Kuzuia mimba baada ya kupata mtoto

Contraception after you have had a baby

Swahili July 2022

Unaweza kusaidia kuzuia mimba isiyopangwa kwa kutumia mpango wa uzazi wenye ufanisi. Kuna njia tofauti za uzazi wa mpango. Unaweza kutumia baadhi ya mpango wa uzazi baada ya kuzaa mtoto wako. Wakati wa kuamua ni njia gani inayofaa kwako, ni muhimu kujua:

- kila mbinu ni nini
- inavyofanya kazi
- jinsi inavyofanya kazi vizuri katika kuzuia mimba isiyopangwa
- wakati unaweza kuanza kuitumia
- faida na hasara
- ikiwa unaweza kutumia njia hiyo wakati unaponyonyesha

Chaguo zilizopendekezwa ikiwa unanyonyesha

Kunyonyesha kunaweza kuwa njia ya kuzuia mimba. Zungumza na daktari wako au muuguzi ikiwa ungependa kutumia kunyonyesha kama njia ya kuzuia mimba. Njia hii haifanyi kazi ikiwa unatumia pampu ya matiti. Kunyonyesha kuna ufanisi wa 98% wa kuzuia mimba ikiwa:

- hujapata hedhi tangu ulipata mtoto wako **na**
- mtoto wako ana umri wa chini ya miezi sita **na**
- unanyonyesha tu. Hii ina maana kwamba haumpe mtoto wako mchanganyiko wowote, au chakula au kinywaji kingine **na**
- unanyonyesha mara kwa mara. Hii inamaanisha angalau mara moja kila masaa 4 wakati wa mchana na mara moja kila masaa 6 usiku.

Ikiwa hutaki kuwa mjamzito, utahitaji kutumia njia nyingine ya uzazi wa mpango wakati:

- unapopata hedhi au
- unapoanza kumpa mtoto wako chakula au kinywaji kingine.

Wakati wa kunyonyesha, unaweza kutumia njia zifuatazo kwa usalama:

Kipandikizi cha kuzuia mimba

Unaweza kupata kipandikizi cha kuzuia mimba (ImplanonNXT®) kuingizwa mara tu baada ya kuzaa mtoto wako. Kipandikizi cha kuzuia mimba kina ufanisi zaidi ya 99.9% katika kuzuia mimba.

Vifaa vya ndani ya uterasi (IUD) (Vifaa vya intrauterine)

Utahitaji kusubiri angalau wiki nne baada ya mtoto wako kuzaliwa ili kuwekewa IUD ya shaba au IUD ya homoni (Mirena® au Kyleena®). Inaanza kufanya kazi haraka na ina ufanisi kati ya 99.2 na 99.8% kuzuia mimba. Ikiwa una matatizo au unataka kupata mtoto mwingine, aina zote mbili za IUD zinaweza kuondolewa kwa urahisi na daktari.

Sindano ya kuzuia mimba

Unaweza kuanza kutumia sindano ya kuzuia mimba (Depo Provera) mara moja tu baada ya kuzaliwa kwa mtoto wako. Kiasi kidogo tu cha dozi hupitishwa kwa mtoto wako kupitia kunyonyesha na haiathiri kiwango cha maziwa unayotoa. Sindano ya kuzuia mimba ina ufanisi wa kati ya 94% na 99.8% kuzuia mimba.

Ikiwa unahitaji mkalimani, tafadhali piga simu kwenye Huduma ya Utafsiri na Ukalimani (TIS) kwenye 131 450

Progesterone Only Pill (POP au "kidonge kidogo")

Unaweza kuanza kidonge kidogo mara tu baada ya kuzaa mtoto wako. Kidonge kidogo kinafaa kati ya 91% na 99.7% katika kuzuia mimba.

Kondomu

Unaweza kutumia kondomu za kiume na za kike mara tu unapoanza kujamiiana tena. Kondomu husaidia kuzuia mimba na kutoa ulinzi bora unaopatikana dhidi ya magonjwa ya zinaa (STIs). Zina uwezo wa 79% hadi 82% katika kuzuia mimba. Unaweza kununua kondomu za kike mtandaoni au kutoka shirika la Family Planning NSW.

Diaframu

Unaweza kutumia diaframu ya ukubwa mmoja (Caya®) kuanzia wiki sita baada ya kuzaa mtoto wako. Ni kati ya 88% na 96% yenye ufanisi katika kuzuia mimba.

Upangaji uzazi wa asili

Upangaji uzazi wa asili hufuatilia mabadiliko ya kimwili yanayotokea wakati wa mzunguko wako wa hedhi. Inaweza kuwa na ufanisi wa hadi 99%, lakini ufanisi wa chini hadi 76% kulingana na jinsi unavyoitumia vizuri na njia unayochagua. Unahitaji kuzungumza na mtaalamu wa upangaji uzazi wa asili. Mtaalamu anaweza kupendekeza kutumia njia zaidi ya moja kwa wakati mmoja. Upangaji uzazi wa asili unaweza kuwa mgumu kutumia wakati wa kunyonyesha. Upangaji uzazi wa asili pia unaweza kutumika kukusaidia kuwa mjamzito.

Kufunga uzazi

Kufunga uzazi ni njia ya upasuaji ya kudumu ya kuzuia mimba ambayo ina ufanisi zaidi ya 99% katika kuzuia mimba. Wanawake wanaweza kuchagua kuwa na kufunga neli au kuziba kwa neli. Wanaume wanaweza kupata vasektomi. Kuziba kwa mirija na kufunga mirija hufanywa vyema angalau miezi mitatu baada ya kuzaa mtoto wako. Hata hivyo, inaweza kupendekezwa kuwa usubiri muda kidogo zaidi. Kumtunza mtoto mchanga kunaweza kuleta mkazo na sio wakati mzuri wa kufanya uamuzi wa kudumu.

Uzazi wa mpango wa dharura

Ikiwa umefanya ngono bila kinga na hutaki kuwa mjamzito, unapaswa kutumia uzazi wa mpango wa dharura kuanzia wiki 3 baada ya kuzaa mtoto wako. Kidonge cha dharura cha kuzuia mimba cha Levonorgestrel (LNG) ndiyo njia inayopendekezwa wakati wa kunyonyesha kwani kiasi kidogo sana cha LNG kitaingia kwenye maziwa yako ya mama. Kunyonyesha haipendekezwi kwa wiki moja baada ya kuchukua kidonge cha dharura cha Ulipristal Acetate (UPA). Kitanzi cha Shaba IUD kinaweza kutumika kama uzazi wa mpango wa dharura katika hali fulani.

Baada ya kujamiiana bila kinga, unapaswa kumeza kidonge cha dharura cha kuzuia mimba haraka iwezekanavyo. Hii ina maana ndani ya saa 72 (siku tatu) kwa uzazi wa mpango wa dharura wa LNG au ndani ya saa 120 (siku tano) kwa uzazi wa dharura wa UPA. Uzazi wa mpango wa dharura unaweza kuwa na ufanisi wa hadi 85% katika kuzuia mimba. Ufanisi utategemea ikiwa utatumia uzazi wa mpango wa dharura muda mdogo baada ya kujamiani bila kinga. Unaweza kununua kidonge cha dharura cha uzazi wa mpango kutoka kwa mfamasia bila agizo la daktari.

Chaguzi ambazo hazipendekezi katika kunyonyesha mapema

Njia zifuatazo za uzazi wa mpango hazipendekezi mpaka mtoto wako awe na umri wa angalau wiki sita, na baada ya kuzungumza tu na daktari wako. Njia hizi zina estrojeni ndani.

- Kidonge kilichochanganywa ('kidonge')
- Pete ya uke (NuvaRing®)

Chaguo zilizopendekezwa ikiwa hunyonyeshi

Ikiwa hunyonyeshi, unaweza kuchagua aina yoyote ya uzazi wa mpango. Unaweza kuanza kutumia kidonge au pete ukeni wiki tatu hadi sita baada ya kuzaa mtoto wako. Sindano ya kuzuia mimba na kipandikizi inaweza kuanza kutumiwa mara baada ya kuzaa mtoto wako. Kwa njia nyingine zote, wakati wa kuanzia ni sawa kwa wanawake wanaonyonyesha na wasio kunyonyesha.

Unaweza kuzungumza na daktari wako au muuguzi kuhusu uzazi wa mpango. Watakusaidia kufanya uamuzi bora kwa mahitaji yako.

Je, vipi nikihitaji usaidizi wa kuzungumza Kiingereza?

Wakalimani wa kitaalamu wanapatikana ikiwa unahitaji usaidizi wa kuelewa au kuzungumza kwa Kiingereza. Huduma za mkalimani ni za bure na za siri. Ikiwa ungependa mkalimani, tafadhali waulize wafanyakazi au piga simu kwa Huduma ya Utafsiri na Ukalimani (TIS) kwa 131 450.

©Family Planning Victoria

Kwa maelezo zaidi: Family Planning NSW

Simu: 1300 658 886   www.fpnsw.org.au

Nyenzo hii ilitafsiriwa kwa ruhusa kutoka Family Planning Victoria kwa ajili ya Royal Hospital for Women.

Local Contact (Mawasiliano ya karibu)

Person's name (Jina): ______________________

Contact number (Nambari ya SImu): ______________________

Child, Youth & Family Services
301 Forbes Street, Darlinghurst, NSW 2010

Produced by South Eastern Sydney Local Health District
Translations funded by the Multicultural Health Service

Ikiwa unahitaji mkalimani, tafadhali piga simu kwenye Huduma ya Utafsiri na Ukalimani (TIS) kwenye 131 450