MAFUNZO YA MHUDUMU WA AFYA KATIKA NGAZI YA JAMII

UTOAJI HUDUMA ZA UZAZI WA MPANGO KATIKA NGAZI YA JAMII

SURA 1

KUANDAA MAZINGIRA YA UFUNDISHAJI NA KUJIFUNZA

KIPINDI 1.1

UTANGULIZI WA MAFUNZO

MALENGO

Baada ya kipindi hiki kila mshiriki aweze:-
Kutengeneza mazingira ya kujifunza kwa

- Kujitambulisha kwa washiriki na wakufunzi
- Kutunga sheria ndogo ndogo na kuchagua viongozi
- Kujaza taarifa binafsi za washiriki
- Kueleza utaratibu na mtazamo wa mafunzo
- Kutathmini ufahamu wake katika hatua ya mwanzo wa mafunzo

MALENGO endelea--

- Kueleza kwa kina lengo kuu,malengo mahsusi, kazi na majukumu yao.
- Kutambua nyaraka rejea katika mafunzo

Utambulisho

- Jina kamili
- Jina analopendelea kuitwa
- Kijiji/mtaa na Wilaya anakotoka

Mahitaji ya Mafunzo

- Sheria ndogo ndogo na taratibu za mafunzo
- Posho ya kujikimu
- Malazi
- Chakula/Viburudisho
- Gharama za usafiri
- Kuchagua viongozi
- Masuala mengine nje ya mafunzo

Jaribio la Awali

Lengo Kuu

Kutoa elimu, ujuzi na stadi kwa watoa huduma za afya katika ngazi ya jamii ili waweze kuboresha huduma za uzazi wa mpango katika ngazi ya jamii ili ili kupunguza madhara, magonjwa na vifo vitokanavyo na uzazi.

Malengo Mahsusi ya Mafunzo

Baada ya mafunzo haya washiriki wataweza:-

- Kueleza majukumu ya mtoa huduma za Afya ngazi ya jamii kuhusiana na utoaji uzazi wa mpango katika jamii.
- Kueleza dhana na Afya ya Uzazi na Uzazi wa Mpango na utoaji wa huduma.
- Kutoa habari, elimu na uhamasishaji juu ya Uzazi wa Mpango, na huduma nyingine maalumu za Afya ya Uzazi na mtoto
- Kuanisha vituo vya afya vitakavyotumika kupokea wateja wa rufaa
- Kutekeleza mfumo wa ukusanyaji, utunzaji na utoaji taarifa za huduma za Uzazi wa Mpango

Tathmini ya Mafunzo

- Jaribio la Awali /Mwisho
- Mrejesho wa mara kwa mara kutoka kwa wakufunzi
- Mapitio ya masomo kila siku
- Tathmini ya mwisho wa mafunzo

VITABU VYA REJEA

- Kitini cha Mhamasishaji wa Uzazi wa Mpango
- Bango kitita la Njia za Uzazi wa Mpango

ASANTENI

SURA 2

HALI HALISI YA AFYA YA UZAZI NA MTOTO TANZANIA

Kipindi 2.1

HALI HALISI YA AFYA YA UZAZI NA MTOTO TANZANIA

MALENGO

Baada ya kipindi hiki mshiriki aweze:

- Kueleza maana ya afya ya uzazi
- Kueleza hali halisi ya Afya ya Uzazi na Mtoto
- Kueleza vipengele muhimu vya afya ya uzazi na mtoto
- Kueleza hali halisi ya Uzazi wa Mpango Tanzania

Maana ya afya ya uzazi

Ni hali ya kuwa salama, kimwili, kiakili na kijamii na sio tu hali ya kutokuwa na ugonjwa au ulemavu katika masuala yote yanayohusiana na afya na mfumo wa uzazi na utendaji kazi wake.

Vipengele muhimu vya afya ya uzazi na mtoto:

- Uzazi wa mpango
- Afya ya baba, mama na mtoto
- Huduma ya kwa kina mama wakati wa ujauzito, kujifungua na baada ya kujifungua
- Huduma kwa wateja wenye maambukizi ya virusi vya UKIMWI na magonjwa ya zinaa pamoja na maambukizi katika mfumo wa uzazi (RTIs & STIs)
- Huduma za uviaji mimba (cPAC)
- Huduma ya ukatili wa Kijinsia na ukatili wa watoto
- Huduma kwa vijana
- Chanjo
- Saratani ya matiti na via vya uzazi v ya mwanamke na mwanaume

Huduma ya afya ya uzazi na mtoto

- Ni huduma inayotolewa kwa wanawake, wanaume na vijana

pia

- Huduma hii inajumuisha kupanga uzazi, afya ya uzazi kwa vjana, wanaume, ujauzito, magonjwa ya kujamiiiana, ukeketaji na mila potofu, unyanyasaji wa kijinsia, saratani ya via vya uzazi na pia kuzuia na kutibu ugumba.

Umuhimu wa uzazi wa mpango:

- Mahitaji ya huduma ya Uzazi wa Mpango bado hayajafikiwa
- Kiwango cha kuzuia Mimba kiko chini
- Kiwango cha kuzaa kiko juu

Wadau muhimu kwenye huduma za afya ya uzazi na mtoto:-

- Wakunga wa jadi
- Viongozi wa dini
- Watu maarufu katika ngazi ya jamii
- Wafanyakazi wa ugani
- Kamati za afya ya msingi katika jamii-kijiji/mtaa
- Watoa huduma ya Uzazi wa Mpango katika jamii
- Asasi za kijamii
- Wawakilishi wa makundi ya vijana
- Serikali ya mitaa/kijiji
- Bodi/Kamati za Afya za Vituo vya kutolea huduma za Afya
- Vituo vya kutolea huduma za afya

Majukumu ya vituo vya afya kwa mtoa hudumu wa afya katika ngazi ya jamii:-

- Kuwapa msaada ya kitaalamu na kufanya usimamizi shirikishi
- Kuhakikisha kuwa watoa huduma za afya katika jamii wanapata vifaa na vitendea kazi vinavyohitajika
- Kufuatilia na kuwasimamia wahudumu wa afya
- Kuhakikisha uwepo wa huduma bora muda wote

Majukumu ya vituo vya afya endelea----

- Kuhakikisha upatikanaji wa huduma endelevu kutoka kwenye kituo cha huduma za afya
- Kushughulikia dharura na milipuko ya maradhi kwenye jamii kwa muda muafaka
- Kushirikiana na serikali za kijiji kwenye kuchagua wahudumu wa afya katika Jamii
- Kufuatilia rufaa zilizotolewa na wahudumu wa afya ya Jamii

Hali halisi ya afya ya uzazi na mtoto

- Ongezeko kubwa la idadi ya watu
- Kiwango kikubwa cha uzazi, wastani wa watoto watano kwa kila mwanamke mwenye umri wa kuzaa.
- Kiwango kikubwa cha vifo vya akina mama vitokanavyo na uzazi (410/100000)
- Kiwango kikubwa cha vifo vya watoto chini ya miaka 5 (vifo 81 kwa vizazi hai 1000)
- Kiwango kidogo cha utumiaji wa njia za kisasa za uzazi wa mpango (Asilimia 27)

Hali halisi ya uzazi wa mpango nchini Tanzania:

- Asilimia 25 ya wanawake walio katika umri wa kuzaa, wangependa kupumzika au kupangilia uzazi, lakini hawatumii njia yoyote za uzazi wa mpango.

- Wastani wa utumiaji wa njia za kisasa za uzazi wa mpango hapa nchini bado ni mdogo.

- Ni asilimia 27 tu ya wanawake walio kwenye umri wa kuzaa ndio wanaotumia njia za kisasa za Uzazi wa Mpango; na kati yao asilimia 7 wanatumia njia za asili.

Hali halisi ya uzazi wa mpango endelea---

- Idadi ya watu inaendelea kuongezeka kwa kasi kubwa kwa zaidi ya mara tatu kutoka milioni 12.3 mwaka 1967 mpaka milioni 44.9 mwaka 2012.

- Wastani wa idadi ya watoto kwa kila mwanamke aliye katika umri wa uzazi (15-49) nchini bado ni mkubwa, licha ya kushuka kidogo kutoka watoto 6 mwaka 2004/05 hadi watoto 5 kwa kila mwanamke ilipofika mwaka 2010

ASANTENI

KIPINDI 2.2

DHANA YA UZAZI WA MPANGO

Malengo

Baada ya kipindi hiki mshiriki aweze:

- Kueleza maana ya uzazi wa mpango
- Kueleza faida za uzazi wa mpango
- Kubainisha makundi maalum yanayohitaji huduma za uzazi wa mpango
- Kueleza umuhimu wa kuwekeza katika uzazi wa mpango

Maana ya uzazi wa mpango

Ni uamuzi wa hiyari wa mtu binafsi mke/mume au mtu na mwenzi wake, kuhusu lini waanze kupata watoto, wazae watoto wangapi, na watoto wapishane kwa muda gani, lini waache kuzaa na njia gani ya uzazi wa mpango wangependa kutumia

Faida za kutumia njia za uzazi wa mpango

Faida kwa baba

- Faida kwa mama
- Faida kw mtoto
- Faida kwa Jamii
- Faida kwa Taifa

Makundi maalum katika jamii yanayohitaji huduma za uzazi wa mpango:-

- Mimba katika umri mdogo < 20
- Mimba za karibu karibu < 2
- Mimba 4 au zaidi
- Mimba katika umri wa miaka 35 au zaidi
- Waliharibikiwa mimba
- Wakina mama walio katika arobaini ya Uzazi
- Vijana chini ya miaka 20
- Wenye maambukizi ya virusi vya UKIMWI
- Wenye magonjwa sugu mfano kisukari, ugonjwa wa moyo n.k

Umuhimu wa kuwekeza katika uzazi wa mpango:-

- Idadi ya watu nchini Tanzania iliongezeka kwa kiwango cha asilimia 2.7 kila mwaka kati ya mwaka 2002 na 2012
- Asilimia 40 ya Watanzania milioni 45 wana umri chini ya miaka 15
- Kiwango cha uzazi ni cha juu miongoni mwa watu wenye kipato kidogo.
- Watoto wengi zaidi huzaliwa na kuingia katika umasikini.

KUMBUKA

Uzazi wa Mpango ni uwekezaji wenye faida na endelevu ambao utachangia kupunguza vifo vitokanavyo na uzazi kwa kiasi kikubwa hadi asilimia 44

ASANTENI

SURA 3

HABARI, ELIMU NA MAWASILIANO KATIKA HUDUMA ZA UZAZI NA MPANGO

KIPINDI 3.1

KANUNI NA NJIA ZA UTOAJI HABARI NA ELIMU

Malengo

Baada ya kipindi hiki mshiriki aweze:-

- Kufasili habari na elimu
- Kueleza umuhimu wa kutoa habari na elimu
- Kueleza kanuni za kutoa habari na elimu

Maana ya habari na elimu

Ni mbinu ya kutoa taarifa na kuelimisha mtu mmoja, kundi au jamii kwa ujumla kwa madhumuni ya kubadilisha tabia

Umuhimu wa kutoa habari na elimu

- Kuondoa mila na dhana potofu
- Kupata habari zilizokosekana
- Kuibua ushawishi katika jamii
- Kujenga na kudumisha uhusiano kati ya mtoa huduma ngazi ya jamii na jamii
- Kuhamasisha jamii kuzingatia kanuni za afya ya uzazi na mahitaji yake

Kanuni za kutoa habari

- Habari na elimu vinatakiwa
- Kuhusisshwa na mahitaji ya kiafya ya watu
- Kuvutiwa usikivu
- Kuwa rahisi kueleweka
- Kuwa na ujumbe ulio na ukweli
- Kuwa na ujumbe usiobadilika badilika

ASANTENI

KIPINDI 3.2

MBINU NA STADI ZA MAWASILIANO

Malengo

Mwisho wa kipindi hiki mshiriki aweze:

- Kueleza Maana ya mawasiliano
- Kueleza aina za mawasiliano
- Kueleza misingi ya mawasiliano
- Kueleza vipengele muhimu vya mawasiliano
- Kutaja stadi za mawasiliano

Maana na aina za mawasiliano

Maana ya Mawasiliano

Mawasiliano ni njia ya kupeleka taarifa kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine

Aina za mawasiliano

- Mawasiliano kwa njia ya maneno
- Mawasiliano kwa kutumia ishara

Misingi ya mawasiliano

- Kusikiliza kwa makini
- Kufafanua maswali
- Kusikiliza kwa njia ya alama
- Kusikiliza kwa kutafakari
- Kutoa mrejesho

Vipengele muhimu vya mawasiliano

- Ujumbe
- Mtoa ujumbe
- Mpokea ujumbe
- Njia inayotumika kupelekea ujumbe
- Mrejesho

Stadi za mawasiliano

- Kusikiliza kwa makini
- Kufafanua
- Kurudia maneno bila kupoteza maana/ kusikiliza kwa kutafakari/Usikivu tafakuri
- Kutumia vihamasishi
- Kutumia maswali wazi
- Kutambua, kuitikia na kujibu lugha za mwili
- Kutoa muhtasari;
- Muhtasari inaweza kuwa njia muhimu ya kufikisha hoja yako kwa kifupi.
- Kusikiliza kwa kutafakari/Usikivu tafakuri

ASANTENI

Sura Ya 4

USHIRIKISHWAJI NA UHAMASISHAJI JAMII KUHUSU UZAZI WA MPANGO

KIPINDI 4.1

DHANA YA USHIRIKISHWAJI

Malengo

Baada ya kipindi hiki mshiriki aweze:

- Kueleza fasili ya ushirikishwaji
- Kufafanua umuhimu wa ushirikishwaji
- Kutaja mambo ya kuzingatia katika ushirikishwaji
- Kueleza umuhimu wa ushirikishwaji wa wanaume na Vijana

Maana na umuhimu wa ushirikishwaji na uhamasishaji jamii kuhusu uzazi wa mpango:-

Maana ya ushirikishwaji:

Ni mchakato wa kumhusisha mtu/watu kuanzia hatua za mwanzo za maandalizi kuhusu utekelezaji wa huduma za uzazi wa mpango

•

Umuhimu wa ushirikishwaji

- Kujenga uelewa kuhusu umuhimu wa uzazi wa mpango
- Kukanusha uvumi na imani potofu
- Kuhamisisisha matumizi ya njia za kisasa za uzazi wa mpango
- Kuhamisisisha wanaume na vijana kutumia njia za kisasa

Ushirikishwaji wa wanaume

- Uzazi ni tukio linalohusisha watu wawili wa jinsi tofauti jinsi ya kike na jinsi ya kiume.

- Kwa muda mrefu mwanaume amekuwa akisahaulika katika masuala/mikakati inayohusisha uzazi wa mpango,huduma kwa watoto, huduma ya mama baada ya kujifungua

KUMBUKA
Wanaume wana haki ya kupata habari na huduma zinazohusu uzazi wa mpango na magonjwa yatokanayo na ngono isiyo salama /VVU.

Ushirikishwaji wa vijana

Ujana ni nini?

- Ni kipindi cha mpito kati ya utoto na utu uzima ambako vijana wanapitia mabadiliko mengi ya kimwili, kiakili na ki-saikolojia.

- Vijana ni umri kati ya miaka 10 hadi 24.

Walengwa

Vijana waliopo shuleni na nje ya shule. Yafuatayo ni makundi maalum:

- Vijana wa vijijini
- Yatima
- Watoto wa mitaani
- Vijana wanaofanya biashara ya ngono
- Vijana wenye ulemavu
- Vijana wadogo zaidi (miaka 10 – 14)
- Vijana wa kike
- Vijana wanaoishi katika maeneo hatarishi kwa maambukizo ya ngono na VVU
- Vijana wanaoishi na VVU/UKIMWI

KUMBUKA

- Vijana ni idadi kubwa ya wananchi wa Tanzania
- Vijana wanakabiliwa na matatizo mengi ya Afya ya Uzazi
- Vijana huanza kujamiiana katika umri mdogo
- Wasichana huolewa katika umri mdogo
- Mimba katika umri mdogo huchangia vifo vingi vya wajawazito na watoto
- Utumiaji sahihi wa huduma za Afya ya Uzazi zinalenga kuboresha afya ya vijana
- Vijana hawana budi kutumia huduma hizo ili ziweze kuwaepusha na masuala mengi hatarishi kiafya.
- Muelekeze kijana wapi apate habari, elimu na mawasiliano juu ya huduma za afya ya uzazi

ASANTENI

KIPINDI 4.2

DHANA YA UHAMASISHAJI

Malengo

Baada ya kipindi hiki mshiriki aweze:-

- Kueleza maana ya jamii
- Kueleza maana ya uhamasishaji
- Kutaja vikwazo vya uhamasishaji
- Kueleza kanuni za uhamasishaji

Maana ya jamii

Jamii ni kundi la watu wanaoishi katika eneo moja wenye mila na desturi zinazolingana na ambao:-

- Wanasaidiana
- Wanajaliana
- Wanakanuni na miiko inayofanana
- Wanashirikiana katika mambo yao

Maana ya uhamasishaji

- Ni mchakato wa kumwezesha mtu/watu ili kuwajengea uelewa wa kubaini matatizo, athari na mahitaji yao, waweze kuamua na kuchukua hatua kwa manufaa yao.

Au

- Ni mbinu ya kuongoza majadiliano, mdahalo ama mazungumzo yoyote yanayohusu pande mbili katika makundi au kundi moja lenye lengo la kuelimishana au kupata taarifa fulani

Vikwazo vya uhamasishaji

- Mila na desturi potofu dhidi ya uzazi wa mpango
- Pingamizi kutoka kwa watu/ makundi mbalimbali, viongozi na watu mashuhuri
- Kukosa uelewa sahihi juu ya uzazi wa mpango
- Ushiriki mdogo wa wanaume katika uzazi wa mpango
- Baadhi ya madhehebu ya dini yanakataza matumizi ya baadhi ya njia za uzazi wa mpango
- Imani mfano kuwa na watoto wengi ni Baraka
- Fikra na mtazamo potofu juu ya matumizi ya njia za uzazi wa mpango

Kanuni za uhamasishaji

- Tambua nafasi yako katika uwezeshaji.
- Tafuta muafaka katika tatizo na mchakato mzima.
- Tumia maswali ya kuibua mjadala (Kumbuka kutoa majibu sahihi baada ya mjadala)
- Kuwa na mtazamo chanya kwa kila upande.
- Ongoza majadiliano kuhakikisha yanakuwa ya pande mbili

ASANTE

SURA 5

MAUMBILE NA UTENDAJI KAZI WA VIA VYA UZAZI VYA MWANAUME NA MWANAMKE

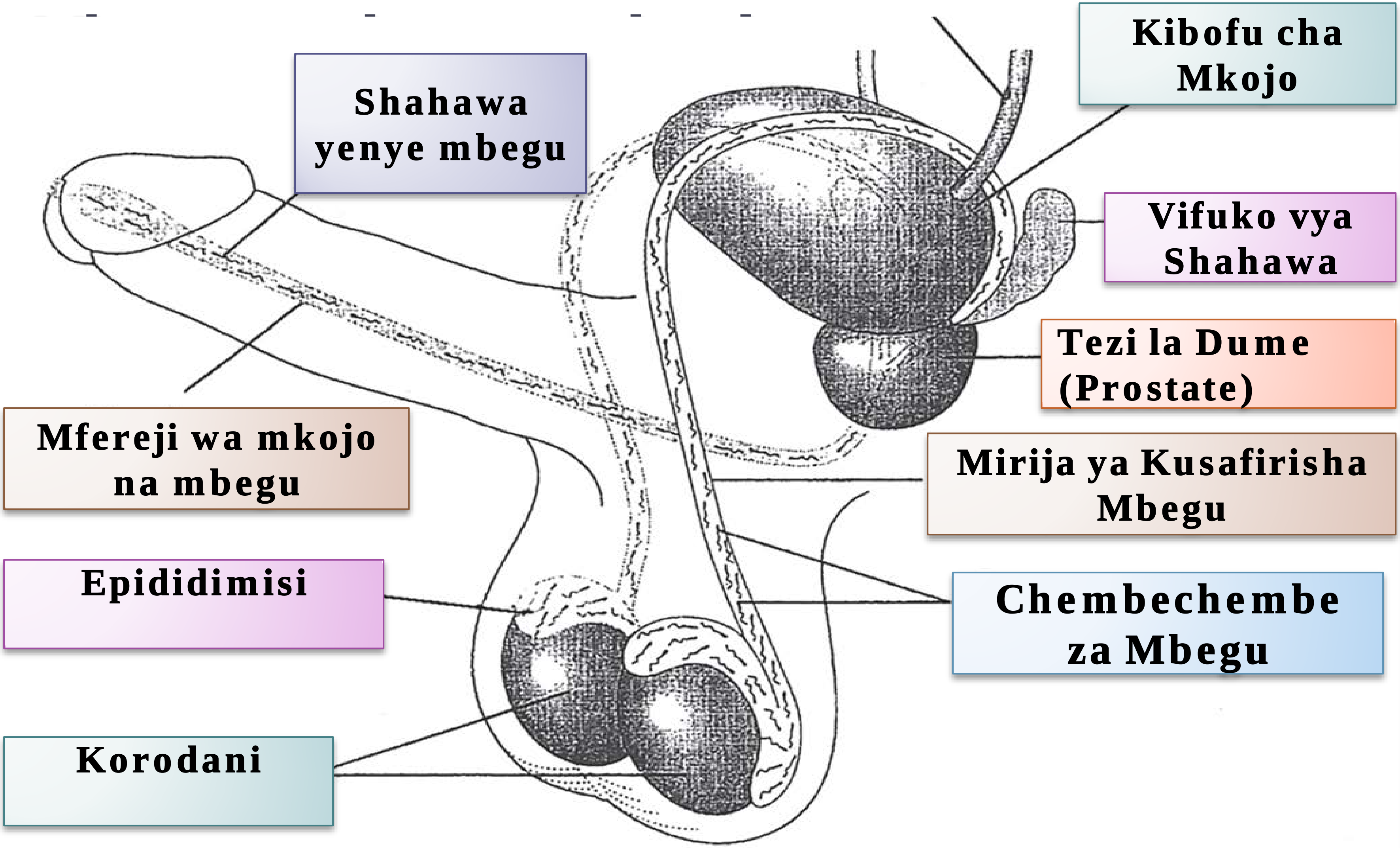
KIPINDI 5.1

VIA VYA UZAZI VYA MWANAUME

MALENGO

Baada ya kipindi hiki mshiriki aweze:-

- Kutaja maumbile ya nje na ndani ya via vya uzazi vya mwanaume
- Kueleza kazi za via vya uzazi vya mwanaume
- Kueleza uhusiano kati ya via vya uzazi vya mwanaume na uzazi wa mpango


Shahawa yenye mbegu
Kibofu cha Mkojo
Vifuko vya Shahawa
Tezi la Dume (Prostate)
Mfereji wa mkojo na mbegu
Mirija ya Kusafirisha Mbegu
Epididimisi
Chembechembe za Mbegu
Korodani

ASANTENI

Kipindi 5.2:

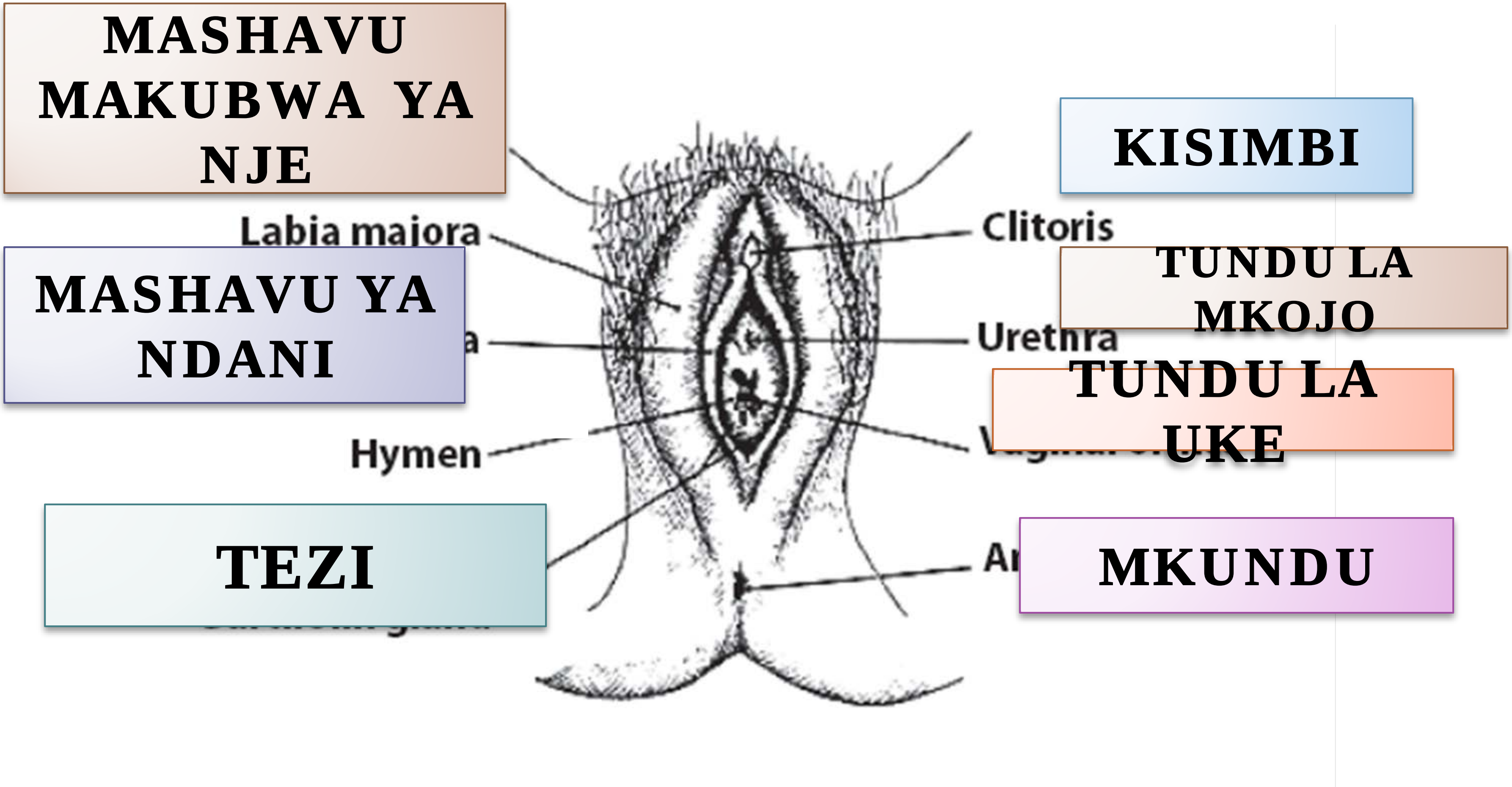
VIA VYA UZAZI VYA MWANAMKE

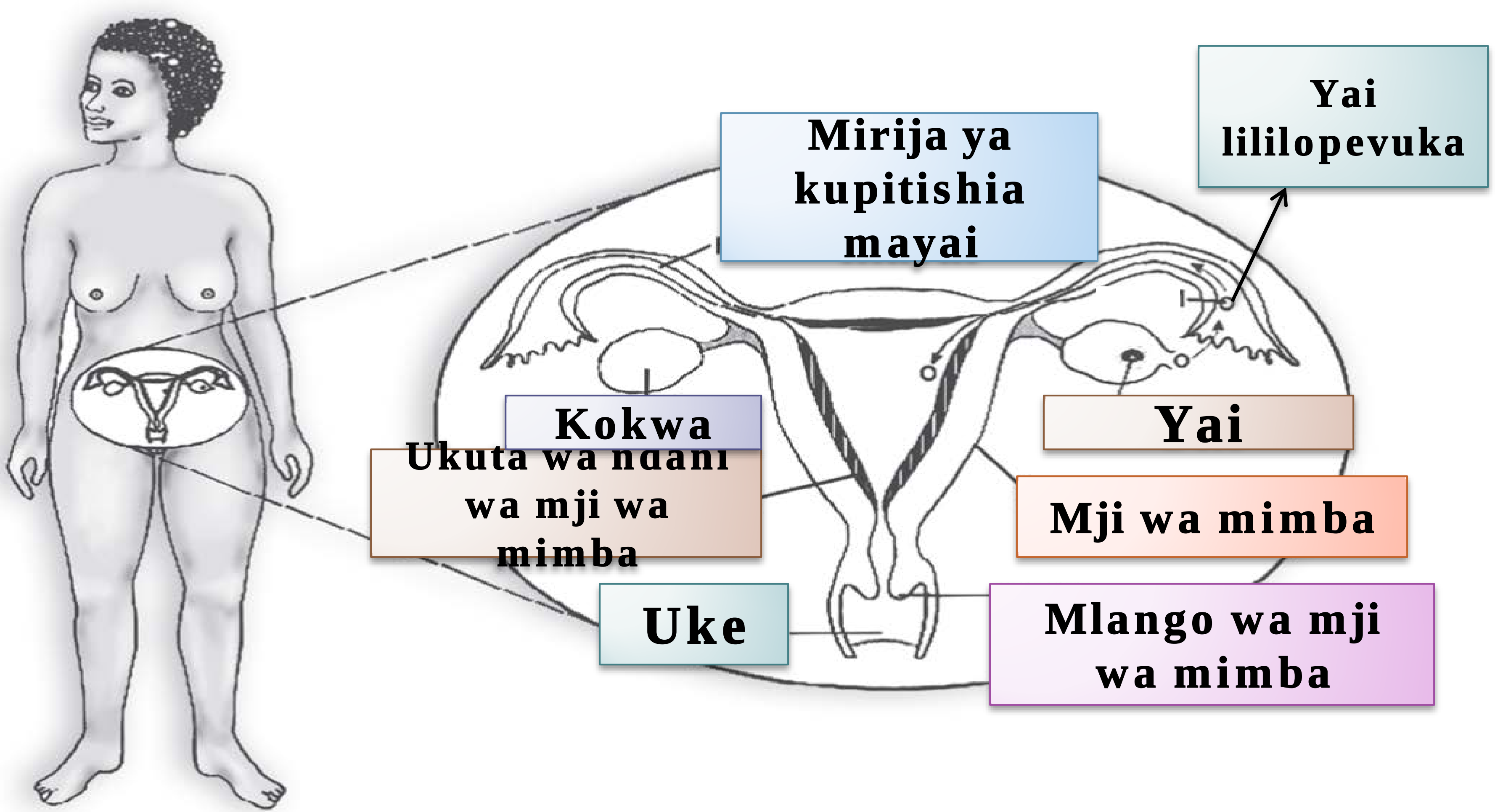
MALENGO

Baada ya kipindi hiki mshiriki aweze:-

- Kutaja via vya ndani na nje vya mwanamke
- Kueleza kazi za via vya uzazi vya mwanamke
- Kueleza uhusiano kati ya via vya uzazi vya mwanamke na uzazi wa mpango

Via vya uzazi vya mwanamke vya nje




Yai lililopevuka
Mirija ya kupitishia mayai
Kokwa
Yai
Ukuta wa ndani wa mji wa mimba
Mji wa mimba
Uke
Mlango wa mji wa mimba

ASANTENI

KIPINDI 5.3

MZUNGUKO WA HEDHI

MALENGO

Baada ya kipindi hiki mshiriki aweze:-

- Kueleza maana ya hedhi
- Kufafanua mzunguko wa hedhi
- Kutaja maneno yanayotumika katika mzunguko wa hedhi
- Kueleza mabadiliko yanayotokea katika mzunguko wa hedhi na uhusiano wake na uzazi wa mpango

Maana ya hedhi

Ni kitendo cha kutoka damu ukeni kila mwezi baada ya ukuta wa ndani wa mji wa mimba kujengua

Mzunguko wa hedhi

- Mzunguko wa hedhi huanza siku ya kwanza mwanamke anapopata damu ya mwezi hadi siku moja kabla ya hedhi nyingine

- Wanawake wengi hupata hedhi kila baada ya siku 28. Hedhi hujirudia kila baada ya siku 21 hadi 35

Mabadiliko yanayotokea katika mzunguko wa hedhi-uhusiano wake na uzazi wa mpango

MZUNGUKO WA HEDHI WA SIKU 28

KIPINDI KISICHO SALAMA

Awamu tatu za mzunguko wa hedhi

AWAMU 1							AWAMU 2							AWAMU 3													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
HEDHI							YAI HUKOMAA NA KUPEVUKA (RUTUBA)							KIPINDI SALAMA (HAWEZI KUPATA MIMBA)													

Maneno yanayotumika kuelezea mzunguko wa hedhi

- Hedhi
- Kuvunja ungo
- Mzunguko wa hedhi
- Kupevuka kwa yai
- Kipindi salama
- Kipindi kisicho salama

Asanteni

SURA 6

HUDUMA ZA UZAZI WA MPANGO KATIKA NGAZI YA JAMII.

KIPINDI 6.1

NJIA ZA UZAZI WA MPANGO

•

Mambo muhimu ya kuzingatia wakati wa kupanga uzazi

- Kusubiri kupata ujauzito mpaka ufikashapo umri wa miaka 20, kipindi hiki via vya uzazi vinakuwa tayari vimeshakomaa

- Subiri kwa muda wa miaka miwili baada ya kujifungua ndipo upate ujauzito mwingine

- Baada ya mimba kuharibika subiri kwa muda wa miezi sita ndipo upate ujauzito mwingine.

Njia mbalimbali za uzazi wa mpango zilizopo nchini Tanzania

Njia za kudumu

- Kufunga uzazi kwa mwanaume
- Kufunga kizazi kwa mwanamke

Njia za muda mrefu

- Vipandikizi (Miaka mitatu na mitano)
- Lupu (*IUCD*)

Njia mbalimbali za uzazi wa mpango endelea------

Njia za muda mfupi

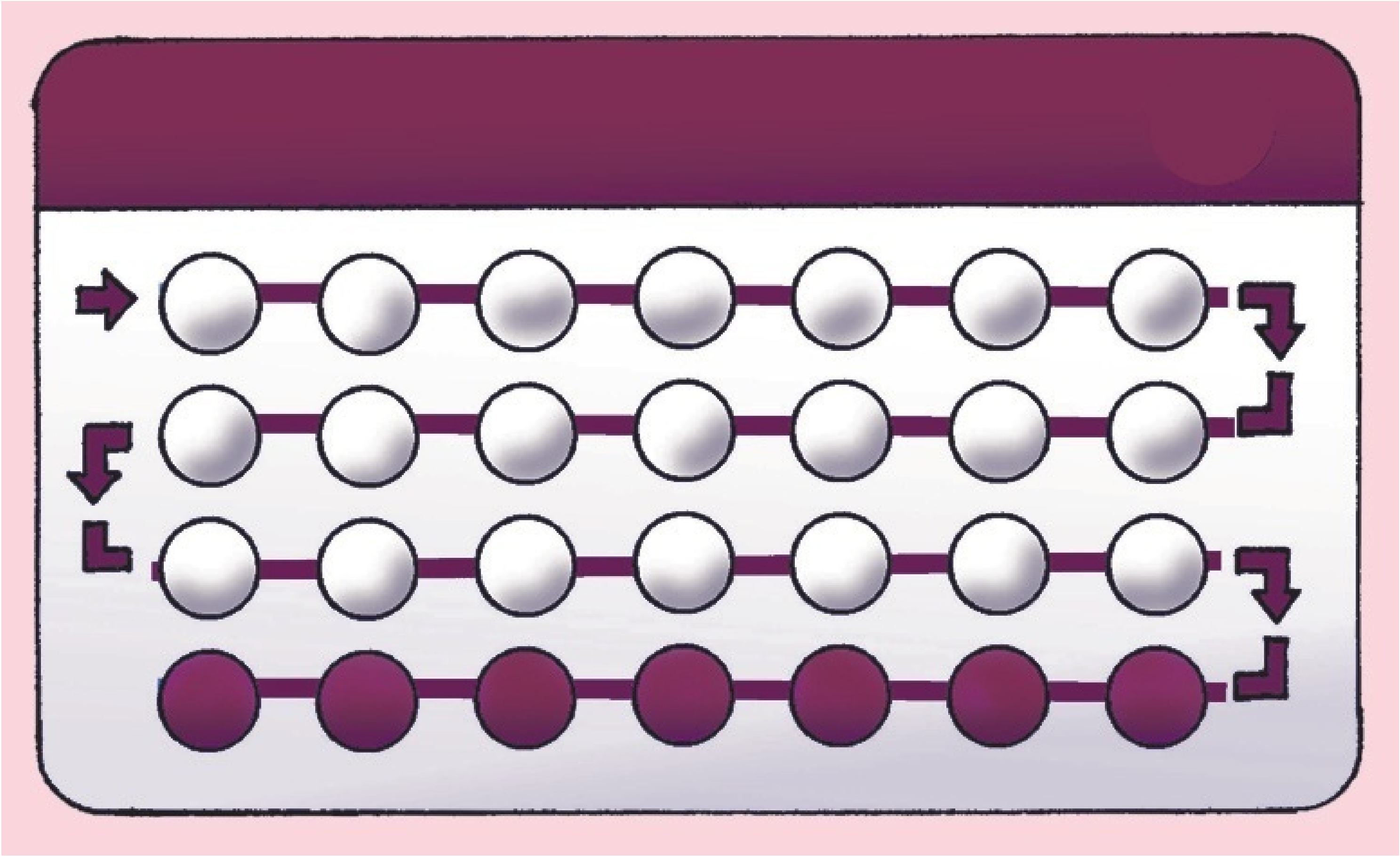
- Vidonge vya kumeza vyenye vichocheo viwili (COC)
- Vidonge vya kumeza vyenye kichocheo kimoja (POP)
- Sindano (*Depo Provera*)
- Kondomu ya kiume na ya kike.
- Njia za asili- Kalenda,Njia ya unyonyeshaji maziwa ya mama pekee na kuhesabu shanga.

ASANTENI

KIPINDI 6.2

VIDONGE VYA KUMEZA

Vidonge vyenye vichocheo 2



Fomu ya Orodha Hakiki ya kutoa vidonge vya kumeza vyenye vichocheo viwili

	MASWALI	NDIYO	HAPANA
1.	Je una umri zaidi ya miaka 35?		
2.	Je una uvimbe wowote kwenye matiti?		
3.	Je unatokwa na majimaji yasiyo ya kawaida kama damu au usaha ukeni?		
4.	Je unahisi una ujauzito?		
5.	Je unapata maumivu makali ya kifua na kushindwa kupumua?		
6.	Je una kawaida ya kuumwa kichwa sana kikiambatana na kichefuchefu, kutapika au kutokuona vizuri?		
7.	Je unasikia kiu mara kwa mara, kukojoa mara mara na kusikia uchovu?		
8.	Je una matatizo ya kuanguka/kuzimia na kupoteza fahamu?		
9.	Je unanyonyesha mtoto chini ya miezi 6, na una		

KUMBUKA

- Kama jibu mojawapo la maswali hapo juu ni "NDIYO", mshauri mteja kutumia kondomu, mpe rufaa kwenda kuonana na mtoa huduma za afya katika kituo cha huduma.
- Kama mteja anastahili kupewa vidonge vya kumeza muelekeze jinsi ya kutumia vidonge.

Mambo ya kuzingatia wakati wa kumuanzishia mteja vidonge nyenye vichocheo viwili (COC)

- Mteja anaweza kuanza vidonge vyenye vichocheo viwili wakati wowote baada ya kuhakikisha kuwa hana ujazito.
- Muulize mteja kuhusu mzunguko wake wa hedhi
- Endapo mteja amekuja siku ya nane na kuendelea mshauri atumie kondomu au aache ngono kwa muda wa siku saba.
- Endapo mteja mimba imeharibika anatakiwa aanze vidonge kuanzia siku ya kwanza hadi ya saba baada ya mimba kuharibika.

Mambo ya kuzingatia endelea----

- Kwa mama anayenyonyesha, atumie vidonge baada ya miezi sita toka kujifungua, endapo mama hanyonyeshi aanze vidonge juma tatu baada ya kujifungua.
- Mteja anaweza kubadilisha njia nyingine ya uzazi wa mpango wakati wowote anapohitaji hata kama mwenza ataamua kufunga uzazi.
- Mteja ameze kidonge kimoja kila siku kwa muda uleule
- Amalizapo paketi aanze paketi nyingine mara moja

Endapo mteja amesahau kidonge mshauri yafuatayo:-

- **<u>Kama amesahau siku moja</u>**: Ameze mara tu unapokumbuka na aendelee muda wake wa kawaida

- **<u>Kama amesahau siku mbili:</u>** Ameze kidonge kimoja mara unapokumbuka aendelea kama kawaida na utumie kondomu au aihirisha kufanya tendo la ngono kwa siku saba.

- **<u>Kama amesahau zaidi ya siku mbili nakuendelea:</u>** Kinga ya kuzuia mimba haipo tena. Msahauri atumie kondomu na aanze paketi mpya anapopata hedhi au atumie njia nyingine.

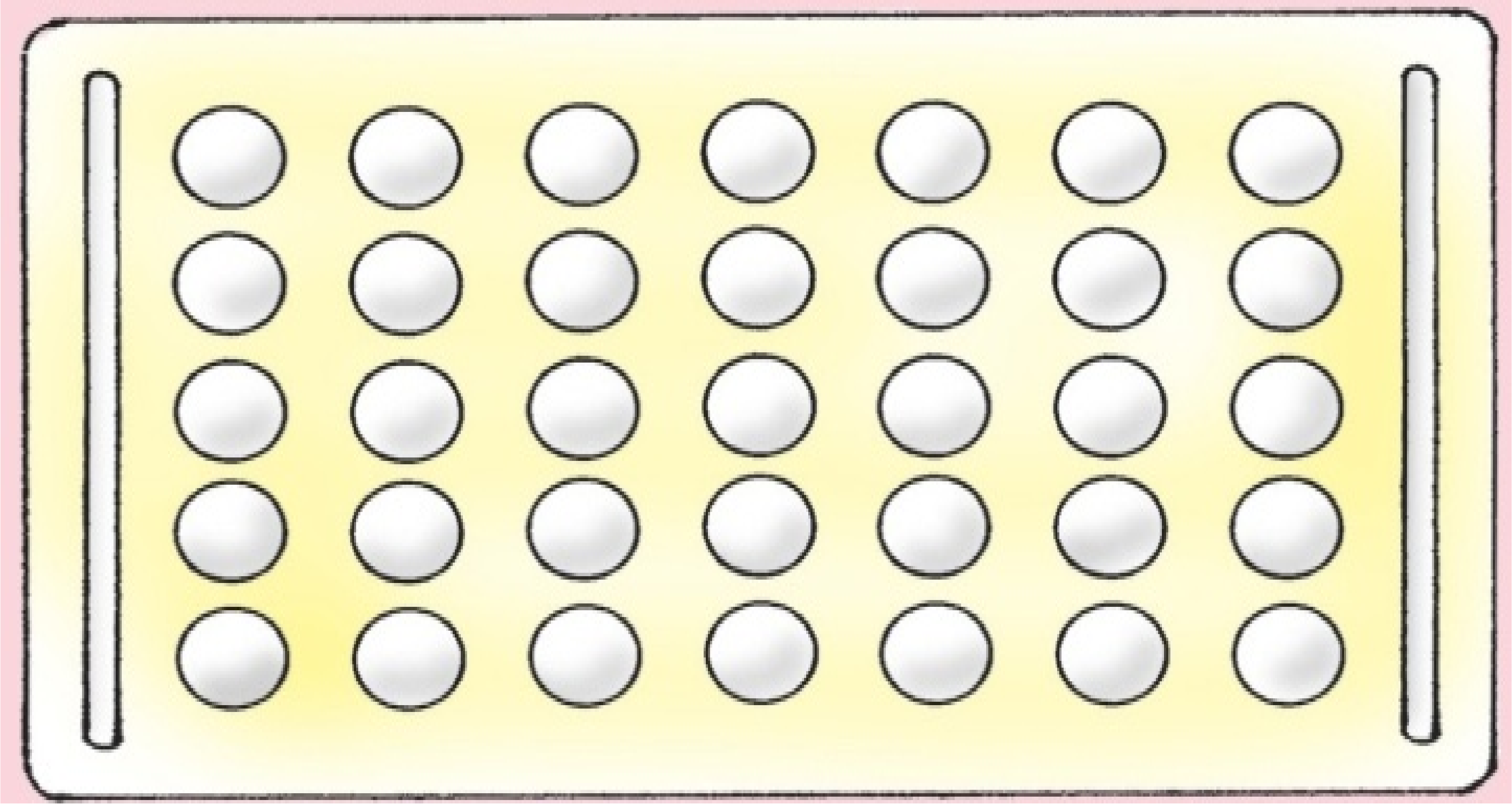
Mwingiliano wa madawa

Dawa za:

- Kifua kikuu
- Kifafa
- Ugonjwa wa akili
- Utangotango
- UKIMWI (---------------)

KUMBUKA

- Kama mteja anatumia dawa hizi ni muhimu apewe njia ya ziada
- Mteja aendelee kumeza vidonge hata kama anatapika au anaharisha
- Mteja atumie njia ya ziada wakati anapoharisha au kutapika na siku saba baada ya kupona kama atafanya tendo la ngono
- Vidonge vya COC havina kinga dhidi ya magonjwa yatokanayo na kujamiana ikiwemo VVU na UKIMWI



Jinsi ya kutumia vidonge vya kichocheo kimoja

Mambo muhimu ya kumuelekeza mteja wakati unamshauri:-

- Ameze kidonge kimoja kila siku kwa muda uleule
- Aendelee kumeza akifuata mshale mpaka amalize
- Amalizapo paketi aanze paketi nyingine mara moja

Jinsi ya kutumia vidonge vya kichocheo kimoja endelea-------

Kama mteja amesahau kidonge:

<u>Siku moja au amepitiliza muda wa kumeza kwa masaa 3</u>:

- Ameze mara tu anapokumbuka na aendelee kumeza kidonge muda wake wa kawaida

<u>Zaidi ya masaa 3</u>:

- Ameze anapokumbuka, atumie kondomu kujikinga na mimba au asifanye tendo la ngono kwa muda wa siku 2.
- Atunze kumbukumbu ya tarehe anazopata hedhi
- Mpatie pakiti 3 za vidonge

Kumbuka

Vidonge havina kinga dhidi ya magonjwa ya ngono, VVU na UKIMWI

Vidonge vya dharura

- Ni njia ya kuzuia mimba baada ya ngono isiyo salama

- Huzuia au kuchelewesha yai kutoka kwenye kokwa

- Ufanisi wake hutegemea muda kuanzia alipofanya ngono isiyo salama hadi muda wa kutumia njia ya dharurura.

Ni nani atumie vidonge vya dharura

- Ngono isiyo salama
- Hana njia yoyote anayotumia
- Njia ya uzazi wa mpango imetumika isivyo sahihi
- Kushindwa kufanya kazi kwa njia ya uzazi wa mpango (kupasuka kwa kondomu au kitanzi kutoka)
- Ngono ya kulazimishwa/kubakwa

Jinsi ya kumeza

SN	AINA YA VIDONGE	ATUMIEJE
1	Vidonge vya vichocheo 2	Ameze vidonge 4 mara moja ndani ya masaa 120 (siku 5) baada ya ngono isiyo salama; arudie vidonge 20 baada ya masaa 12
2	Vidonge vya kichocheo 1	Ameze vidonge 20 mara moja ndani ya masaa 120 (siku 5) baada ya ngono isiyo salama; arudie vidonge 20 baada ya masaa 12
3.	Postinor 2	Meza kidonge kimoja ndani ya masaa 12 ya ngono isiyo salama ; ameze kidonge kingine masaa 12 baada ya kidonge cha kwanza

KUMBUKA

Vidonge vya dharura vinafanya kazi vizuri zaidi vikimezwa mapema baada ya ngono isiyo salama na isizidi saa 120 (siku tano)

ASANTENI

KIPINDI 6.3

NJIA ZA ASILI ZA UZAZI WA MPANGO

MALENGO

Baada ya kipindi hiki mshiriki aweze:-

- Kueleza aina za njia asili za uzazi wa mpango
- Kuelekeza mteja jinsi ya kutumia njia ya kuhesabu siku kwa kutumia shanga

Unyonyeshaji

- Mwanamke anaweza kuzuia asipate ujauzito iwapo atamnyonyeha mtoto maziwa pekee kikamilifu, muda wa kunyonyesha usipite masaa manne mchana na usiku masaa sita.
- Inatakiwa mama awe hujapata hedhi tangu kujifungua.
- Njia hii ni ya uhakika katika kipindi cha miezi sita ya mwanzo baada ya kujifungua

Njia ya uzazi wa mpango ya unyonyeshaji

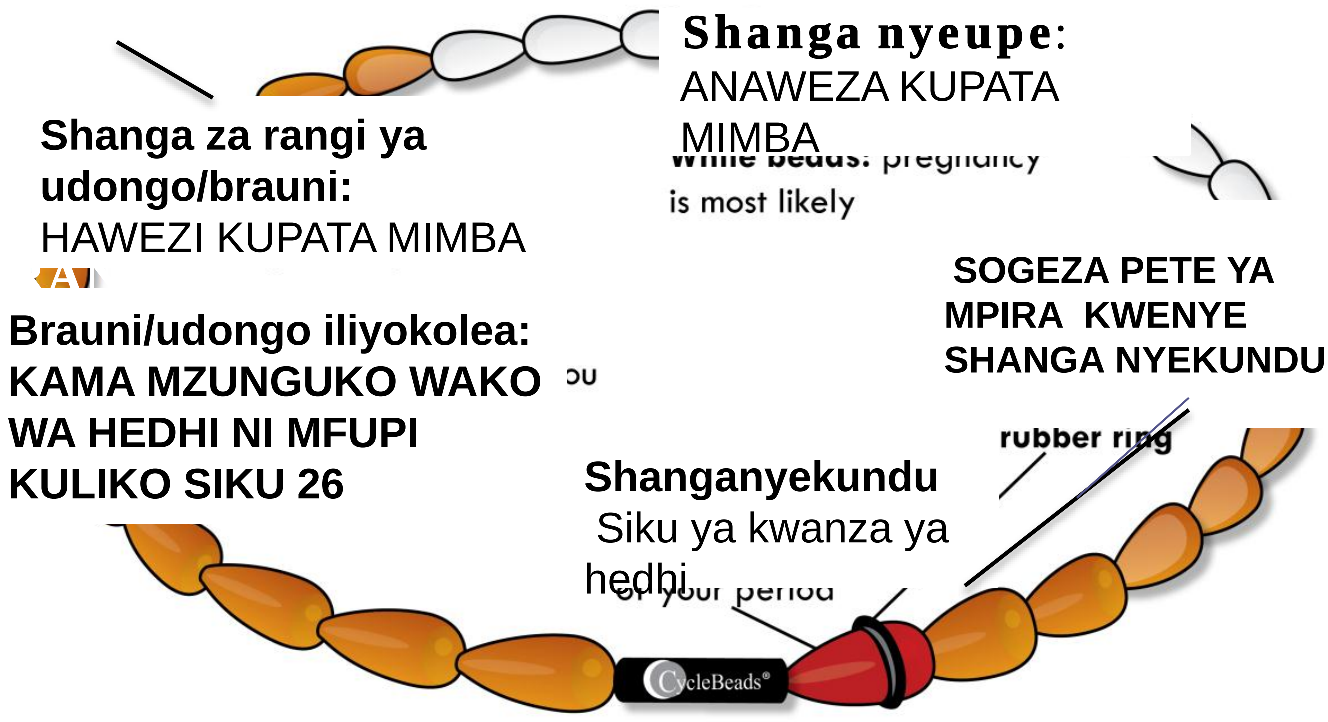
Kuchunguza UTE

- Ni njia mojawapo ya uzazi wa mpango ambayo mwanamke anachunguza mabadiliko ya ute ndani ya uke kwa kutumia vidole.
- Kipindi cha ute mzito unaoteleza ni wakati wa rutuba wa kupevuka yai, hivyo mume na mke/ mwenzi wanaweza kuzuia ujauzito kwa kuepuka ngono kwa siku mbili.
- Baada ya hapo wanaweza kuendelea kujamiiana bila kinga katika siku za ukavu.

Kuangalia ute wa mwanamke

MLANGO WA MJI WA MIMBA

Njia ya kuhesabu siku kwa kutumia shanga



Shanga nyeupe:
ANAWEZA KUPATA MIMBA

Shanga za rangi ya udongo/brauni:
HAWEZI KUPATA MIMBA

Brauni/udongo iliyokolea: KAMA MZUNGUKO WAKO WA HEDHI NI MFUPI KULIKO SIKU 26

SOGEZA PETE YA MPIRA KWENYE SHANGA NYEKUNDU

Shanganyekundu
Siku ya kwanza ya hedhi

KUMBUKA

- Njia hii itatumiwa na mwanamke mwenye mzunguko wa hedhi wa siku 26 hadi 32
- Msaidie mteja aelewe mzunguko wake wa hedhi akihesabu siku ya kwanza ya hedhi
- Elewa kipindi kisicho salama-asifanye ngono isiyo salama siku ya 8 hadi ya 19
- Chunguza urefu wa mzunguko wa hedhi
- Ili ifanye kazi vizuri, husisha wanaume kwa kuwaelimisha

Jinsi mzunguko wa shanga unavyofanya kazi

- Kila kishanga ni siku moja ya mzunguko wa hedhi
- Akifika shanga nyeupe asifanye ngono isiyo salama au asifanye ngono kabisa
- Akifika shanga za brauni/rangi ya udongo anaweza kufanya ngono
- Kama amepata hedhi kabla ya kufikia shanga ya brauni iliyokoleza, hii ni dalili kwamba mzunguko wake wa hedhi ni mfupi kuliko siku 26.
- Kama asipopata hedhi kabla ya kufikia ushanga wa mwisho wa brauni-mzunguko wake wa hedhi ni mrefu zaidi ya siku 32.

ASANTENI

KIPINDI 6.4

malengo

Baada ya kipindi hiki mshiriki aweze:-

- Kueleza mambo ya kuzingatia kabla ya kuvaa kondomu
- Kuelekeza mteja jinsi ya kuvaa, kuvua na kutupa kondomu
- Kueleza mteja umuhimu wa kinga mara mbili

Zinavyofanya kazi:

- Kondomu ya kike na kiume inazuia mbegu za kiume kuingia kwenye uke na kuzuia mimba.
- Inazuia maaambukizi yatokanayo na ngono ikiwemo VVU.
- Humshirikisha mwanaume na mwanamke kikamilifu katika afya ya uzazi
- Ufanisi wake ni mkubwa iwapo zitatumika kwa usahihi.

Kinga mara mbili (dual protection)

- Kondomu Inazuia mimba kwa kutoruhusu mbegu za kiume zisiingie ukeni

- Kama kondomu itatumika mara kwa mara, wanawake 85 kati 100 hawawezi kupata mimba. Hii kwa wale wenza wanatumia kondomu mfululizo kwa mwaka mzima.

- Kondomu ya kiume ikitumiwa mara kwa mara na kwa usahihi inapunguza uwezekano wa kupata maambukizi ya magonjwa ya ngono ikiwemo VVU kwa asilimia 80 hadi 95, amabayo yangeweza kutokea endapo kondomu haitatumika.

KUMBUKA

Kondomu ya kike na kiume ndiyo njia ya uzazi wa mpango pekee unaozuia mimba; magonjwa ya ngono isiyo salama na virusi vya UKIMWI.

ASANTENI

KIPINDI 6.5

NJIA ZA UZAZI WA MPANGO ZA KUTOA RUFAA

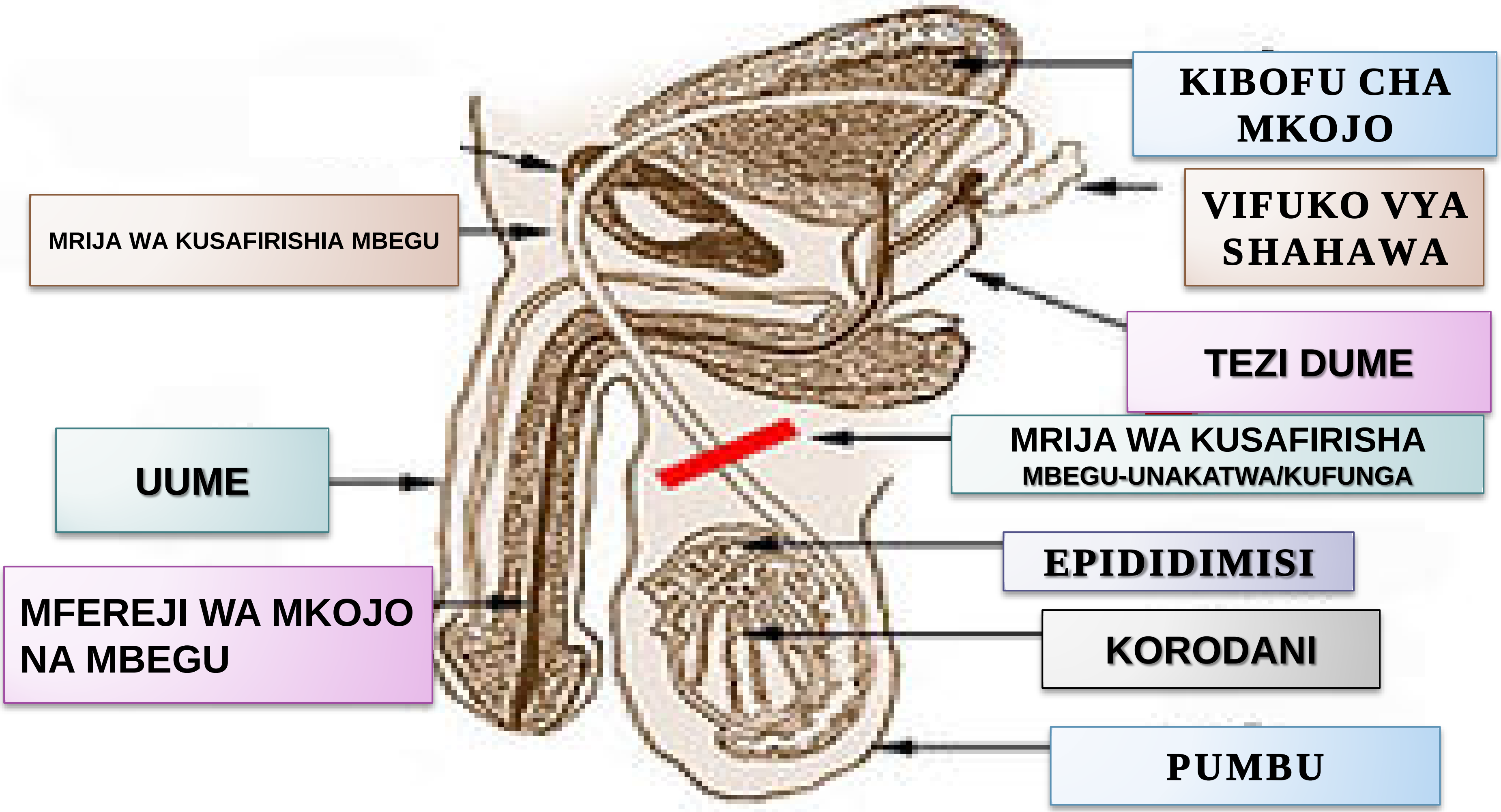
malengo

Baada ya kipindi hiki mshiriki aweze:-

- Kutofautisha njia za uzazi mpango zinazotolewa katika ngazi ya jamii na zile zinazohitaji rufaa
- Kueleza kwanini ni muhimu kutoa rufaa kwa njia nyingine za uzazi wa mpango

Njia ya kudumu-mwanamume

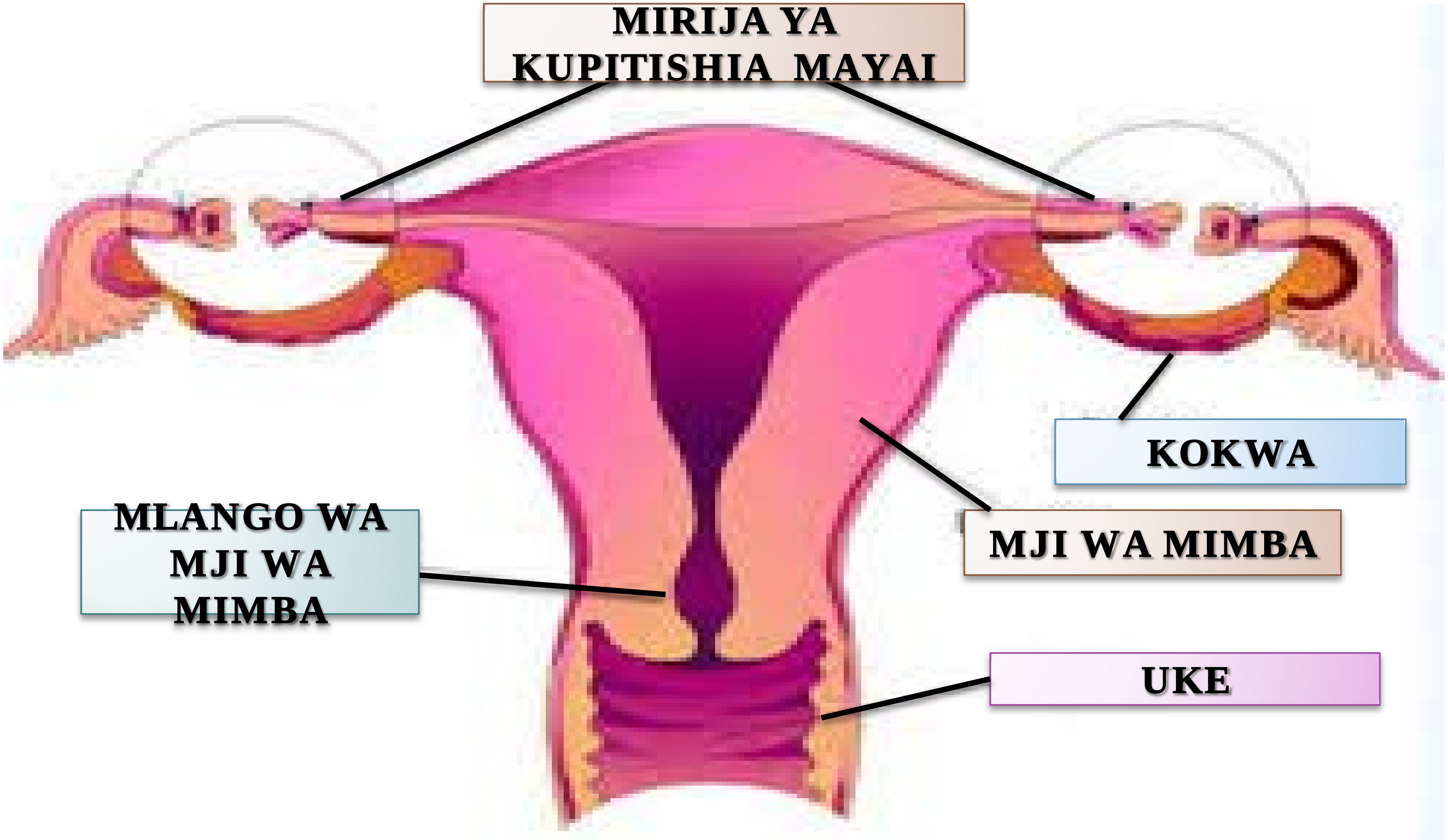
- Ni njia ya kudumu ya uzazi wa mpango inayofanywa na mtaalamu wa afya kwa kufanya upasuaji mdogo wa kukata mirija ya uzazi ya mwanaume.
- Njia hii hufanywa kwa hiari na wale walioridhika na idadi ya watoto walionao.Kwa kawaida ufungaji huu hufanyika kwa muda mfupi sana, pia mteja hahitaji kulazwa hospitalini.
- Kufunga uzazi kwa mwanaume hakuathiri hamu ya kujamiiana, wala nguvu za kiume.


KIBOFU CHA MKOJO
VIFUKO VYA SHAHAWA
MRIJA WA KUSAFIRISHIA MBEGU
TEZI DUME
MRIJA WA KUSAFIRISHA MBEGU-UNAKATWA/KUFUNGA
UUME
EPIDIDIMISI
MFEREJI WA MKOJO NA MBEGU
KORODANI
PUMBU

Njia ya kudumu-mwanamke

- Ni njia ya kudumu ya uzazi wa mpango inayofanywa na mtaalamu wa afya kwa kufanya upasuaji mdogo wa kufunga mirija ya kizazi.
- Njia hii hufanywa kwa hiari na wale walioridhika na idadi ya watoto walionao.
- Kwa kawaida ufungaji huu hufanywa kwa muda mfupi tu, pia mteja hahitaji kulazwa hospitalini.
- Kufunga kizazi kwa mwanamke hakuathiri hamu ya kujamiiana. Mwanamke ataendelea kupata siku za hedhi kama kawaida

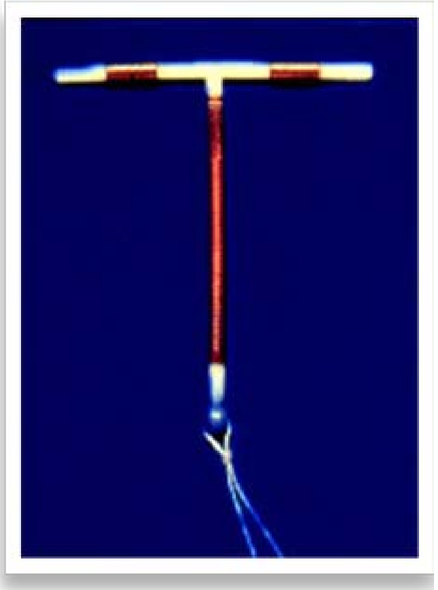
Kufunga uzazi - mwanamke



Njia ya Lupu: Copper T 380 A

- LUPU/Kitanzi ni kifaa kidogo cha plastiki chenye madini ya shaba.
- Huwekwa kwenye mji wa mimba ili kuzuia ujauzito.
- Hii ni mojawapo ya njia za muda mrefu za uzazi wa mpango.
- Huwekwa na kutolewa na mtaalamu wa afya.
- Huzuia ujauzito kwa kipindi cha miaka 12
- Kinaweza kutolewa wakati wowote mwanamke anapohitaji kupata ujauzito, anapotaka kubadilisha njia nyingine au akiwa na matatizo.

Mfano wa Lupu: Copper T 380 A



Njia ya vipandikizi

- Vipandikizi ni vifaa vidogo vya plastiki mfano wa njiti za kiberiti, ambavyo vina kichocheo kinachofanana na vichocheo vya asili vya mwili wa mwanamke.
- Ni njia mojawapo ya muda mrefu ya uzazi wa mpango.
- Huzuia ujauzito kwa muda kati ya miaka mitatu hadi mitano.
- Kuna vipandikizi vya aina mbili (kipandikizi kimoja na vipandikizi viwili).
- Vipandikizi huwekwa na kutolewa na mtaalamu wa afya.

Vi

SINDANO

- Hii ni njia ya uzazi wa mpango yenye kichocheo kimoja ambacho huitwa projestini ambayo hufanana na kichocheo cha asili katika mwili wa mwanamke.
- Njia hii inatolewa kwa sindano kwenye msuli wa bega au tako la mwanamke kila baada ya miezi mitatu na hutolewa na mtaalam wa afya.
- Mwanamke anayenyonyesha pia anaweza kutumia njia ya sindano kwani haipunguzi kiasi na ubora wa maziwa.

Njia ya sindano

ASANTENI

SURA 7

KUAGIZA NA KUMUDU DAWA NA VIFAA VYA UZAZI WA MPANGO

KIPINDI 7.1

Mambo ya Kuzingatia wakati wa Kuagiza na Kuhifadhi Dawa na Vifaa vya Uzazi wa Mpango

malengo

Baada ya kipindi hiki mshiriki aweze:

- Kueleza dawa na vifaa vya uzazi wa mpango
- Kueleza mambo ya kuzingatia wakati wa kuagiza na kuhifadhi dawa na vifaa vya uzazi wa mpango
- Kujaza kwa usahihi fomu za kuagiza dawa na vifaa.

Mambo ya kuzingatia wakati wa kuagiza na kuhifadhi dawa na vifaa vya uzazi wa mpango

- Kiasi cha dawa zilizopo.
- Angalia rejesta ya mteja ili kujua kiasi cha dawa zinazohitajika.
- Muda kati ya kuagiza na kupokea dawa: Hakikisha huishiwi, agiza mapema.
- Idadi ya wateja uliyowahudumia na njia za uzazi wa mpango wanazotumia.
- Matarajio ya kiwango cha juu cha mahitaji kwa mwezi.
- Uwezo wa kuhifadhi

Kuagiza dawa

- Kadiria kiasi cha kila aina ya uzazi wa mpango
- Jaza makadirio katika fomu mbili za uagizaji
- Peleka fomu ya mahitaji yako kwa msimamizi wako kwa kuhakiki na ubaki na nakala kwa kumbukumbu.
- Peleka rejesta ya mteja na kitabu cha kumbukumbu kwa ajili ya msimamizi kuchukua taarifa za matumizi ya mahitaji yako.

Kuhifadhi dawa za uzazi wa mpango

- Pokea dawa
- Chunguza hali halisi ya dawa,   tarehe ya matengenezo na ya mwisho wa kutumia.
- Linganisha kiasi ulichopokea na kiasi ulichokiagiza.
- Jaza kwa usahihi kwenye fomu au rejesta kiasi kilichopokelewa.
- Hifadhi dawa za uzazi wa mpango na vifaa vingine kwenye kabati au sanduku ulilopewa
- Lifunge kabati na kufuli wakati wote

Kuhifadhi dawa endelea-----

- Tunza nakala uliyopokelea dawa
- Hakikisha kabati liko sehemu isiyo na mwanga mkali wa jua,
- Hakikisha sehemu iwe kavu na hakuna unyevunyevu au vumbi.
- Chumba chenye kabati kiwe na sehemu ya kupitisha hewa.
- Usichanganye dawa/vitu vya uzazi wa mpango na vitu vingine.
- Hakikisha dawa zimewekewa utambulisho kuonyesha aina ya dawa, tarehe ilipotengenezwa na tarehe ya mwisho ya matumizi .

ASANTENI

KIPINDI 7.2

- **UTARATIBU WA KUGAWA DAWA NA VIFAA VINGINE.**

malengo

Baada ya kipindi hiki mshiriki aweze:

- Kugawa dawa na vifaa vya uzazi wa mpango
- Kutunza **k**umbukumbu za dawa na vifaa vya uzazi wa mpango katika ngazi ya jamii

Kutoa dawa

- Toa dawa kwa kufuata kanuni za utoaji dawa zinazozingatia tarehe ya matengenezo na mwisho wa kutumika
- Jaza katika kitabu cha taarifa au rejesta ya wateja , jina la dawa, tarehe, aina ya dawa na kiasi cha dawa za uzazi wa mpango kilichototolewa kwa kila mteja
- Kila mwisho wa mwezi, toa muhtasari wako wa aina na kiasi cha dawa kilichototolewa

Kuandaa taarifa ya mwezi kwa wakati na usahihi

- Taarifa za msingi za mteja mpya
- Wateja wa kawaida wa kila njia.
- Kiasi na aina ya dawa za uzazi wa mpango zilizotolewa kwa mteja mmoja.
- Mawasiliano ya utoaji habari na elimu yaliyofanywa.
- Rufaa zilizofanyika kwa kila njia.
- Wateja walioacha na sababu za kutoendelea.
- Wateja wanaoendelea kwa kila njia.

kumbuka

- Kuweka nakala za fomu za taarifa

- Iwapo dawa zimekwisha muda wake wa kutumika zirudishwe kwa msimamizi wa kituo cha afya

asanteni

SURA 8

MTANDAO WA USHIRIKIANO WA UZAZI WA MPANGO

KIPINDI 8.1

Umuhimu wa Ramani katika Mtandao wa Uzazi wa Mpango.

malengo

Baada ya kipindi hiki mshiriki aweze:-

- Kuanisha ramani.
- Kujadili umuhimu wa ramani katika kuboresha mtandao wa uzazi wa mpango.
- Kuchora ramani maeneo yao ya kazi...

Maana ya Ramani

Ramani ni mchoro unaoonyesha eneo la kazi,kuashiria sehemu walipo walengwa wa huduma za uzazi wa mpango,uzazi salama na uhai wa mtoto.

Takwimu zilizopo katika ramani huonyesha hali halisi ya walengwa wa uzazi wa mpango na uzazi salama na mtoto.

Umuhimu wa Ramani.

Kwa meneja mradi pamoja na wafanyakazi wenzake,ramani huweza kuonyesha hali halisi ya afya ya uzazi katika jamii.Habari zinazoonyeshwa katika ramani zina faida nyingi.

Zifuatazo ni baadhi ya faida hizo;

- Kuwasaidia wahudumu wa afya katika ngazi ya jamii na wafanyakazi wengine katika jamii kumudu shughuli.

- Kupima mafanikio na mwelekeo wa matumizi ya uzazi wa mpango,afya ya uzazi na mtoto.

- Kuwasaidia wahudumu wa afya katiks ngazi ya jamii kupangilia na kupanua shughuli zao ili kufikia walengwa wengi.

asanteni

Kipindi 8.2

Mtandao wa Ushirikiano na Uhusiano wa Huduma za Uzazi wa Mpango katika Ngazi ya Jamii.

malengo

Baada ya kipindi hiki mshiriki aweze:

- Kutambua wadau wa uzazi wa mpango katika jamii
- Kuainisha watu maarufu katika jamii watakao saidia kuongeza watumiaji wa uzazi wa mpango
- Kuainisha vituo vya afya vitakavyotumika kupokea wateja wa rufaa.

Eneo la kazi

Ni muhimu kufahamu vizuri eneo unalolifanyia kazi ili uweze kufanya kazi zako kwa ufanisi mkubwa zaidi.

- Muundo wa uongozi ulio rasmi na usio rasmi
- Taarifa kuhusu idadi ya watu katika eneo lako la kazi
- Taarifa kuhusu huduma za afya ya uzazi katika eneo lako la kazi na zingine zinazo husiana na uzazi wa mpango
- Taarifa kufahamu kiwango cha uzazi wa mpango kitolewacho katika vituo tofauti

Eneo la kazi endelea------

- Shule ziko ngapi kwenye eneo lako la kazi
- Matatizo gani waliyonayo vijana balehe
- Mila na desturi kuhusiana na uzazi wa mpango
- Fahamu watu maarufu katika sehemu yako ya kazi na uwatembelee (nje ya saa za kazi) ili uwafahamu vizuri
- Kusanya taarifa kuhusu viongozi wa dini; vikundi vya wanawake; vijana; utamaduni au vya ki-dini
- Hakikisha ramani yako ina vipengele vyote muhimu

Maana na umuhimu wa rufaa

Kutoa rufaa ni kitendo ambacho mhudumu anamtuma mteja kwenda ngazi inayofuata katika utoaji huduma kwasababu mbalimbali.

Sababu za kutoa rufaa

- Mteja anapohitaji ushauri wa kitaalamu kuhusu afya na mambo mengine
- Mteja akihitaji njia za uzazi wa mpango zisizotototewa na muhudumu wa afya katika ngazi ya jamii
- Mteja akiwa na maudhi madogo madogo na matatizo yatokanayo na matumiziya uzazi wa mpango
- Mtu binafsi au mke na mume wenye matatizo ya ugumba.
- Mtu mwenye magonjwa yatokanayo kwa njia ya ngono

Asanteni sana