Uzuiaji mimba

PLANNING
SW

Planning familial des Marolles • Groupe santé Josaphat • Fédération Laïque de Centres de Planning Familial

UTANGULIZI

Kijitabu hiki kiliandikiwa kutekeleza nia ya wafanyakazi wa vituo vya uzazi wa majira, waliotaka kufundisha idadi kuu ya wanawake na wanaume juu ya njia tofauti za uzuiaji mimba[1], bila kujali asili, utamaduni au dini ya watu hawa.

Siku hizi kuna aina nyingi sana za kingamimba. Kijitabu hiki chataja kwa urahisi njia tofauti za kingamimba ili kila mwamamke au mwanaume aweze kujichagulia kwa hiari njia ya kujumia.

Kutokana na mbinu za uzuiaji mimba, sasa mtu na mke we wana uhuru wa kuwa na familia kubwa au la. Jambo hili lilipewa jina la uzazi wa majira, yaani uwezo uzazi wa mpango nyumbani, kwa kutumia njia kadhaa ya kingamimba.

Nchini Ubeljiji vituo vya uzazi wa majira vyatumia wataalamu mbalimbali (wataalamu wa magonjwa ya kinamama, wafanyakazi wa huduma za jamii, wanasheria, wanasaikolojia na wataalamu wa mambo ya kujamiana) ili viwahudumie kiujumla wanawake, wanaume au mtu na mke we.

Hivyo, vituo hivi vi nafasi muhimu kwa kukinga, kukaribisha na kusaidia watu juu ya swala lolote lile lihusulo maisha ya kimapenzi na ujinsia. Ni bora kuomba shauri ya mtaalam ili upate jibu, kuliko kusikiliza hekaya zihusuzo kingamimba.

Vidonge vya kuzuia mamba havinenepeshi, havisababishi ugumba, Si lazima kusimamisha mambo katika mwaka, sterilet haipandi hadi moyoni, haiingiyi ndani ya mrijaova ...

Walakini, ni lazima kukumbusha kwamba ni muhimu kumuona mganga mara moja kila mwaka, ili achunguze kama mambo yanaendelea vizuri, pia achukue hatua mpya juu ya kingamimba.

1 Uzuiaji mimba ni njia zote zinazotumiwa na wanawake pamoja na wanaume, ili wafanye mapenzi bila kushika mimba.

MZUNGUKO WA HEDHI

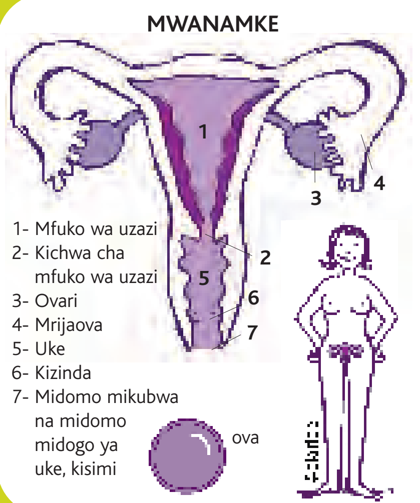
- Mzunguko wa hedhi ni matukio yote ya kimwili na homoni, kati ya siku ya kwanza ya hedhi na siku ya mwisho inaotangulia hedhi ifuatayo.

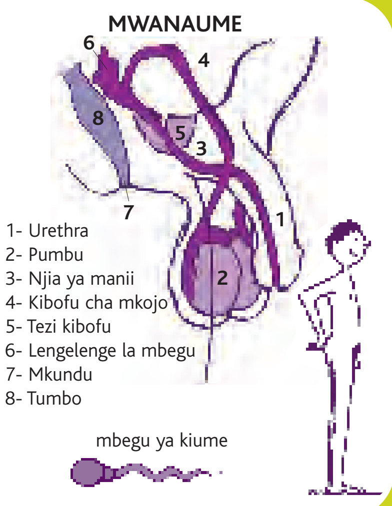
- Kwa kawaida **mzunguko wa hedhi hudumu siku 28.** Walakini kuna wanawake ambao wana mzunguko wa hedhi mfupi au mrefu zaidi (kati ya siku 23 na 35). Mara kwa mara wana mzunguko ukosao utaratibu wowote ule.

- Katika siku za mwanzo za mzunguko wa hedhi, ndani ya ovari moja kuna ova ambayo inaiva. Ova mbivu husukumwa ndani ya mrijaova. Baadaye inaendelea njia yake ndani ya mfuko wa uzazi. Tukio hili linaitwa uovishaji.

- Baadaye, **kwa muda wa siku 14**, ovari inatoa homoni yenye kutengeneza sehemu za ndani za mfuko wa uzazi, ili mfuko huu uweze kupokea ova, ova hii ikiwa imeingiwa na mbegu ya kiume.

- Ikiwa ova haikuingiwa na mbegu ya kiume, kazi ya kutengeneza mfuko wa uzazi hugeuka bure. Baada ya muda huu wa siku 14, mfuko wa uzazi huondosha nje yake yaliyotengenezeka. Ndiyo maana damu yenye kiasi tofauti hutokwa kwenye uke. Tukio hili lina jina la hedhi.





MBINU ZA UZUIAJI MIMBA

Mpira wa kiume (kondomu)

Hali ya kutumika ?

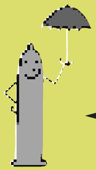
- Mpira wa kiume ni aina ya mfuko mwembamba unaovalishwa **mboo iliyodinda**, kabla ya kufanya mapenzi. Mwishoni mwake kuna kijitangi ambamo manii yamwagiwa.
- Kuna vile vile mpira wa kike, na jina lake ni fémidon katika lugha ya kifaransa. Mpira huu hautumiwi sana na ni ghali kuliko mpira wa kiume. Mpira wa kiume waingizwa ndani ya uke.
- Mpira wazuia manii kuingia ndani ya uke.

Watumiwaje ?

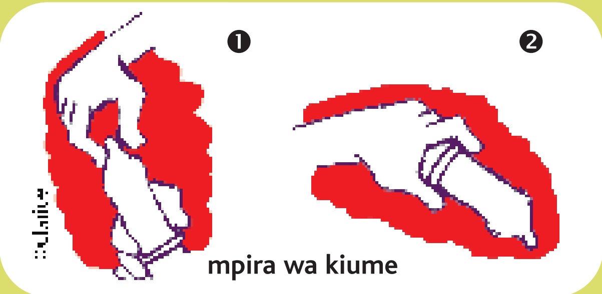
1) Wakati unapokunjulia mpira wa kiume juu ya mboo, huna budi kushika kijitangi ndani kati ya vidole, ili hewa isiingie ndani (kama vile ndani ya mpira).
2) Baada ya kumwaga manii na wakati wa kutoa mboo ndani ya kuma, lazima mpira utolewe toka juu yake, ili manii isimwagike.

La bora kujua

- *Utumiaji wa mpira ni jambo madhubuti, mpira huu ukitumiwa ifaavyo*
- *Inafaa kutumia mpira mpya kila mara ukifanya mapenzi*
- *Ukiwa unatumia mpira tuu kwa ajili ya kuzuia mimba, bora pia uwe na vidonge vya kusimamisha mimba (jambo hili litazungumziwa baadaye). Vidonge hivi vitatumiwa wakati mpira utakuwa umepasuka au umebanwa ndani ya kuma.*



Ikiwa kwa wanawake au kwa wanaume, mpira u kifaa madhubuti dhidi ya ugonjwa unaopatikana kwa njia ya kujamiiana (STD) (kisonono, ukimwi, uvimbe wa ini B, kaswende...).



Vidonge vya kuzuia mimba

Hali ya kutumika ?

- Vidonge vina kiwango kidogo cha homoni. Vinatumiwa kila siku katika siku 21 (wiki tatu na **husuia uovishaji**)
- Mwanamke anayetumia vidonge hivi huwa na hedhi kila mwezi, bila uovishaji.

Vyatumiwaje ?

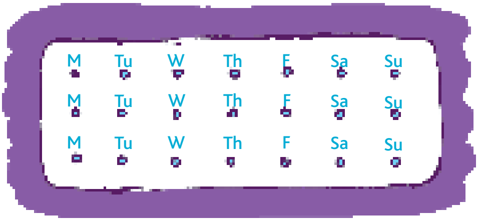
1) Ukitumia vidonge vya kuzuia mimba, huna budi kuanza kuvitumia siku ya **kwanza ya hedhi**.
2) **Kwa muda wa wiki tatu** (siku 21), unatumia kidonge kimoja kila siku, kwenye saa karibu moja.
3) Baada ya kumaliza kijipaki cha vidonge, yaani baada ya wiki 3, **unaacha kuvitumia kwa muda wa wiki moja**. Wakati huo huo hedhi yaja kama kawaida.
4) Baadaye unaanza kutumia kijipaki kingine, hata damu ikiwa bado yamwagika.

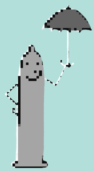
   Kwa mfano, unaanza kijipaki juma tatu na unatumia kidonge kimoja kila siku kwa muda wa wiki tatu. Siku ya kutumia kidonge cha mwisho itakuwa ni juma pili. Unaacha kuvitumia kwa muda wa wiki moja, na juma tatu ifuatayo utaanza kijipaki mpya, nk...

La bora kujua

- *Utumiaji wa vidonge ni kitu madhubuti, ikiwa vidonge vyenyewe vimetumiwa ifaavyo (bila kusahau, kuwa na uangalifu ikiwa unatapika au unahara).*
- *Unaweza kufanya mapenzi bila kuogopa mimba, hata katika wiki unamwoacha kutumia vidonge*
- *Si vizuri kusimamisha ovyo matumizi ya vidonge, kwa mfano ikiwa mme amekwenda safarini.*
- *Ukitaka kusimamisha matumizi ya vidonge, lazima ungoje kijipaki kimalizike*
- *Vidonge havisababishi ugumba.*

vidonge vya kuzuia mimba





Je ikiwa umesahau kutumia kidonge ?

- Ikiwa muda wa kusahau haujazidi masaa 12, unameza kidonge haraka haraka na kuendelea matumizi kama kawaida. Vidonge vitaendelea na kazi yake bila matatizo.

- Ikiwa muda wa kusahau umezidi masaa 12, kidonge kitakosa umuhimu wake na utaweza kushika mamba unapofanya mapenzi. Utaendelea na kijipaki ulichoanza, lakini ili usishike mimba isiohitajika, kazima mipira itumiwe katika muda wa siku 7 zifuatazo kusahau.

- Ikiwa umesahau kumeza kidonge, kazima utumie vidonge vya kusimamisha mamba

Mfan : Kila usiku, karibu saa nne, unameza kidonge. Ikiwa umesahau, ungali na uwezo wa kuchukua kidonge hadi asubuhi ya siku ifuatayo, saa nne. Hakuna matata. Walakini, ikiwa unakumbuka kuchukua kidonge siku ifuatayo baada ya saa sita, hakuna uhakika juu ya umuhimu wa vidonge (muda wa kusahau umezidi masaa 36). Wakati huu, bora kuendelea na kijipaki pamoja na utaratibu wa aina nyingine (mpira, vidonge vya kusimamisha mamba...).

Vibandiko

Hali ya kutumika ?

- Kibandiko ni mraba wa sentimeta 4. Hubandinkwa kwenye ngozi
- Kinaingiza mwilini homoni kwa kupitia ngozi. Homoni hizi ni hama zile zile zinazokuwa ndani ya vidonge.

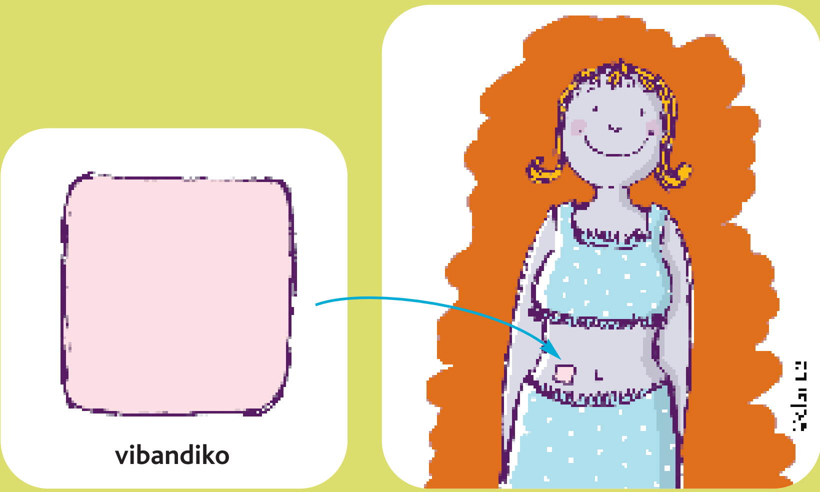
Vyatumiwaje ?

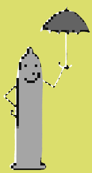
- Ikiwa ni mara ya kwanza ya kuweka kinandiko, lazima kiwekwe **siku ya kwanza ya hedhi,** kwa muda wa siku 7. Bora kutumia pia mpira.
- Kibandiko huwekwa kwenye mkono, kiuno au tumbo na kuachiliwa pale kwenye muda wa **wiki moja. Kibandiko huekwa kamwe kwenye matiti au kwenye sehemu zenye nywele.**
- **Baada ya wiki kibandiko hutolewa na kibandiko mpya huenkwa kwenye pahali pengine.**

1) Kunatumiwa kibandiko kimoja katika wiki **kwa muda wa wiki tatu.**
2) Katika wiki moja hakuna kibandiko kinachotumiwa na kwa kawaida hedhi huanza
3) Baadaye kibandiko kingine kinawekwa, hata ikiwa bado damu inamwagika.

La bora kujua

- *Kibandiko ni kitu madhubuti, ikiwa kimetumiwa ifaavyo*
- *Unaweza kufanya mapenzi bila kuogopa mimba, hata katika wiki unamwoacha kuweka kibandiko.*





Pete ya ukeni

Hali ya kutumika ?

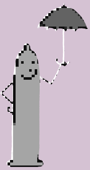
- Pete ya ukeni ni pete angavu, nyembamba na nyororo, yenye kipenyo cya sentimenta, inayowekwa ukeni.
- Kutokana na joto la mwili, pete huzusha homoni katika muda wa wiki 3. Homoni hizi zi kama zile zinazokuwa ndani ya vidonge.

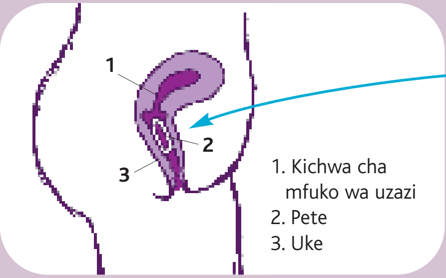
Yatumiwaje ?

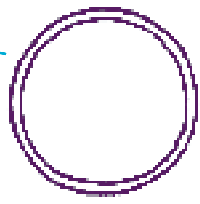
1) Ikiwa ni mara ya kwanza ya kutumia pete, lazima kiwekwe **siku ya kwanza ya hedhi**, kwa muda wa siku 7. Bora kutumia pia mpira.
2) Mwanamke huingiza peke yake pete ndani ya uke na huiachilia pale kwa muda wa wiki tatu.
3) Baadaye, kwa muda wa wiki moja, pete haiwekwi ndani. Wakati huu, kwa kawaida, hedhi huanza.
4) Baadaye, pete mpya huwekwa, hata ikiwa damu bado yamwagika.

La bora kujua

- *Utumiaji wa pete ni kitu madhubuti, ikiwa pete yemeye imetumiwa ifaavyo.*
- *Unaweza kufanya mapenzi bila kuogopa mimba, hata katika wiki bila pete.*
- *Inawezekana kutoa pete na kuinawa kwa kutumia maji baridi na kuiweka upya – kamwe huezi kutumia maji ya moto.*
- *Ikiwa pete i kipingamizi wakati wa kufanya mapenzi, inaweza kutolewa kwa muda wa masaa 3.*







pete ya ukeni

Sindano ya kila miezi mitatu

Hali ya kutumika ?

Ni sindano inayochomwa ndani ya misuri kila miezi mitatu. Ndani yake kuna kiasi cha kutosha cha homoni.

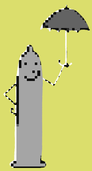
Yatumiwaje ?

1) Mara ya kwanza sindano huchomwa kati ya siku ya **1 na ya 5 ya hedhi.**
2) Baadaye, sindano mpya yachomwa kabla ya mwisho wa wiki 12 (miezi mitatu) zifuatazo sindano ya kwanza

La bora kujua

Njia hii ni madhubuti, lakini inaweza kuzusha taabu kadhaa :

- *Sindano yaweza kusumbua utaratibu wa hedhi : ukosefu wa hedhi, damu ya hedhi nyingi au imwagikayo mara nyingi zaidi, damu ndogo ndogo isiomalizika.*
- *Sindano ikisimamishwa, kurudi kwa utaratibu wa uovishaji kwaweza kudumu miezi mingi. Hali hiyi ya mambo yazusha matatizo ili aina nyingine ya uzuiaji mimba ianze na iwe na matunda. Mara kwa mara kuna mimba zisizohita. Kwa upande mwingine, wanawake wake wanaosimamisha sindano kutokana na kuwa wanataka mimba wanapashwa kungoja muda kadha.*
- *Singano laweza kusababisha uongezefu wa usito, kutokana na chakula. Mara kwa mara, uongezefu huu u mpubwa.*



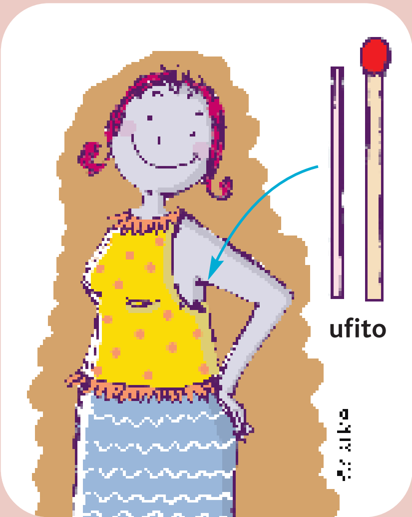
Ufito

Hali ya kutumika ?

- Ufito ni aina ya kifito cha plastiki nyororo, kubwa kama kifito cha kiberiti, ambacho mganga anaiingiza **chini ya ngoza ya musuli.** Ikiwa ufito umeisha ingizwa mule ndani, wauonekani. Walakini, unapagusiwa ngozi inapohisiwa.
- Ufito una homoni inayejiepusha kidogo kidogo na kuzuia uovishaji.

Watumiwaje ?

1) Ufito huingizwa na mganga kati ya siku ya **1 na ya 5 ya hedhi.**
2) Ufito huanza kazi yake moja kwa moja na hudumu kwa muda usiozidi miaka mitatu. Bila shaka ufito unaweza kutolewa wakati wowote ule.



La bora kujua

- *Njia hii ni madhubuti, lakini inaweza kuzusha taabu kadhaa : ukosefu wa hedhi, kuongezeka kwa uzito, kuongezeka kwa chunusi au kwa nywele mwilini.*
- *Mzunguko wa hedhi huendelea na utaratibu wake moja kwa moja baada ya kutoa Ufito.*

Ufungo wa kizazi

Hali ya kutumika ?

- Ufungo wa kizazi ni kitu cha plastiki nyororo, chenye uzi mwishoni mwake, kinachoingizwa ndani ya **mfuko wa uzazi.** Kuna aina mbili za za ufungo wa kizazi : fungo za kizazi zilizoandaliwa kutoka shaba na fungo za uzazo zilizowekwa ndani homoni.
- Ufungo wa uzazi huzuia mimba kudumu (ova iliongiliwa na mbegu ya kiume kaibaki ndani ya mfuko wa kizazi) na husababisha mabadikiko kwenye mfuko wa kizazi.

Watumiwaje ?

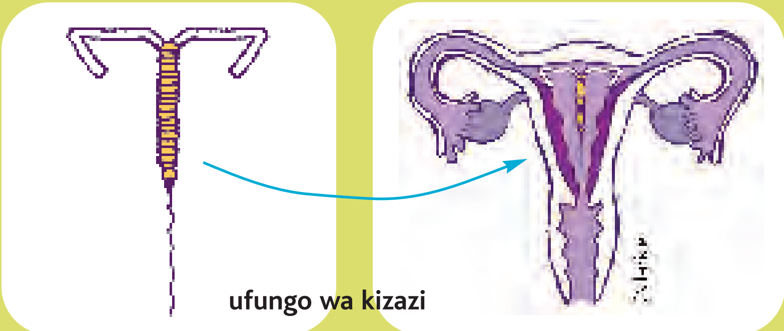
1) Wamekwa na mganga, kwa kawaida **katika siku za mwisho za hedhi,** na kudumu muda kati ya miaka 3 na 5 (kutokana na aina ya Ufungo wa kizazi).
2) Ufungo wa kizazi huanza kazi yake moja kwa moja baada ya kuwekwa. Bila shaka ufito unaweza kutolewa wakati wowote ule.

La bora kujua

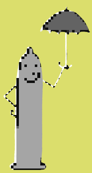
- *Hakuna haja ya kuwaza kila wakati juu ya njia ya kuzuia mimba uliochagua.*
- *Huenda mwanzoni kutakuwa na maumivu kidogo tumboni, kwa sababu mfuko wa kizazi hujifinya kutokana na kitu hiki kipya ndani yake. Mara nyingi maumivu haya humalizika haraka na mfuko wa uzazi wazoea kijiplas-tiki hiki.*
- *Ikiwa ni* ***ufungo wa kizazi wa shaba*** *uliotumiwa, damu ya hedhi inaweza kuwa nyingi.*
- *Ikiwa ni ufungo wa kizazi wa homoni uliotumiwa, kiasi cha damu ya hedhi hupunguzika, na huweza kutokuja kamwe.*
- *Inafaa uzi wa ufungo wa kizazi ukatwe hali fulani ili usimsumbue mwa-namke au mtu anayefanya pamoja pamoja na ye.*
- *Ukiwa na ufungo wa kizazi, lazima umuone mganga angalau mara moja kila mwaka.*

Tambihi

- **Unaweza ukahisi na kidole chako uzi wa ufungo wa kizazi ndani ya uke, ili uchunguze iliwa ufungo wenyewe ungali mle. Mara kwa mara mfuko wa kizazi hutupa nje ufungo wa kizazi bila mwana mke kujua. Bora kufanya uchunguzi huu baada ya hedhi.**
- **Ikiwa ukeni kunatoka majimaji ya hali fulani au rangi isiyo ya kawaida, ikiwa unahisi mwasho, ikiwa unakojoa vigumu au una maumivu tum-boni, bora kumuona mganga bila kuchelewa, kwaani hatari ya maam-bukizo ya ufungo wa kizazi ni kubwa.**



ufungo wa kizazi



NJIA ZA KUZUIA MIMBA KATIKA HALI THABITI

Miezi mitatu baada ya kuzaa

Kuna aina nyingi za kuzuia mimba baada ya kuzaa :

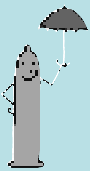
- **Mpira wa kiume** : njia hii yaweza kutumiwa bila tatizo baada ya kuzaa.
- **Ufungo wa kizazi** : unaweza kuwekwa wiki 6 baada ya kuzaa, hata ikiwa mwanamke ananyonyesha mtoto.
- **Vidonge, pete ya ukeni, kibandiko** : lazima vidonge, pete ya ukeni au kibandiko vianze kutumiwa siku 30 baada ya kuzaa. Ikiwa mwanamke ananyonyesha, hana budi kutumia njia ya kuzuia mimba isiyokuwa na athari kwa maziwa yake, kama vile vijidonge au ufito.
- **Ufito :** ufito unaweza kuwekwa wakati wowote ule baada ya kuzaa
- **Kufunga kwa uzi** : wanawake wasiotaka kuzaa watoto wengine wanaweza kuomba mirijaova yao ifungwe kabisa. Siku hizi wanawake hushauriwa kungoja miezi michache baada ya kuzaa, baada ya kufunga mirijaova (hakuna kurudi nyuma ikiwa ni nia hii iliyotumiwa).

Wakati wa kunyonyesha

- Kunyonyesha mtoto kunafanya hedhi ikawiye kurudi. Walakini, licha ya hali hii ya mambo, kuna uwezekano wa kushika mimba, moja kwa moja kabla ya hedhi kurudi, bila mwanamke kujua.
- Lakini ikiwa mwanamke ananyonyesha, lazima kutumia daima njia ya kuzuia mimba isiyokuwa na athari kwenye maziwa ya akina mama, kama vile vijidonge, ufito au ufungo wa kizazi.

kabla ya kukoma hedhi

- Wanawake hukoma hedhi wakiwa na umri wa miaka 50. Mzunguko wao wa hedhi hukosa utaratibu wowote ule. Wakati huu wa kipindi cha mpito, lazima kutumia njia Fulani ya kuzuia mamba, kwaani mwanamke hueza kushika mimba.
- Mwaka baada ya kukoma hedhi, mganga anaweza kuamua kusimamisha njia za uzuiaji mamba. Vile vile mganga anaweza kusaidia wanawake ili maumivu na hali mbaya ikayokwenda sambamba na kipindi hiki, kama vile kuhisi joto, mapigo ya moyo, hali ya kuvunjika moyo, ukavu ukeni...



- Hata baada ya kukoma hedhi kabisa, sharti wanawake waendelee kumutizama mganga mara moja mwakani, il afanye uchunguzi kadhaa, kama vile uchunguzi wa matiti na uchunguzi wa kansa ya kichwa cha mfuko wa uzazi. Uchunguzi huu wapaswa kufanywa hadi kifaa.

Njia zizushazo mashaka

Ubikira haukingi mimba. Manii ikimwagika kwenye kuma, hata bila mwanaume kuingia ukeni, mbegu za kiume hazina kipingamizi kuingia ndani ya ova.

Kuchomoa mboo kwa makusudi kabla ya kushusha

- Kuchomoa mboo kwa makusudi kabla ya kushusha si mbinu mathubuti
- Kata mme akichomoa mboo kabla ya kumwaga manii, mbegu za kiume huwa tayari zimejiepusha. Hivyo, mwanamke yaweza kushika mimba.
- Vile vile, kuchomoa mboo kwa makusudi kabla ya kushusha kwaweza kuzusha matatizo kati ya mke na mme we.

Kujiepusha kufanya mapenzi katika kipindi fulani

(huitwa pia mbinu ya kalenda, joto au ya maji ukeni)

- Kuna wanawake ambao wanahesabu siku ambamo wanaweza kushika mimba. Wanajiepusha kufanya mapenzi katika siku za kushika mimba. Mbinu hizi si mathubuti kwa kuzuia mimba, kwa sababu urefu wa mzunguko wa hedhi pamoja na wakati wa uovishaji hubadilika badilika kila mara.
- **Njia hizi zi bora kwa mimba ya hiari.**

Kunawa ukeni

- Kunawa ukeni baada ya kufanya mapenzi si njia ya kuzuia mamba.
- Mbegu za kiume huruka mbio mbio sana, mwanamke anapoanza kunawa ukeni, mbigu zile zimeisha fika mbali mwishoni mwa mfuko wa kizazi. Sabuni huua kinga fulani za kiasili zilizo ukeni. Kunawa ukeni mara nyingi kwaweza kusababisha maumivu au kuzusha ugonjwa wa ngozi ya ndani ukeni.

VIDONGE VYA KUSIMAMISHA MIMBA

- Je ikiwa umefanya mapenzi bila mbinu ya kuzuia mapenzi au ikiwa njia ulieitumia imefaulu (mpira wa kuime ulichanika, umesahau kutumia vidonge ...) ? Kuna uwezekano wa **kutumia njia nyepesi ya kuzuia mapenzi**. Katika masaa yanayofuata kufanya mapenzi, unaweza kutumia vidonge vya kusimamisha mamba.
- Huwezi kutumia mara kwa mara vidonge vya kusimamisha mamba. Ni jambo la pekee.
- Njia hii nyepesi ni kidonge kinachokuwa ndani yake homoni (progestérone), kinachomezwa bila kuchelewa (ki madhubuti) baada ya kufanya mapenzi bila kuzuia mimba au bila kufaulu kwa njia ya kuzuia mimba, kabla ya masaa 72 baada ya kufanya mapenzi.

- Kidonge hiki hakina matunda kila mara. Ikiwa hakuna hedhi wiki mbili baada ya kutumia kidonge, lazima kufanya uchunguzi wa mamba.
- Ni njia ya kusaidia, isiyofanya kitu mara ifuatayo ya kufanya mapenzi.
- Ikiwa bado hujawa na umri wa miaka 21, kufuatana na karatasi ya mganga, huduma za serikali zalipa hela zote zilizotumiwa (bunde wanawake wote watalipiwa hela hii). Unaweza vile vile kupewa vidonge hivi na vituo vya uzazi wa majira.

KUSABABISHA UGUMBA

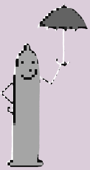
Njia hii haina kurudi nyuma. Mbinu hii inachaguliwa ikiwa umeamua kutozaa tena wamoto.

Hali ya mambo

- Wanaume wanaweza pia kufanyia ugumba (vasectomie). Vile vile kwa upande wa wanawake (kufunga mrijaova kwa uzi).
- Kwa upande wa wanaume, mbinu hii inazuia mbegu za kiume kuingia ndani ya manii.
- Kwa upande wa wanawake, inazuia mbegu za kiume kukutana na ova.
- Ikiwa kwa wanaume au kwa wanawake, **kusababisha ugumba hakuathiri kitu utaratibu wa homoni.** Ngufu za kijinsia hazibadiliki kitu. Baada ya kusababishiwa ugumba, mme humwaga manii kama kawaida. Hakuna tu mbegu ndani ya manii. Vile vile, baada ya kufanyiwa ugumba, mwanamke anaendelea na hedhi kama kawaida.

Ugumba wafanywa je ?

Kwa wanawake	**Kwa wanaume**
Kulazwa hospitalini kwa muda mfupi (kwa kawaida siku moja).	*Siyo lazima kulazwa hospitalini.*
Mara nyingi lazima kutia ganzi ya kijumla.	*Inatosha kutia ganzi kwenye pahali panapohusika.*
Mrijaova unafungwa.	*Mirija ya mbegu za kiume inafungwa.*
Njia hii yaanza kazi moja kwa moja.	*Mbinu hii inaanza kazi yake baada ya miezi kati ya 3 na 6.*



UJUZI ZAIDI

Vituo vya uzazi wa majira vi kwanza pahali pa kusikiliza watu na kuwapa fursa ya kusema wahisiyo.
Katika maeneo yote ya nchi kuna vituo vya uzazi wa majira vinavyotoa huduma tofauti :

- Huduma ya kijamii na kisheria
- Huduma za kisaikolojia na mara kwa mara za kijinsia
- Huduma za kimatibabu (magonjwa ya kinamama)
- Kukaribisha, kulinda na kusindikiza...

Bei ya kulipa inategemea utajiri wa kila mtu, ili viendele kuwa hudumu zipokeazo watu wote na hela isiwe kipingamizi kwa mtu yeyote yule.
Mara kwa mara mbinu ya kuzuia mimba yaweza kusahawika, kutumiwa vibaya au kutoeleweka ifaavyo. Hivyo mwanamke anaweza kushika mimba bira hiari maishani mwake.
Vituo vya uzazi wa majira vinatoa vile vile msaada na kufuatilia wanawake walioshika mimba zisizo za hiari.
Vituo hivi vinasaidia kutoa mamba, kusikiliza au kuonyesha watu vituo vitoavyo mamba.

Nchini Ubeljiji kuna njia mbili za kutoa mamba :
- Kutumia madawa (RU486), kabla ya wiki 7 baada ya kushika mimba.
- Njia ya mpumuo ambayo inatumika baada ya wiki kati ya 7 na 12 baada ya kushika mamba.

Ukiwa na haja ya elimu yoyote ile, usisite kuwasiliana na si.

Planning Marolles
21 rue de la Roue à 1000 Bruxelles
02/511 29 90 • planningmarolles@hotmail.com

Groupe Santé Josaphat
70 rue Royale Sainte-Marie à 1030 Bruxelles
02/241 76 71 • centre@planningjosaphat.org

« Uzazi wa majira ulisaidia watu wengi, bila kulipa bei ghali, kuliko utaalamu wowote ule wa binadamu ».
James Grant, ripoti ya mwaka wa 2000 UNICEF

ANWANI MUHIMU

Uzazi wa majira na utoaji mimba

Fédération Laïque de Centres de Planning Familial (FLCPF)
34 rue de la Tulipe
1050 Bruxelles
02/502 82 03
http://www.planningfamilial.net

Groupe d'Action des Centres Extrahospitaliers pratiquant l'Avortement (GACEHPA)
34 rue de la Tulipe
1050 Bruxelles
02/502 72 07

Kulinda maradhi ya ukimwi na ugonjwa unaopatikana kwa njia ya kujamiana

Centre Elisa
290 rue Haute
1000 Bruxelles
02/535 30 03

SIREAS
22 rue de la Croix
1050 Bruxelles
02/649 99 58

habari kuhusu kukata viungo vya uzazi

Gams
11 rue Brialmont
1210 Bruxelles
02/219 43 40

Habari juu ya usenge

EX ÆQUO
02/736 28 61
www.exaequo.be

Tels quels
81 rue du Marché au Charbon
1000 Bruxelles
02/502 00 70
www.telsquels.be

Haki

Infor justice
9 avenue de Fré
1180 Bruxelles
02/37510 06

Umalaya

Espace P
116 rue des Plantes
1030 Bruxelles
02/219 98 74
www.espacep.be.tf

Avec la collaboration : SISBA

Avec le soutien : *Commission Communautaire Française (COCOF)* · Ministère de la Communauté française · *Ministère de la culture de la Communauté française* · RÉGION WALLONNE · *Région wallonne*

©illus : www.clarice-illustrations.be • Ed. Resp. : Jean-Jacques Amy, FLCPF 34 rue de la tulipe 1050 Bruxelles • 2e édition : 2009