Kama utoaji mimba haujakamilika baada ya kutumia dozi 3, unaweza kutumia vidonge 4 tena kwa utaratibu uleule, masaa 3 baada ya dozi ya tatu.

Kama hakuna utokaji damu baada ya dozi hizo 3, tafuta vidonge vingine kutoka chanzo kingine na kuanza upya.

Kutumia mifepristoni na misoprosto

Katika zoezi hili, unameza mifepristoni, unasubiri masaa 24 hadi 48, halafu unatumia misoprosto.

Kwa mimba za wiki 5 hadi 8

Meza mg 200 za mifepristoni na subiri masaa 24 hadi 48. Baada ya hapo ruhusu vidonge 4 vya misoprosto kuyeyuka aidha chini ya ulimi au kati ya shavu lako la ndani na fizi, kwa dakika 30. Meza kitakachokua kimebaki mdomoni na maji.

Kwa mimba za wiki 9 hadi 12

Meza mg 200 za mifepristoni na subiri masaa 24 hadi 48. Baada ya hapo ruhusu vidonge 4 vya misoprosto kuyeyuka aidha chini ya ulimi au kati ya shavu lako la ndani na fizi, kwa dakika 30. Masaa 3 baadaye, tumia vidonge 4 misoprosto kwa njia hiyo hiyo.

Utoaji mimba kwa vidonge

Dawa 2 zinaweza kutoa mimba kwa usalama: misoprosto ikitumika peke yake, au pamoja na mifepristoni. Utoaji mimba za hadi wiki 13 kwa vidonge ndiyo njia yenye gharama nafuu zaidi. Inaweza kufanyika kwa usalama nyumbani, na hupatikana kwa urahisi sehemu utoaji mimba unakatazwa kisheria.

Misoprosto pia hutumika kutibu vidonda vya tumbo, na huuzwa kwenye maduka ya dawa katika nchi nyingi.

Mifepristoni ni dawa ya utoaji mimba tu, na haipatikani sehemu zote. Misoprosto hufanya kazi peke yake lakini hufanya kazi vizuri zaidi pamoja na mifepristoni.

Kujua dozi yako ya vidonge vya utoaji mimba na jinsi ya kuitumia, unahitaji kujua mimba yako ina muda gani. Hesabu siku na wiki ambazo zimepita tangu siku ya kwanza ya hedhi yako ya mwisho, au tumia Kikokotoo chetu cha siku za mimba kwa kubofya hapa:

https://bit.ly/swSAcalc

Kama ulifanya ngono bila kutumia kinga ndani ya siku 5 zilizopita, vidonge vya dharura vya kuzuia mimba vinaweza kukusaidia kuzuia mimba.

Kama unahitaji msaada wa kitabibu

Dalili za maumivu na damu kutoka baada ya utoaji mimba ni kama zile za kawaida mimba inapoharibika. Hakuna anayeweza kujua ulitumia vidonge kuitoa isipokuwa kama mabaki yatagundulika ukeni au ukiwambia mwenyewe.

Tumia misoprosto kwa njia ya ukeni kama utoaji mimba unaruhusiwa.

Kama utoaji mimba haujakamilika baada ya kutumia dozi 3, unaweza kutumia vidonge 4 tena kwa utaratibu uleule, masaa 3 baada ya dozi ya tatu.

Kama hakuna utokaji damu baada ya dozi hizo 3 za misoprosto, tafuta vidonge vingine kutoka chanzo kingine na kuanza upya.

Kutumia misoprosto peke yake

Kwa mimba za wiki13 au chini, unahitaji kutumia vidonge vya misoprosto 12 vya mcg 200 kila kimoja, vidonge 4 kwa wakati, kila baada ya masaa 3. Kwa mfano, kama dozi yako ya kwanza ni saa 12 asubuhi, tumia dozi ya pili saa 3 asubuhi na ya tatu saa 6 mchana.

Vidonge vya Misoprosto havimezwi kama dawa zingine. Vidonge vinapaswa kuyeyuka kwa dakika 30 taratibu, aidha chini ya ulimi au kati ya shavu la ndani na fizi.

Mahali utoaji mimba unaruhusiwa, vidonge vinaweza kuingizwa ndani kabisa ukeni kwa dakika 30. Kawaida Vidonge haviyeyuki kabisa ukeni na daktari anaweza kuona masalia utakapokwenda kutafuta msaada wa kitabibu.

Kama utaamua kuitoa mimba, unaweza kusimama imara juu ya uamuzi wako. Vidonge vya utoaji mimba ni salama na hutumiwa na:

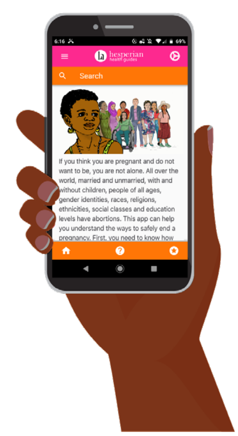
- Watu wenye umri wote
- Watu wanaonyonyesha
- Watu wenye uzito tofauti
- Watu waliowahi kuzaa watoto
- Watu ambao hawajawahi kuzaa
- Watu wenye VVU
- Watu wanaotumia homoni kama vile testosterone

Utoaji mimba salama hausababishi ugonjwa wowote, wala madhara kwa mimba za baadaye au kwa mwili wako.

Uamuzi wa kutoa mimba ni uamuzi binafsi mno.

Ni wewe tu anayeweza kuamua lipi sahihi katika hali yako. Amini kwamba utafanya uamuzi sahihi na kujitahidi kuufanya uamuzi huo kuwa salama.

Utoaji mimba kwa vidonge-hadi mimba za wiki 13



Utoaji mimba unaweza kufanyika kwa usalama. Kuelewa jinsi ya kutumia vidonge hivi na utarajie nini kunaweza kukusaidia kufanya uamuzi wa busara.

Yaliyomo:
Utoaji mimba kwa vidonge p.2
Nani hapaswi kuvitumia p.3
Jiandae kwa ajili ya utoaji mimba p.4
Kutumia misoprosto p.5-6
Kutumia mifepristoni na misoprosto p.7-8
Wakati/ baada ya kutoa mimba p.9
Dalili za hatari p.10

Jiandae kwa ajili ya utoaji mimba

- Kuwa na mtu unayemuamini.
- Pata msaada kutoka kwa mtu mzoefu juu ya utoaji mimba.
- Tafuta mtu wa kukusaidia na shughuli au majukumu ya nyumbani, kwani zoezi linaweza kuchukua masaa 48.
- Panga namna utakavyondoa kwa usalama ujauzito utakaotolewa

Kuwa na vifuatavyo karibu:

- Simu ya mkononi yenye salio la chaja.
- Fedha taslimu kwa ajili ya vidonge zaidi kama vitahitajika, au dharura.
- Dozi kamili ya misoprosto(vidonge 12 vya mcg 200 kila kimoja).
- Padi10 au zaidi kwa ajili ya utokaji damu
- Ibuprofeni, naproxen,au diklofenaki kwa ajili ya maumivu
- Kipimajoto

Wakati wa utoaji mimba—Tarajia

- Damu kutoka na mkakamao tumboni. Tumia dawa za kupunguza maumivu kama ibuprofeni au chupa ya maji ya moto kupunguza maumivu tumboni.
- Kutoa damu ilioganda na tishu, ambavyo huondoka ndani ya masaa 6 lakini huweza kudumu masaa 48.
- Kichefuchefu, kutapika, kuharisha, baridi, na homa (chini ya 38°C/100.4°F). Hii ni kawaida.
- Angalia dalili za hatari (uk. 10)

Baada ya mimba kutoka

- Kwa siku 7, epuka shughuli ngumu.
- Kwa siku 5, epuka ngono na usingize chochote ukeni (sabuni, vitambaa nk.).
- Kula vyakula vyenye afya.
- Anza uzazi wa mpango. Unaweza kupata mimba mara baada ya kutoa mimba.
- Ongea na mtu unayemuamini, au watoa huduma husika kwa ajili ya msaada wa kisaikolojia.
- Dalili za mimba hasa kichefuchefu zinapaswa kuondoka ndani ya siku chache. Kuthibitisha kwamba zoezi lilifanikiwa, pata kipimo cha ultrasound baada ya wiki 2,au kipimo cha mimba cha nyumbani baada ya wiki 3.

Pata Zana ya Utoaji Mimba Salama,
na taarifa zaidi, hapa

https://bit.ly/SW-SA-App

Zana hii hufanya kazi bila
data baada ya kupakuliwa

hesperian
health guides

www.hesperian.org
app@hesperian.org

Kama utaamua kuitoa mimba, unaweza kusimama imara juu ya uamuzi wako. Vidonge vya utoaji mimba ni salama na hutumiwa na:

- Watu wenye umri wote
- Watu wanaonyonyesha
- Watu wenye uzito tofauti
- Watu waliowahi kuzaa watoto
- Watu ambao hawajawahi kuzaa
- Watu wenye VVU
- Watu wanaotumia homoni kama vile testosterone

Utoaji mimba salama hausababishi ugonjwa wowote, wala madhara kwa mimba za baadaye au kwa mwili wako.

Uamuzi wa kutoa mimba ni uamuzi binafsi mno.

Ni wewe tu anayeweza kuamua lipi sahihi katika hali yako. Amini kwamba utafanya uamuzi sahihi na kujitahidi kuufanya uamuzi huo kuwa salama.

Nani hapaswi kutumia vidonge vya utoaji mimba

Usitumie vidonge hivi kama:

- umekuwa na maumivu na kutokwa na damu wakati wa ujauzito huu.
- umewahi kufanyiwa upasuaji wa C section mara 2 au zaidi (kwa mimba za wiki 13 na zaidi)
- una ugonjwa wa moyo,anemia kali, hemophilia, au tatizo sugu la matezi ya adrenali
- una mzio na dawa ya mifepristoni au misoprosto
- unatumia dawa za kulainisha damu isigande
- umefungwa kitanzi(IUD) kwenye kizazi chako

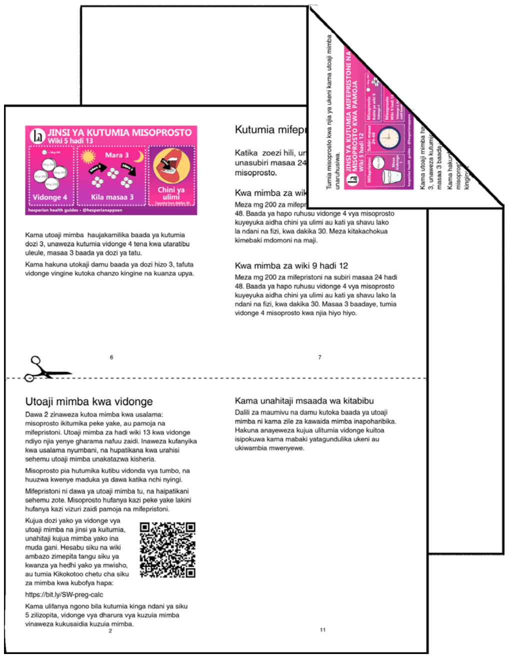
Kwa mimba za zaidi ya wiki 13, tafuta msaada

Kama mimba imekua kiasi hiki, dozi za misoprosto zinakuwa ndogo, hutolewa mara kadhaa zaidi, na utokaji mimba huchukua muda mrefu zaidi. Tafuta ushauri na msaada kutoka kwa mkunga, mfanyakazi wa afya mwingine au mtu mwenye uzoefu kuhakikisha unakuwa salama na kujisikia vizuri kadri itakavyowezekana.

Zana ya Utoaji Mimba Salama-Mwongozo wa Haraka

hesperian
health guides

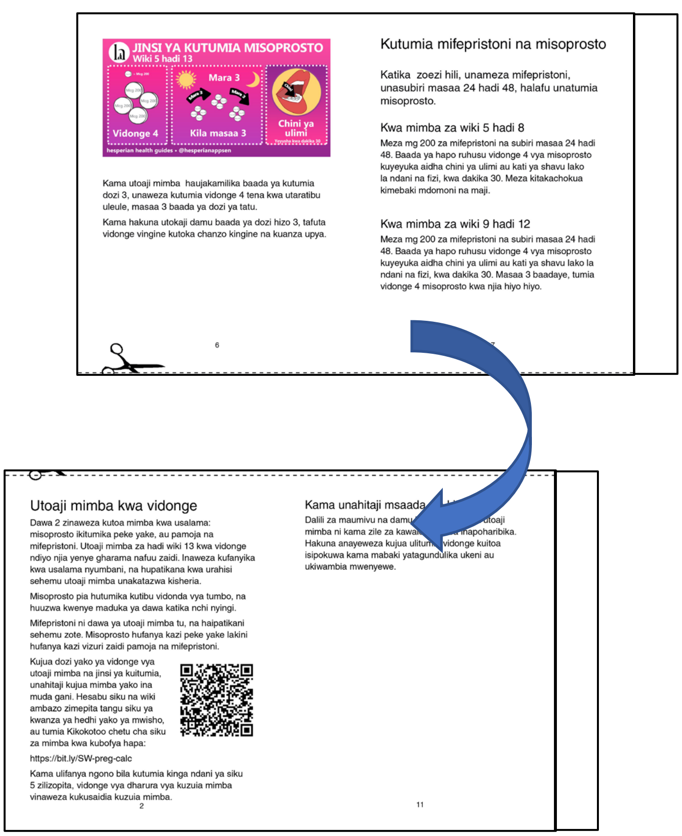
Jinsi ya kutengeneza kijitabu chako

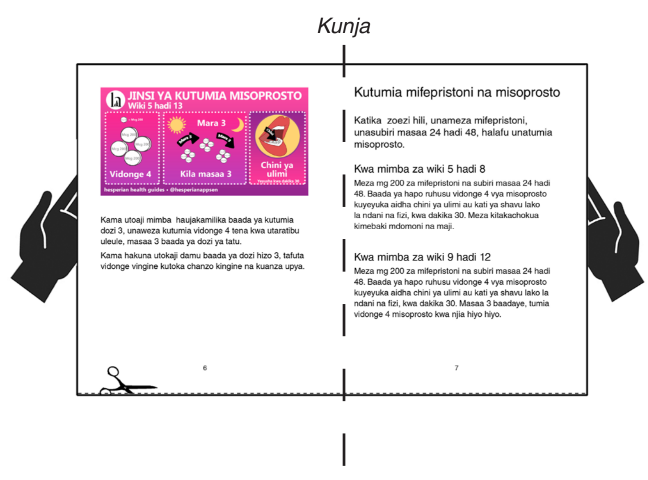


1. Chapisha kurasa za PDF zenye pande mbili. Kama huwezi kuchapisha zenye pande mbili, chapisa mmoja mmoja na unganisha kwa gundi kurasa ili ukurasa wa kwanza na wa pili ziwe zimelaliana nyuma kwa nyuma, na wa tatu na nne pia nyuma kwa nyuma. Baada ya hili, kurasa zote zinapaswa kuwa zinaangalia sehemu moja juu na chini.

2. Weka kurasa pamoja ili wa kwanza wa PDF uwe juu. Upande wa kwanza na wa tatu kwenye kitita zinapaswa kuwa zinakuangalia, na wa pili na nne zinapaswa kuwa hazikuangalie.

3. Kata kurasa kupata vipande viwili kwa kufuata msitari wenye vidoti.





4. Weka kitita cha juu cha nusu kurasa juu ya kitita cha chini cha nusu kurasa.

5. Kunja kitita cha kurasa katika sehemu mbili na kutengeneza kijitabu. Bana na stepla kwenye mkunjo ili kuweka kurasa zote pamoja.

6. Sambaza kijitabu kwa watu wengi!