

Hii karatasi ya ukweli ni kwa wanaume na wanawake ambao wanataka kujua kuhusu upangaji wa uzazi. Upangaji wa Uzazi ni wakati ile mwanamume na mwanamke hutumia kama wanataka kufanya ngono pamoja lakini hawataki kuwa na mtoto.

## Jinsi mwanamke anapata mimba

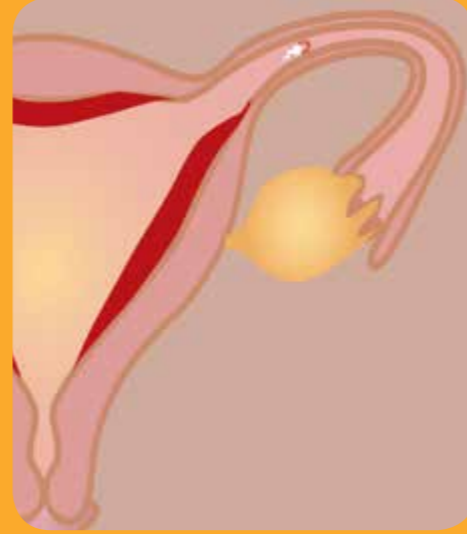
Kila mwezi mwanamke hutoa mayai kutoka kwa moja wa kokwa zake. Kama yai la mwanamke haikidhi na shahawa ya mwanamume mtoto hatakua. Mfuko wa uzazi na mayai utatoka kama hedhi.



Mwili wa mwanamke unakuwa tayari kwa mtoto mfuko wa uzazi unaponenepa.



Wakati mwanamume na mwanamke hufanya ngono mbegu ya mwanamume unaweza kwenda katika mwili wa mwanamke.



Mbegu ya mwanamume na yai la mwanamke inaweza kujiunga ndani ya mwanamke. Kama mbegu na yai kujiunga, mtoto anaweza kuanza kukua katika mfuko wa uzazi wa mwanamke.

## Jinsi Upangaji wa uzazi hufanya kazi

Upangaji wa Uzazi hufanya kazi kwa njia tofauti ili kuzuia mayai ya mwanamke na mbegu ya mwanamume kuwa mtoto.

Kwa kutumia upangaji wa uzazi ni kumaanisha ya kwamba mwanamume na mwanamke anaweza kuwa na ngono na mwanamke si rahisi kupata mimba. Ni muhimu kwa mwanamume au mwanamke kutumia upangaji wa uzazi kila wakati wanaofanya ngono kama hawataki kupata mtoto.

Kwa habari zaidi kuhusu aina gani mbalimbali ya upangaji wa uzazi wa kuzuia mimba, au kupata aina ya upangaji wa uzazi inakufaa wewe, zungumza na daktari wako au tembelea kliniki ya Family Planning NSW.

Jua  
afya  
yako



Chaguzi la Upangaji  
wa Uzazi

## Mambo kuhusu upangaji wa uzazi

- Kuna aina mbalimbali za upangaji wa uzazi mtu anaweza kutumia. Aina nyingi za kuzuia mimba hutumiwa na wanawake lakini baadhi zingine hutumiwa na wanaume.
- Baadhi ya wanawake hupata madhara wakati wa kutumia upangaji wa uzazi na baadhi ya wengine hawana. Kama unapata madhara nyingi, zungumza na daktari wako au muuguzi kuhusu njia ya upangaji wa uzazi utakuwa bora na wewe.
- Kwa kutumia upangaji wa uzazi unaweza kubadilisha hedhi ya mwanamke. Yeye lazima azungumze na daktari au muuguzi wake kama mabadiliko yeyote inamsumbua. Ataweza kuwa na:
  - Hidhi ya chini
  - Hidhi zaidi
  - Hidhi katikati ya vipindi
  - Kukosa hidhi wakati wote
- Inaweza kuwa sawa kwa hidhi ya mwanamke kuacha wakati yeye anatomia njia ya homoni ya kuzuia upangaji wa uzazi. Hii haitasababisha matatizo yoyote ya afya ya muda mrefu. Wakati mwanamke ataacha kutumia njia za homoni ya upangaji wa uzazi, hidhi yake itaanza tena.
- Kufunga ni njia ya kudumu ya upangaji wa uzazi. Wakati mwanamke ataacha kutumia mbinu nyingine yoyote ya upangaji wa uzazi anaweza kupata mimba. Kama mwanamke ametumia upangaji wa uzazi haitakuwa vigumu kupata mimba atakapoacha kuituimbia.
- Kutumia upangaji wa uzazi ni salama sana. Aina tofauti ya upangaji wa uzazi una hatari mbalimbali na faida. Baadhi ya aina ya upangaji wa uzazi unaweza kupunguza hatari ya kansa.

Kwa habari zaidi, piga simu **Family Planning NSW Talkline** nambari **1300 658 886**.

Kuzungumza na mtu katika lugha yako piga **Simu ya Ukalimani (TIS)** kwa **131 450** na kuwaomba kuunganisha wewe na Family Planning NSW Talkline.



www.fpnsw.org.au  
talkline 1300 658 886



# Jua afya yako: chaguzi la Upangaji wa Uzazi

Zaidi ya  
**99%**  
ufanisi

## \*Bandiko La Uzazi



Tumia hadi **miaka 3**. Huwekwa na kutulowa kwa mkono ni daktari au muuguzi.

## \*Chombo cha Homoni Intrauterine (IUD)



Tumia hadi **miaka 5**. Huwekwa na kutulowa ni daktari au muuguzi.

## Chomba Cha Shaba (IUD)



Tumia hadi **miaka 10**. Huwekwa na kutulowa ni daktari au muuguzi.

Aina hizi za kuzuia upangaji wa uzazi zinaitwa LARC (muda mrefu wa kubadilishwa na upangaji wa uzazi).

Zina ufanisi mzuri sana na hufanya kazi kwa muda mrefu.

Inaweza kuondolewa kama unataka kupata mtoto.

## Kufunga



Utaratibu wa Kudumu wa kiume au wa kike. Hii hufanywa na daktari.

Zaidi ya  
**91%**  
ufanisi

## \*Kidonge



Kidonge kuchukuliwa wakati mmoja kila siku.

## \*Pete Ya Uke



Huwekwa na kutolewa nje ya uke kila mwezi ni wewe mwenyewe.

## \*Sindano



Sindano kila **wiki 12** ni daktari au muuguzi.

## Njia zingine \*Kidonge Dharura ya upangaji wa uzazi



Tumia **hadi siku 5** baada ya ngono isiyo salama. Ngono isiyo salama ni wakati hakuna kondomu au aina nyingine yeyote ya upangaji wa uzazi kutumika.

Zaidi ya  
**76%**  
ufanisi

## Kipira Cha Mwanaume



Huvaliwa na mwanamme. Tumia kipira cha mwanaume kipya kila wakati unapofanya ngono.

## Kipira Cha Kike



Huvaliwa na mwanamke. Tumia kipira cha mwanaume kipya kila wakati unapofanya ngono.

## Diaphragm



Huwekwa katika uke na mwanamke kabla ya ngono.

## Njia ya uzazi



Angalau ufanisi mbinu. Fanya ngono tu wakati mwanamke yuko chini ya uwezekano wa kupata mimba.

## Uondoaji mbinu



Angalau ufanisi mbinu. Mwanamme huondoa uume wake kutoka ukeni kabla ya yeye kumaliza.

\*homoni mbinu za kuzuia mimba