siku ya kwanza katika mzunguko wa hedhi. Sogeza kipira kwenye shanga nyekundu.
- Sogeza kipira kila siku kwa kufuata shanga hata kama uko au huko kwenye hedhi.
- Siku za shanga nyeupe (siku ya 8-19) ni siku ambazo mwanamke anaweza kupata ujauzito. Mwanamke anatakiwa kujiepusha kufanya kujamiiana bila kinga katika siku hizi.

- Siku za shanga za kahawia (siku 1-7 na siku 20 – mpaka siku ya hedhi nyingine kuanza)
- Siku hizi mwanamke ni vigumu kupata ujauzito na anaweza kujamiiana bila kinga na asipate ujauzito.
- Wakati mwanamke atakapopata hedhi yake kwa mara nyingine, sogeza kipira kwenye shanga nyekundu tena hata kama kuna shanga ambazo zimebaki hazijapitiwa na kipira.
 - o Kama hedhi itaanza tena kabla ya kufikia shanga za kahawia basi mzunguko wake wa hedhi ni mfupi kuliko siku 26 hivyo njia hii si ya ufanisi na mwanamke anatakiwa kutumia njia nyingine ya uzazi wa mpango.
 - o Kama hedhi haijaanza kabla kufikia shanga ya mwisho za kahawia, basi mzunguko wake wa hedhi ni mrefu zaidi ya siku 32 hivyo njia hii haina ufanisi. Mwanamke anatakiwa kutumia njia nyingine ya uzazi wa mpango.

Njia ya Kufahamu Siku za Rutuba

- Hii ni njia inayomsaidia mwanamke kufahamu ni siku gani katika mzunguko wa hedhi hua na uwezekano wa kupata ujauzito. Wenza hujizuia kujamiiana katika siku hizi ili kujikinga na ujauzito.
- Mwanamke anaweza kutumia njia mbalimbali zitakazomwezesha kufahamu siku za rutuba
- Kuna njia kuu mbili za kufahamu siku za rutuba.
 - Njia ya kalenda na
 - njia ya kusoma dalili za siku za rutuba.

Njia ya Kalenda



Utangulizi

Njia ya kalenda ni njia ya kufuatilia mzunguko wa hedhi ili kugundua kuanza na kuisha siku za rutuba.

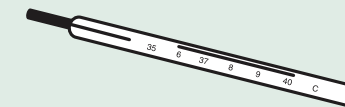
Angalizo: Inamlazimu watumiaji wawe muangalifu sana kwasababu uwezekano wa kupata ujauzito ni mkubwa sana

Jinsi ya kutumia

- Fuatilia mzunguko wako wa hedhi. Siku ya kwanza ya kuona damu ya hedhi ndio siku ya kwanza katika mzunguko wa mwezi wa hedhi.
- Hakikisha kama siku 26-32 ndio siku ya kwanza ya kila mwezi kupata hedhi yako.
- Epuka kujamiiana au kutumia kondomu katika siku ya 8-19 ambapo kuna uwezekano mkubwa wa kupata ujauzito.
- Unaweza kujamiiana siku 1-7 na siku ya 20 na kuendelea mpaka siku ya kupata hedhi nyingine, hizi ni siku salama.
- Mwanamke anaweza kutumia njia ya kalenda kwa usalama zaidi iwapo mzunguko wake wa hedhi ni siku 26 – 32.

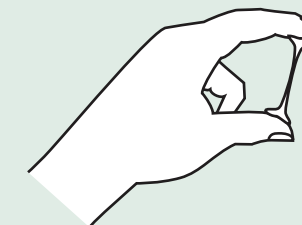
Kama mwanamke amepata mizunguko zaidi ya miwili mirefu au mifupi katika mwaka, njia hii haitakuwa na ufanisi mzuri kwake inampasa atumie njia nyingine ya uzazi wa mpango.

Njia ya uzazi wa mpango kwa kuangalia Dalili za Siku za Rutuba



Hii ni njia inayochunguza dalili za siku za rutuba. Njia hii ni kama kuangalia ute ukenu au joto la mwili la mwanamke.

Njia ya Kuchunguza Ute wa Ukeni



- Angalia ute unaotoka ukenu kila siku mchana na/au jioni kwa kutumia vidole, chupi au karatasi laini.
- Mara utakapoona ute mwepesi usio na rangi ujue ni siku za rutuba.

