



Misoprostol Yaokoa Maisha Ya Wanawake

Mwongozo wa mafunzo kwa Wanawake Kuhusu Misoprostol

Women on Waves

www.womenonwaves.org



1. MSINGI	3
Kwa nini elimu kuhusu Misoprostol inahitajika?.....	3
Misingi na malengo ya Mradi Huu	3
Msingi wa Sheria kuhusu mradi huu.....	4
2. ELIMU YA MSINGI	
Afya ya Uzazi ya Wanawake	5
Hedhi.....	5
Dawa za Kuzuia mimba	6
Magonjwa ya Zinaa	7
Ngono hatarishi au Ubakaji	7
Ujauzito	8
Kujifungua	9
<i>Orodha ya mkufunzi</i>	10
Jinsi Misoprostol Inavyozuia Kuvuja Damu kwa Wingi Baada ya Kujifungua	11
<i>Orodha ya mkufunzi</i>	12
Jinsi Misoprostol Inavyotumika Kutoa Mimba kwa usalama	13
Tahadhari	13
Jinsi wanawake wanaweza kupata Misoprostol?	14
Jinsi ya kutumia misoprostol kwa kuavya mimba	14
Madhara ya Misoprostol.....	15
Wakati mwanamke anatakikana kumwona daktari.....	15
Kuhakikisha kwamba kuavya mimba imetoka.....	16
Baada ya kutumia Misoprostol	16
Usaidizi wa mtandao wa kuavya mimba.....	16
<i>Orodha ya mkufunzi</i>	17
3. Mafunzo kwa Washauri	18
4. Jinsi ya Kuhamasisha Mafamasia	20
5. Sampuli ya Maswali na Majibu	22
6. Ratiba ya Mafunzo ya siku moja	34
7. Mtihani kabla na baada ya mafunzo	35



1. MSINGI

1. Kwa nini elimu kuhusu Misoprostol inahitajika?

Vidonge vya Misoprostol vimehorodheshwa na Shirika la Afya Ulimwenguni kuwa miongoni mwa dawa muhimu za binadamu. Dawa hii yaweza kutumiwa na wanawake wenyewe ili kuokoa maisha yao.

Misoprostol inaweza kutumiwa kwa:

- Kusababisha utoaji mimba kwa njia salama
- Kuzuia na kutibu uvujaji wa damu kwa wingi baada ya kujifungua
- Kutibu kutokukamilika kwa mimba iliyoporomoka
- Kushinikiza/kusababisha kujifungua

1. Utoaji mimba ndio huduma ya afya inayofanyika zaidi kote ulimwenguni. Kutokana na taarifa za Shirika la Afya Ulimwenguni, wanawake milioni 42 kila mwaka wanaamua kutoa mimba kwa sababu mbalimbali binafsi. Hata hivyo wanawake wengi hawana fursa za kuwasaidia kutoa mimba zao kwa usalama na hivyo kuhatarisha maisha na afya zao. Utoaji mimba usio salama ni sababu kubwa zaidi ya vifo vya akina mama. Kutokana na hali hiyo, mwanamke 1 kati ya wanawake 300 hupoteza maisha baada ya utoaji mimba usio salama. Vifo vya wanawake 70,000 (elfu sabini) visivyo vya lazima hutokea kila siku ulimwenguni kote.

Elimu kuhusu njia mbadala za utoaji mimba yaweza kusaidia wanawake kuokoa maisha na afya zao, hasa katika nchi ambako Misoprostol hupatikana kwa urahisi. Utoaji mimba kwa kutumia Misoprostol umethibitishwa kuwa salama na wenye kufanikiwa kwa asilimia 80% hadi 85% ikiwa mwanamke atatumia dawa ndani ya wiki 9 za kwanza za ujauzito. Njia hii ni salama zaidi ya njia zingine wanazoangaika kutumia wanawake kwa kujaribu kusitisha ujauzito.

2. Kutokwa damu kwa wingi baada ya kujifungua (PPH) ni moja ya sababu kubwa za vifo vya wanawake baada ya kujifungua. Wanawake 125,000 (laki moja na elfu ishirini na tano) kati ya 515,000 (laki tano na elfu kumi na tano) hupoteza maisha wakati wa ujauzito kutokana na kupoteza damu nyingi baada ya kujifungua. Wanawake milioni 14 hutokwa damu nyingi baada ya kujifungua. Kutumia Misoprostol baada ya kujifungua kwaweza kupunguza utokwaji damu kwa asilimia 50%.

3. Mimba ikiporomoka bila kukamilika yaweza sababisha kutokwa damu kwa wingi na maambukizi mengine, na hali hii yaweza kutibiwa kwa urahisi kwa kutumia Misoprostol ili kuzuiamatatizo. Mara nyingi madaktari hufanya hivyo.

4. Kutumia Misoprostol ili kushinikiza kujifungua kufanyike tu chini ya uangalizi wa mganga na wala si kwa mwanamke mwenyewe. Katika mwongozo huu hatutaeleza zaidi kuhusu suala hili. Dawa ya Misoprostol hupatikana kwa bei nafuu, mahali kote, huvumilia joto na yaweza kuhifidhiwa kwa miaka kadhaa.

Misingi na Malengo ya Mradi Huu

Lengo kuu la mradi huu ni kuhakikisha kuwa wanawake wanafahamu njia za kulinda afya zao za uzazi wao wenyewe. Kundi la Wanawake kwenye Mtandao (Women on Waves, Women on Web) linaamini kuwa washauri nasaha waliofunzwa ambao hawajasomea uganga, wakisaidiwa na wataalam wa afya wanaweza kusaidia kukidhi vizuri haja ya kuelimisha wanawake kuhusu njia salama za kujifungua na kutoa mimba na matumizi sahihi ya Misoprostol. Elimu kuhusu njia salama za kujifungua na kusitisha ujauzito pamoja na matumizi sahihi ya Misoprostol yaweza



kutoa fursa kwa wanawake kujifunza kuhusu afya yao ya uzazi, na baadaye kubadilishana ujuzi na wanawake wengine.

Kundi la Wanawake kwenye Mtandao linaamini kwamba ni haki ya kila mwanamke kuelimishwa kuhusu afya yake, na kupewa ujuzi huo katika hali ya ubindamu na kuheshimiwa. Mradi unalenga kuwahusisha washauri nasaha wa kujitolea katika kuwahudumia moja kwa moja wanawake ili:

- ❖ Kupunguza tatizo la utokwaji damu kwa wingi baada ya kujifungua (PPH)
- ❖ Kuwaelimisha wanawake kuhusu jinsi ya kutoa mimba kwa usalama

Elimu hii yaweza kuenezwa katika jamii kupitia wanaharakati waliofunzwa vizuri. Waelimishaji hawa sio mabingwa wa kutatua msuala ya kitabibu, lakini wanaweza kuwa rasilimali mihimu kuwaelimisha wanawake kuhusu njia za kujifungua na kutoa mimba kwa usalama, masuala ya afya ya uzazi na kuwaelekeza wanawake mahali pa kupata huduma za kitaalamu wanazohitaji.

Msingi wa Sheria kuhusu mradi huu

Mazingatio ya Kisheria Kuhusu Elimu ya Utoaji Mimba Salama:

Ibara ya 19 ya Tamko la Kimataifa la Haki za Binadamu inasema, “Kila mtu ana haki ya kutoa maoni na kujieleza; haki hii inajumuisha uhuru wa kutoa maoni bila kuingiliwa na uhuru wa kutafuta, kupokea na kutoa taarifa na mawazo kupitia chombo chochote cha habari bila kujali mipaka.”

Kwa kuwa wahamasishaji wanaishi katika nchi ambayo imepiga marufuku utoaji mimba, ni muhimu kuelewa ni vipi kazi hii HAIVUNJI sheria hii ya nchi.

Wahamasishaji wanatakiwa kujieleza kwa namna ya kutoa taarifa, wala sio kuwahimiza wanawake kutekeleza tendo la jinai. Wakifanya hivi hawawezi kushitakiwa kwa kosa lolote la kuhimiza, kushiriki wala kusaidia kosa la jinai.

Katika kila nchi kuna baadhi ya mazingira inayoruhusu mwanamke kutekeleza utoaji mimba kwaajili ya kuokoa maisha au afya ya mama. Ni muhimu kujenga maelezo inayo onyesha wazi jinsi gani elimu kuhusu utoaji mimba inavyoweza kusaidia kuokoa maisha au afya ya wanawake.

Ili kuepuka mradi huu kushitakiwa kwa kuhamasisha mauaji wakati wa kutoa elimu kuhusu jinsi ya kutoa mimba kwa Misoprostol ni muhimu kuwa makini sana katika namna ya kujieleza.

2. ELIMU YA MSINGI



Afya ya Uzazi ya Wanawake

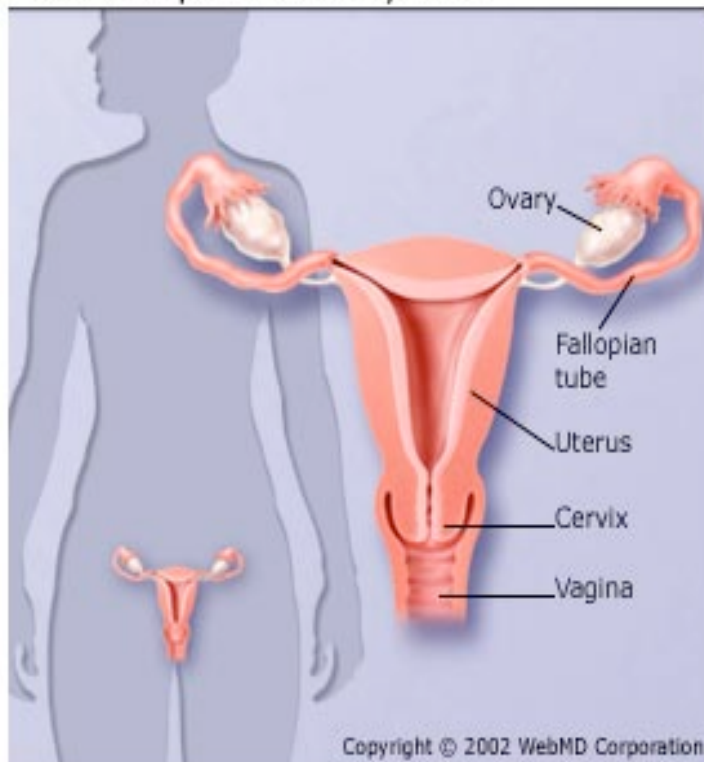
HEDHI

Msichana anapo balehe anaanza kuivisha yai la uzazi – huu ni wakati kijiyai huiva na kuchopoka kutoka kifuko na kuanza kushuka kwenye mirija kuelekea mji wa uzazi. Mimba hutungwa iwapo mwanamke atashiriki tendo la ngono na mbegu ya kiume kupenya kijiyai cha mwanamke. Mwanamke huwa tayari kubeba mimba (kipindi cha rutuba) siku chache kabla, wakati na baada ya kijiyai kuiva.

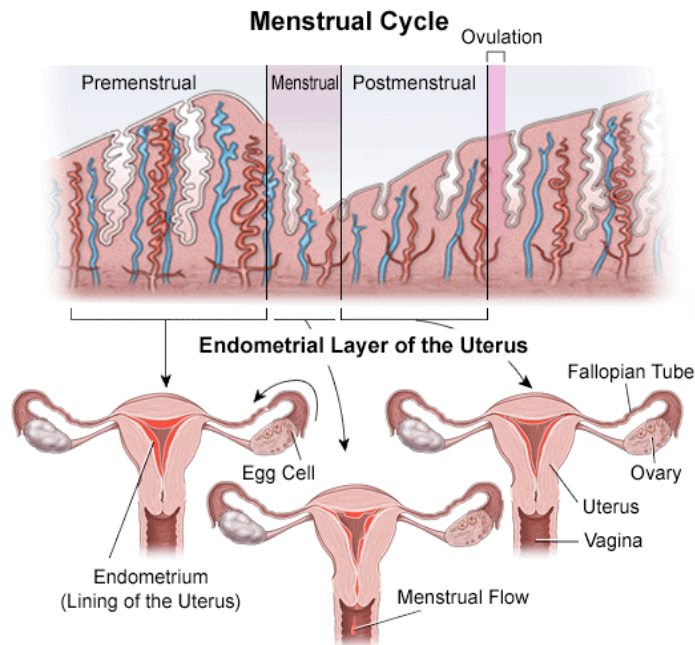
Wakati wa hedhi ngozi nyororo ndani ya mji wa uzazi humwaga damu sehemu zote za mji wa uzazi. Hali hutokea kwa kawaida siku 14 baada ya mimba kishindwa kutunga. Kwa kuwa mwandamo wa hedhi huwa na siku 28 kwa kawaida (ukihesabu toka siku ya kwanza ya hedhi moja hadi siku ya kwanza ya hedhi inayofuata), wanawake walio wengi huivisha kijiyai siku ya 14. Lakini baadhi ya wanawake wana miandamo ya hedhi fupi hadi kufikia siku 23, na wengine inakuwa ndefu hadi siku 35. Msongo, mifadhaiko na miangaiko ya shughuli nyingi pamoja na lishe vyaweza kuathiri mwenendo wa mwandamo wa hedhi na mzunguko wake.

Mwanamke anaweza kupata mimba muda wote wa mwandamo wa hedhi!

Female Reproductive System



- **Fallopian tube**= miraji ya uzazi
- **Ovary**= mfuko wa mayai
- **Uterus**=Mji wa mimba/Tumbo la uzazi/Kizazi
- **Cervix**= Mlango wa mji wa mimba
- **Vagina**= Uke (kuma)



1. **Menstrual Cycle** = Miandamo ya Hedhi
2. **Premenstrual** = Kabla ya hedhi
3. **Menstrual** = Hedhi
4. **Postmenstrual** = Baada ya hedhi
5. **Ovulation** = Kupevuka kwa yai
6. **Endometrial Layer of the Uteris** = Mkato wa tabaka la msuli wa ndani ya mji wa mimba
7. **Endometrium (Lining of the Uterus)** = Msuli wa ndani ya kizazi
8. **Egg cell** = Yai
9. **Fallopian tube** = Mrija wa uzazi
10. **Ovary** = Mfuko wa mayai
11. **Uterus** = Mji wa mimba (kizazi)
12. **Vagina** = Uke (kuma)
13. **Menstrual flow** = kububujika (kuvuja) kwa hedhi

Dawa za kuzuia mimba

Asilimia 85% ya wanawake wanao jamiiana na wasiotumia njia za kuzuia mimba hupata ujauzito kila mwaka. Mwanamke aweza pia kupata mimba wakati wa kunyonyesha na siku 10 tu baada ya kujifungua na hata wakati anapata hedhi. Kuchomoa uume au dhakari wakati wa kujamiiana (kukatikiza tendo la ndoa) na kujizuia kwa vipindi sio kinga dhidi ya ujauzito.

Mwamake anaweza kuzuia mimba kwa:

- Kuamua kujizuia **muda wote**
- Kutumia njia za majira

Hakuna njia yoyote ya majira yenye uhakika wa kuzuia mimba kwa asilimia 100%.

Kwa Mwanamke:

MPIRA WA KIKE Mpira huu hutolewa kwa kuandikiwa na daktari tu na ni lazima upatiwe kipimo kinachokufaa.

VIDONGE VYA MAJIRA hivi vinazuia mimba kwa nguvu za homoni (Homoni hizi huzuia kijiyai kuiva. Vidonge hivi lazima vimezwe kila siku na hazifanyi kazi baada ya kutapika ama kuhara.

SINDANO ya DEPO-PROVERA ni aina ya homoni inayoingizwa mwilini kupitia sehemu ya mkono au takoni kila baada ya miezi 3. Sindano inarudiwa kila baada ya miezi 3.

KITANZI (IUD) ni kipandikizi chenye umbo la T kinachoingizwa na mganga ukeni mwa mwanamke hadi kwenye mji wake wa uzazi. Kitanzi kinaweza kubaki ukeni kwa mwanamke kwa miaka 5 hadi 10.

KUFUNGA UZAZI KWA MWANAMKE hufanyika kwa njia ya upasuaji mdogo. Ni jia ya kudumu ya kuzuia mimba.



VIDONGE VYA DHARURA mwanamke humeza vidonge hivi ndani ya masaa 72 baada ya ngono isiyo salama ili kuzuia kupata mimba. Mwanamke anaweza kumeza aina ya kidonge kiitwacho *Norlevo*. Ila baada ya kumeza kidonge hiki ataweza pia kumeza aina nyingine ya vidonge vya majira vyenye homoni mbili (estrogen na progesterone). Mwanamke atameza vidonge hivi ndani ya masaa 72 (au siku 3) baada ya kufanya ngono bila kinga. Atameza dozi moja ya 100 ug ethinylestradiol pamoja na vidonge 2 hadi 4 vya majira vya 500 ug levonorgestrel, kisha tena atameza dozi ya pili kama hiyo masaa 12 baadaye.

Kwa Mwanaume:

KONDOMU ni mpira wa plastiki nyepesi unaotumiwa mara moja tu. Mpira wa kondomu ndio njia ya kuaminika zaidi ya kujilinda dhidi ya maambukizi ya magonjwa ya zinaa na virusi vinavyo sababisha UKIMWI na ina asimilia 86% kuzuia kupata mimba.

KUFUNGA UZAZI KWA MWANAUME hufahamika pia kama *vasectomy*. Ni aina ya upasuaji mdogo kwa kutumia dawa ya ganzi ya mahali husika. Njia hii haiathiri uwezo wa kudinda dhakari (kusimamisha uume) au kutoa shahawa (manii).

Magonjwa ya Zinaa (STDs)

Ugonjwa wa zinaa (STD) ni ugonjwa unaotokana na kufanya ngono bila ya kutumia kondomu.

Dalili zake ni pamoja na:

- Kutokwa na majimaji ya kijani au njano ukeni
- Majimaji yasiyo ya kawaida kutoka ukeni au uumeni
- Kuhisi vibaya (kutokufurahia) wakati wa tendo la ngono
- Maumivu wakati wa ngono
- Harufu mbaya ukeni
- Maumivu chini ya tumbo (kitofu)
- Kutokwa damu katikati ya mwandamo wa hedhi (baina ya hedhi mbili)
- Mkojo unaouma au kuunguza
- Kuwashwa au kuwaka moto sehemu za ukeni
- Madonda kwenye dhakari (uumeni), kwenye midomo ya uke, kuma, mlango wa mji wa uzazi, ulimi, midomo, au sehemu zingine za mwili
- Chunjua (chunusi gumu) kwenye dhakari, kuma, mlango wa mji wa uzazi, mkundu au kwenye korodani
- Homa

Hata hivyo yawezekana mtu asihisi dalili yoyote ile.

Ngono Hatarishi au Ubakaji

Jinsi ya Kuzuia UKIMWI Baada ya Ngono Hatarishi au Kubakwa

Baada ya kushiriki ngono isiyo salama au kubakwa, mwanamke anaweza kupunguza hatari ya kupatwa na maambukizi ya UKIMWI kwa kutumia dawa zinazoitwa "**post-exposure prophylaxis**" or **PEP (yaani tiba baada ya kuwa kwenye mazingira hatarishi)**.

Dawa hizi hazipatikani kila mahali, lakini kama zinapatikana mwanamke lazima aanze kuzimeza mara moja baada ya kubakwa.

Mwanamke aanze kutumia dawa mapema iwezekanavyo. Kama masaa 72 au siku 3 zitapita

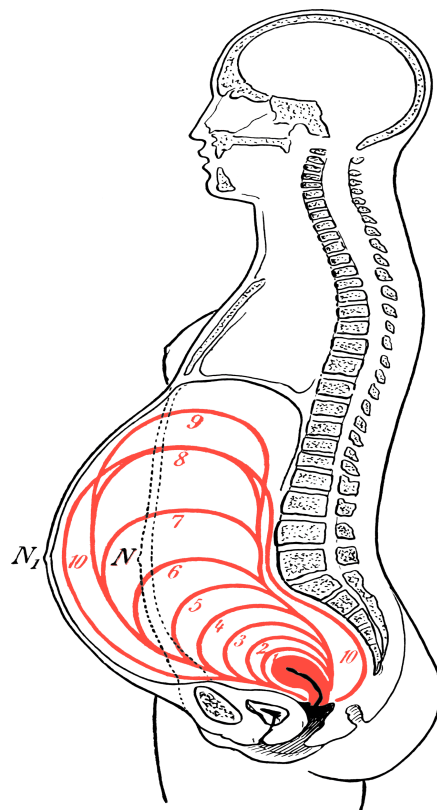


tangu kitendo cha ngono hatarishi kufanyika, tayari atakuwa amechelewa na dawa hizi haziwezi tena kumkinga dhidi ya maambukizi ya UKIMWI. Hata hivyo tiba hii ya PEP haiwezi kuaminika kwa asilimia 100%. Mwanamke anatakiwa kumeza dawa za antibaiyotiki ili kumzua kuambukizwa magonjwa ya zinaa.

Dawa za ghafla za kuzuia mimba lazima zimezwe ndani ya masaa 72 baada ya kujamiaana bila kinga ili kuzuia mimba usiyo tarajia.

Ujauzito

Mwanamke anaweza kutambua kama amepata mimba ikiwa hataona hedhi yake. Anaweza pia kupata dalili kama vile kichefuchefu na kutapika, uchovu mwingi na kuishiwa nguvu, hamu ya vyakula fulani tu, na kukojoa mara kwa mara usiku. Anaweza kuthibitisha kama ana mimba kwa kupita kwenye kipimo ambacho huangalia kuwepo kwa homoni (hcg) kwenye damu au mkojo. Mwanamke anaweza kuhesabu mwenyewe umri wa mimba yake. Ni lazima akumbuke siku ya kuanza kwa hedhi yake ya mwisho, kisha atanza kuhesabu siku hiyo hadi siku aliyofikia kwa sasa. Umri wa mimba yake ni sawa na idadi ya siku atakazohesabu. Ukubwa wa tumbo la mwanamke pia unaweza kutumiwa kujua umri wa mimba yake.



Mabadiliko ya ukubwa wa mji wa uzazi wakati wa ujauzito

Kujifunqua



Mwanamke hujifungua kwa kawaida kwenye wiki ya 37 hadi 42 baada ya kubeba mimba. Kama mimba inakua kwa hali ya kawaida, mwanamke anaweza kuzalia nyumbani akisaidiwa na mkunga mzoefu. Kwa bahati mbaya, sio kila mara mkunga anapatikana na wakati mwingine mwanamke anakuwa peke yake au anasaidiwa na mtu asiye na uelewa wowote wa taratibu za kuzalisha. Ikiwa mwanamke anapata matatizo wakati wa ujuzito, anapashwa kujifungulia hospitali.

Mwanamke anasemekena kuwa karibu kujifungua wakati anaanza kuhisi uvutaji wa tumbo kila wakati lakini matatizo yakijitoka wakati wa kuzaa na kujifungua kuchukua muda mrefu sana mwanamke apelekwe hospitali haraka iwezekanavyo ili ajifungue chini ya uangalizi wa mganga.

Baada ya mtoto kuzaliwa, wanawake wanaweza kutokwa damu kwa wingi. Sababu kuu ya kutokwa damu kwa wingi baada ya kujifungua in kwamba kizazi hakijivuti. (Asimilia 70-90%)

Misoprostol inasababisha misuli ya tumbo kuvuta na hivyo husaidia tumbo kuachia mfuko wa mimba na kuutoa nje. Ni baada tu ya mfuko wa mimba kutolewa nje ndipo misuli ya tumbo hujivuta kiukamilifu.

Orodha ya mkufunzi



Orodha ya mawakilisho: mafunzo kuhusu misoprostol, jinsi gani misoprostol inatumika, matumizi ya misoprostol, elimu ya msingi kuhusu afya ya uzazi, miandamo ya hedhi, aina ya dawa za kuzuia mimba, jinsi ya kutambua magonjwa ya zinaa na jinsi ya kuhesabu muda wa mimba. Baada ya kuwasilisha taarifa juu ya msingi ya afya ya uzazi, onyesha umuhimu wa pointi muhimu kwa kuuliza wanaoshiriki kujibu maswali yafuatayo, kama kundi kubwa au katika vikundi vidogo. Hii inaweza kufanyika baada ya kila mada au baada ya kuwasilisha mafunzo yote ya msingi ya afya ya uzazi.

1. Ni siku ngapi za miandamo ya hedhi? Jibu: siku 28

2. Unaweza kuwa na muandamo mrefu au mfupi? Jibu: muandamo unaweza kutofautiana kutoka kwa siku 23 hadi 35.

3. Wakati gani katika hedhi mwanamke anaweza kushika mimba? Jibu: wakati wowote katika muandamo!

4. Je, mwanamke anaweza kupata mimba wakati ananyonyesha? Jibu: Ndiyo

5. Je mwanamke anaweza kupata mimba wakati ako kwa hedhi? Jibu: Ndiyo

6. Jinsi gani mwanamke anaweza kuepuka Kushika mimba? Jibu: Kutokufanya Mapenzi au matumizi ya uzazi wa mpango

7. Mbinu gani za kupanga uzazi zinapatikana kwa wanaume na wanawake Nchini?

8. PEP ni nini? Jibu: Post-Exposure Prophylaxis ambayo inawasaidia wanawake kupunguza hatari ya kupata UKIMWI ikiwa itachukuliwa ndani ya masaa 72 baada ya ubakaji au ngono usiyotaka.

9. Je, PEP inapatikana katika hospitali au kliniki?

10. Jinsi gani mwanamke anaweza kujua kama yeye ni mjamzito? Jibu: kipimo cha mimba au kutazamwa na daktari.

11. Jinsi gani mwanamke anaweza kuhesabu idadi ya siku zake za ujauzito? Jibu: Ni lazima akumbuke siku ya kuanza kwa hedhi yake ya mwisho, kisha atanza kuhesabu siku hiyo hadi siku aliyofikia kwa sasa. Umri wa mimba yake ni sawa na idadi ya siku atakazohesabu.

12. Je, ni wiki ngapi mwanamke huwa mjamzito kabla hajajifungua? Jibu: kawaida kujifungua unafanyika kati ya wiki 37 na 42 baada ya hedhi yake ya mwisho.

13. Je, ni salama kujifungulia nyumbani? Jibu: Kama mimba ni ya kawaida mwanamke anaweza kujifungulia nyumbani kwa msaada wa mkunga. lakini kama mwanamke alikuwa na matatizo wakati wa ujauzito, anatakiwa kujifungulia hospitalini.



JINSI YA KUZUIA KUTOKWA DAMU KWA WINGI BAADA YA KUJIFUNGUA (PPH) UKITUMIA MISOPROSTOL

Kupoteza damu kwa wingi ukeni yaani **Postpartum Hemorrhage (PPH)** ni sababu kubwa ya vifo vya wanawake wakati wa kujifungua (kama asilimia 25 %) Wanawake milioni 14 ulimwenguni kote wanapata tatizo la kupoteza damu kwa wingi (PPH) na wanawake 125,000 hufa kwayo. Mwanamke akijifungulia hospitalini, kuna dawa ambazo zinatibu tatizo la PPH.

Mwanamke akijifungua nyumbani, kuna uwezekano wa kuzuia PPH kwa asimilia 60% ya kesi zote kama Misoprostol itatumia baada ya mtoto kuzaliwa lakini kabla ya mfuko wa mimba kutoka. Misoprostol inasababisha kizazi kujivuta.

Vifaa vya Kujifungua nyumbani

- wembe safi (mpya)
- nyuzi mbili zinazofaa kuwa safi kabisa
- vidonge vitatu vya misoprostol.

Mwanamke anaweza kutumia Misoprostol mwenyewe au kuwepo na mtu wa kumsaidia na yeye akifuata hatua zifuatazo:

1- Mara tu baada ya kujifungua, mkaushe mtoto na umtikise, kisha mlaze juu ya tumbo la mama au karibu ya matiti ili aweze kumnyonyesha akihitaji kufanya hivyo (wanawake wenye UKIMWI hawatakiwi kumnyonyesha mtoto kwa kuwa inaongeza uwezekano wa kumuambukiza virusi). Funika kichwa cha mtoto kwa nguo ya joto au blangeti.

2- Ndani wa dakika 1 baada ya mtoto kuzaliwa, papasa tumbo ili kukagua kama hakuna mtoto mwingine. **(ni hatari kutumia Misoprostol kama kuna mtoto mwingine ndani ya tumbo yaani mapacha kwasababu itafanya kizazi (uterus) kupasuka!!!)**

- Weka vidonge 3 vya Misoprostol mcg 200 chini ya ulimi ili kuleta machungu.

Baada ya kutumia Misoprostol:

- Tumbo litajivuta
- Misoprostol mwanamke anaweza kupata homa, baridi, kichefuchefu na kutapika, kuharisha, maumivu.

3 – fungua kamba ya kitovu ukitumia nyuzi mbili safi kabla ya kukata kamba ya kitovu ukitumia wembe mpya na ngojea mfuko wa mimba kutoka.

4- Kanda tumbo kuanzia juu baada ya mfuko wa mimba kutoka hadi tumbo lirudi kuwa kama mpira mgumu. Fanya hivi kila baada ya dakika 15 kwa kipindi cha masaa 2 yanayofuata.

Usirudie utumiaji wa misoprostol baada ya kumpa mama mara ya kwanza endapo ataendelea kutoa damu kwa wingi maana sababu ya misoprostol ni kuzuia utoaji wa damu nyingi wala si kutibu!!

Kila mara mwanamke apelekwe hospitali iwapo damu zitatoka kwa wingi baada ya kutumia Misoprostol:

- kama mfuko wa mimba haujatoka baada ya nusu saa.
- Kama mwanamke ameanza au anaendelea kutokwa damu kwa wingi baada ya kutumia Misoprostol.

Orodha ya mkufunzi



Orodha: misoprostol husababisha tumbo kujivuta, ndani ya dakika 1 baada ya kujifungua, kwanza kuhisi tumbo ikiwa hamna mtoto mwingine ndani, vidonge 3 vya misoprostol, kanda tumbo.

Baada ya kuwasilisha taarifa kuhusu Misoprostol kwa kutumia kujifungua kiusalama, rudia pointi muhimu kwa kuuliza wanaoshiriki kujibu maswali yafuatayo, kama kundi kubwa au katika vikundi vidogo. Unaweza pia kuuliza baadhi ya maswali # 30-41 katika sehemu ya majibu na maswali au kuvunja kundi lako katika makundi madogo na kufanya zoezi la sehemu ya maswali na majibu.

1. Ni nini maana ya PPH / Post-partum hemorrhage? Jibu: Kupoteza damu kwa wingi ukeni baada ya kujifungua ambayo inaweza kusababisha kifo cha mwanamke.

2. Je, ni hatua gani 4 za kutumia Misoprostol ili kuzuia PPH? Jibu:

1. mkaushe mtoto kisha mlaze juu ya tumbo la Mama.

2- Ndani wa dakika 1 baada ya mtoto kuzaliwa,

- papasa tumbo ili kukagua kama hakuna mtoto mwingine.
- Weka vidonge 3 vya Misoprostol mcg 200 chini ya ulimi ili kuleta machungu. Ziwache zitulie angalau kwa nusu saa.

3 – fungua kamba ya kitovu ukitumia nyuzi mbili safi kabla ya kukata kamba ya kitovu ukitumia wembe mpya na ngojea mfuko wa mimba kutoka.

4- Kanda tumbo kuanzia juu baada ya mfuko wa mimba kutoka hadi tumbo lirudi kuwa kama mpira mgumu. Fanya hivi kila baada ya dakika 15 kwa kipindi cha masaa 2 yanayofuata.

3. Wakati gani lazima mwanamke aenda hospitalini? Jibu:

- kama mfuko wa mimba haujatoka ndani ya dakika 30.
- mwanamke kuanza au kuendelea kutokwa na damu nyingi baada ya kutumia Misoprostol

4. Kwa nini haupaswi kutumia misoprostol kama kuna mtoto mwingine? Jibu: Ni unaweza kusababisha kupasuka kwa kizazi cha mwanamke.

JINSI MISOPROSTOL INAVYOTUMIKA KUTOA MIMBA KWA USALAMA



Kutumia vidonge vya Misoprostol (Misotec, Cytotec, Isovent au Kontrac) peke yake hufanikiwa kutoa mimba kwa asilimia 80 hadi 90. Taarifa hii inatokana na utafiti uliofanywa na Shirika la Afya Ulimwenguni (WHO).

Maamuzi ya kutoa mimba ni jambo gumu sana kwa wanawake walio wengi. Wanawake ambao wana uhakika wanataka kutoa mimba na hawana namna nyingine ni lazima wafuate maagizo haya kwa utaritibu kabla ya kutumia Misoprostol. Iwapo mwanamke hawezi kumweleza muhudumu wake wa afya kuhusu kutoa mimba au njia nyinginezo, tunashauri ajadili suala hilo na rafiki anayemwamini au ndugu wa karibu ili kuelewa kabisa matumizi ya Misoprostol.

Vidonge vya Misoprostol husababisha maumivu ya tumbo. Matokeo yake ni kizazi kujaribu kutoa nje ujauzito. Hali na matokeo ya kutoaji mimba kwa kutumia Misoprostol yanafanana na yale ya mimba iliyoporomoka (yenyewe). Mimba huporomoka yenyewe kwa asimilia 10% ya mimba zote.

Tahadhari

1- Mwanamke asijaribu kamwe kutoa mimba akiwa peke yake

Unapotoa mimba ni muhimu sana kuwa na mtu karibu, ambaye aweza kuwa mwenzi wako (mme), rafiki au ndugu wa karibu ambaye anafahamu nini unatekeleza na ataweza kusaidia iwapo yatajitokeza matatizo yoyote. Atakapoanza kutokwa na damu, ni vyema awepo mtu wa kusaidia pindi hali itamzidia

2- Mwanamke asitumie Misoprostol baada ya mimba kufikia wiki 12 na zaidi

Mimba ya wiki 12, kumaanisha siku 84 tukihasabu kuanzia siku ya kwanza ya hedhi ya mwisho. Mwanamke anawezahasabu kwa usahihi siku zake za ujauzito. Ili kufanya hivyo ni lazima akumbuke tarehe ya kuanza kwa hedhi yake ya mwisho, ataanza kuhesabu siku hiyo hadi siku aliyofikia kwa sasa. Iwapo mwanamke anafikiri amekuwa na ujauzito kwa zaidi ya wiki 12, au iwapo kipimo cha ultrasound kitaonyesha hivyo, hatumshauri kumeza vidonge vya Misoprostol isipokuwa chini ya uangalizi wa daktari.

3- Dawa ya Misoprostol itumiwe bila usimamizi wa muhudumu wa afya iwapo tu mwanamke hana ugonjwa wowote wa hatari au hana kipandikizi cha kuzuia mimba (IUD) ukeni.

Magonjwa mengi hayahatarishi utoaji mimba. Hata hivyo baadhi ya magonjwa kama vile anaemia (kupungukiwa damu), unaweza sababisha damu nyingi sana kupotea. Nyakati zingine magonjwa hatari ni sababu ya kukubali utoaji mimba katika Nchi zilizopiga marufuku utoaji mimba. Kama mwanamke atajishuku kuwa na magonjwa ya zinaa, kama ugonjwa wa ngono Kaswende (Chlamydia)? ni lazima amuone daktari ili atibiwe.

Wanawake wenye UKIMWI wanaweza kutumia Misoprostol kwa salama. Hata hivyo, wanawake wenye UKIMWI watakuwa na hatari zaidi ya kupatwa na maambukizi nyemelezi na kupungukiwa damu. Vidonge vya chuma vinaweza kutumiwa kumpa mama ili kuondoa upungufu wa damu. Dawa za antibaotiki zinaweza kusaidia kuzuia maambukizi nyemelezi.



Misoprostol isitumiwe iwapo kuna uwezekano wa mimba ya nje ya kizazi, Aina hii ya mimba inayoitwa ectopic huwa nje ya mji wa uzazi. Hali hiyo inahitaji matibabu ya daktari wa uzazi au gynecologist ili kufuatilia hali ya mama. Madaktari katika nchi zote ulimwenguni hutibu wanawake wenye matatizo haya, hata kama katika nchi hizo utoaji mimba umeharamishwa. **Mimba ya nje ya kizazi haiwezi kutibiwa kwa Misoprostol.**

Usitumie Misoprostol iwapo una kipandikizi cha kuzuia mimba (IUD) ukeni.

- 4- *Misoprostol itumiwe tu iwapo usafiri wa kumwezesha mwanamke kufika hospitali haraka unapatikana, Kwa jinsi hiyo itakuwa rahisi kumpa huduma ya matibabu iwapo kutakuwa na matatizo.*
- 5- *Misoprostol inapashwa kutumika iwapo mwanamke ana uhakika wa asilimia 100% kuwa anataka kutoa mimba na hajalazimishwa na mtu yeyote.*

UNAWEZA JE KUPATA DAWA YA MISOPROSTOL?

Baadhi ya maduka ya dawa baridi yanauza Misoprostol. Nchini Tanzania dawa hii huuzwa kwa jina la Misotac. Nchini Jamuhuri ya Kidemokrasi ya Congo inajulikana kwa jina la Cytotec au Kontrac, Nchini Kenya, dawa hii inajulikana kama Isovent. Katika baadhi ya maduka dawa hii huuzwa kwa maagizo (cheti) ya daktari, katika maduka mengine cheti hakiitajiki. Iwapo utapata shida kununua dawa hii kwenye duka moja, jaribu lingine, au muombe rafiki yako wa kiume akununulie, huenda ikawa rahisi kwake kuipata. Au pia unaweza jaribu kutafuta daktari atakayekubali kukuandikia dawa hiyo. Mara nyingi watu hupata urahisi katika maduka madogo ya dawa baridi.

Iwapo muuza dawa atauliza kwa nini unanunua dawa hii, unaweza kumueleza kuwa dada au rafiki yako anajifungua na anahitaji vidonge hivi ili kupunguza kuvuja damu nyingi. Wakati mwingine dawa hupatikana kwa watu binafsi. Ni lazima ujiridhishe kuwa dawa utakayo nunua kwa watu hawa ni Misoprostol na wala si dawa nyingine tofauti. Mtumiaji anunue kwa uchache vidonge vya Misoprostol (Misotac, Cytotec, Isovent au Kontrac) 12 vya 200mcg kila.

MISOPROSTOL ITUMIWE VIPI?

Matumizi mabaya ya Misoprostol yanaweza kuathiri afya ya mwanamke!! Ili uweze kutoa mimba, fanya yafuatayo:

- 1- **Weka vidonge 4 vya Misoprostol vya 200mcg (ikiwa jumla 800mcg) chini ya ulimi. Usimeze vidonge hadi dakika 30 hivi, ili viweze kuyeyuka kabisa!**
- 2- **Baada ya masaa matatu (3), mwanamke aweka vidonge vingine 4 vya Misoprostol chini ya ulimi. Usimeze pia vidonge hadi dakika 30 hivi, ili viweze kuyeyuka kabisa.**
- 3- **Baada ya masaa matatu (3), weka vidonge vingine 4 vya Misoprostol chini ya ulimi kwa mara nyingine. Usimeze vidonge hadi dakika 30 hivi, ili viweze kuyeyuka kabisa.**

Ufanisi utafikia asilimia 80 – 90%.

Utaratibu huu unafanikisha wanawake 8 hadi 9 kwa kila 10 kutoa mimba zao baada ya kufuata maagizo haya.



MADHARA YA KAWAIDA

Baada ya dozi ya kwanza ya Misoprostol mtumiaji atarajie:

- kuvuja damu na maumivu ya tumbo. Mwanamke anaweza kutumia dawa za kawaida za kupunguza maumivu kama Paracetamol, (Tylenol, acetaminophen) au Ibuprofen.
- Madhara ya kawaida huwa ni kichefuchefu, kutapika na kuharisha. Baadhi hupatwa na homa ya baridi (inayoleta mzizimo).
- Kwa kawaida kuvuja damu huanza ndani ya saa nne (4) baada ua kumeza vidonge na wakati mwingine hucheleva zaidi. Kuvuja damu ndio dalili ya kwanza kuwa utoaji mimba umeanza. Hali inapoendelea, uvujaji damu na maumivu ya tumbo huongezeka zaidi. Mara nyingi damu huwa nzito na nyingi kuzidi zile za hedhi ya kawaida na huweza kutokea madonge. Kadri mimba inavyokuwa kubwa ndivyo maumivu yanavyo kuwa makubwa na damu kuwa nyingi. Damu huendelea kuvuja kidogo kidogo hadi wiki mbili hivi baada ya mimba kutoka, ila huweza pia kuendelea zaidi au kukata mapema. Hedhi ya kawaida hurudi ndani ya wiki 4 hadi 6 hivi baada ya mimba kutoka.

Kama kutoka kwa mimba kumekamilika damu hupungua na maumivu pia. Wakati wa mimba kutoka hutambulika kwa damu kuwa nyingi zaidi na nzito na maumivu kuwa makali zaidi. Kulingana na ukubwa wa mimba, mtu **anaweza kuona mfuko mdogo ukiwa umezingwa na nyamanyama**. Iwapo mwanamke ana mimba ya kama wiki 5 hadi 6 hataweza kuona mfuko wowote. Baada ya wiki 9 anaweza kuona mfuko na kijitoto kwenye damu. Kati ya wiki 9 hadi 12 uwekezano wa kupata matatizo huwa ni mkubwa.

Iwapo damu haikuvuja baada ya dozi ya tatu, basi mimba haikutoka na mwanamke anaweza kujaribu tena baada ya siku chache au anaweza kuonana na daktari ambaye atakubali kumpa msaada. Kama mimba ya mwanamke iko ndani ya wiki 9 na anaweza tumia inter eti, basi aende kwa mtandao wa women on web ili kupata usaidizi wa daktari.

NI MDA GANI UMUONE DAKTARI AU KWENDA HOSPITALI?

1. Kama kutatokea damu **kuvuja kwa wingi sana** kunakoendelea kwa zaidi ya saa 2 hadi 3 na kuloanisha zaidi ya pedi 2 kwa saa (au kama damu inatiririka mfano wa maji ya bomba iliyo wazi). hali hii hutokea mara chache sana, kama asilimia 1%. Dalili za kupoteza damu nyingi mno ni pamoja na kizunguzungu au kusikia kichwa chepesi, na hali hii ni hatari kwa afya ya mwanamke.
2. Kama kunamaumivu makali yasiyokwisha siku chache baada ya kumeza dawa
3. Majimaji ya ukeni yenye harufu mbaya
4. Kama mtu atapata homa ya zaidi ya nyuzijoto 38°C kwa kipindi kinachozidi saa 24, au kama atakuwa na homa ya zaidi ya nyuzitojo 39°C, ni lazima amuone daktari.



Iwapo yeyote atahisi kuna matatizo ni lazima aende kituo cha afya kilicho jirani au kuomba msaada wa daktari. Katika nchi ambako ni kosa la jinai kutoa mimba, haitamlazimu mwanamke kumweleza daktari kuwa alijaribu kutoa mimba. Mwanamke anaweza kumweleza kuwa mimba iliporomoka yenyewe. Daktari HATAWEZA kugundua tofauti. Tiba pia ni ileile. Mwanamke atasafishwa kizazi kwa kukoropwa na daktari. Ni jukumu la daktari kutoa huduma kwa kila hali inayokitokeza.

KUHAKIKISHA KAMA MIMBA IMETOKA

Baadhi ya wanawake hutokwa damu bila ya mimba kutoka. Kwa hiyo ni muhimu kujihakikishia kama kweli mimba imetoka. Vipimo vya mimba vya kawaida huchukua wiki 3 hadi 4 kuanza kutoa majibu. Hivyo basi, mwanamke achukue kipimo cha ultrasound baada ya wiki 1 ili kupata uhakika kuwa mimba ilitoka. Kama mimba ilifanikiwa kutoka, dalili za kawaida za ujauzito zitapotea. Kuna uwezekano wa asilimia 10%-20% kuwa utumiaji wa Misoprostol hautatoa mimba ya wanawake.

Kama Misoprostol imeshindwa kusababisha damu kuvuja au damu ilivuja kidogo tu huku mimba ikiendelea (asimilia 6% ya kesi zote) mwanamke anaweza kurudia baada ya siku 3 utaratibu mara nyingine (kama bado mimba yake iko chini ya wiki 12) na inawezekana akafaulu safari ya pili. Iwapo yote haya hayatafaulu na mwanamke ni mjamzito zaidi ya wiki 12 na hakuna daktari ambaye anajitolea kumsaidia ni lazima aende kituo cha afya kilicho Nchi jirani au kuendelea kubeba mimba hiyo.

Kama mimba itaendelea baada ya jaribio la kutoa mimba kwa dawa hizi kuna uwezekano wa mtoto kuzaliwa na ulemavu wa mkono au mguu au matatizo ya mishipa ya fahamu.

NINI KITAFUATA?

Usiingize kitu chochote ukeni ndani ya siku 5 baada ya kutoa mimba (usifanye pia tendo la ngono) kwa kuwa inaweza kusababisha maambukizi. Baadaye unaweza kupata ujauzito mwingine. Lazima utumie majira ili kuzuia kupata mimba nyingine usiyotarajia.

MSAADA KWENYE TOVUTI KUHUSU UTOAJI MIMBA

Kama mwanamke anatumia mtandao wa Intaneti na ana ujauzito usiozidi wiki 9 anaweza kufungua tovuti ya www.womenonweb.org na huko atapata msaada kuhusu jinsi ya kutoa mimba kwa usalama. Huu ni mtandao wa madaktari wa rufaa ambao wamejitolea kuwasaidia wanawake katika maeneo yasiyofikika kwa urahisi. Mwanamke anaweza kutumiwa kwa posta ya nyumbani. Mzigo huchukua kama wiki 1 hadi kumfikia mwanamke nyumbani kwake. Kama una maswali zaidi kuhusu njia hii au una lolote la kueleza baada ya matumizi, tuma barua pepe kwenda info@womenonweb.org

ORODHA YA MKUFUNZI

Orodha: ni kama mimba iliyoporomoka yenyewe, ndani ya wiki 12, asijaribu kamwe kutoa mimba akiwa peke yake, usafiri wa kufika hospitali ni ndani ya masaa 2, baada ya kila saa 3



vidonge 4 chini y ulimi ili kuleta machungu na kurudiwa mara 3,damu,uchungu wa tumbo na madhara yake ya kawaida ni kichefuchefu, kutapika na/au kuharisha. Nenda hospitali iwapo (anavuja damu kwa wingi,homa kali na maumivu makali yanayoendelea) baada ya wiki 3, fanya kipimo cha mimba,mimba inaendelea ni kwa asimilia 6% ya kesi zote.

Baada ya kuwasilisha taarifa kuhusu mimba kwa kutumia Misoprostol kwa kutoa mimba kwa usalama ,rudia pointi muhimu kwa kuuliza wanaoshiriki kujibu maswali yafuatayo, kama kundi kubwa au katika vikundi vidogo. Unaweza pia kuuliza baadhi ya maswali # 1-29 katika sehemu ya "" au kuvunja kundi lako katika makundi madogo na kufanya zoezi la sehemu ya " maswali na majibu" wenyewe.

1. Ni tahadhari gani 5 unapaswa kuwaelezea wanawake wakati unaongea kuhusu Misoprostol kwa utoaji mimba salama?

Jibu:

- Mwanamke asijaribu kamwe kutoa mimba akiwa peke yake
- Mwanamke asitumie Misoprostol baada ya mimba kufikia wiki 12 na zaidi
- Usitumie iwapo una kipandikizi cha kuzuia mimba (IUD) ukeni au magonjwa hatari
- itumiwe tu iwapo usafiri wa kumwezesha mwanamke kufika hospitali haraka unapatikana
- mwanamke ana uhakika wa asilimia 100% kuwa anataka kutoa mimba na hajalazimishwa na mtu yeyote

2. Je, ni njia sahihi ya kutumia Misoprostol kwa utoaji mimba salama kabla ya wiki 12?

Jibu:

Weka vidonge 4 vya Misoprostol vya 200mcg (ikiwa jumla 800mcg) chini ya ulimi. Usimeze vidonge hadi dakika 30 hivi, ili viweze kuyeyuka kabisa! Baada ya masaa matatu (3), weka vidonge vingine 4 vya Misoprostol chini ya ulimi. Usimeze pia vidonge hadi dakika 30 hivi, ili viweze kuyeyuka kabisa. Baada ya masaa matatu (3), weka vidonge vingine 4 vya Misoprostol chini ya ulimi kwa mara nyingine. Usimeze vidonge hadi dakika 30 hivi, ili viweze kuyeyuka kabisa. Ufanisi utafikia asilimia 80 – 90%.

3. Dalili gani ni za kawaida wakati Misoprostol hutumiwa kwa kutoa mimba?

Jibu:

kuvuja damu na maumivu ya tumbo. kichefuchefu, kutapika na kuharisha.

5. Ni muda gani mwanamke amuone daktari?

Jibu:

- Kama damu **kuvuja kwa wingi sana** kunakoendelea kwa zaidi ya saa 2 hadi 3 na kuloanisha zaidi ya pedi 2 kwa saa (au kama damu inatiririka mfano wa maji ya bomba iliyo wazi).
- Kama kunamaumivu makali yasiyokwisha siku chache baada ya kumeza dawa
- Majimaji ya ukeni yenye harufu mbaya
- Kama mtu atapata homa ya zaidi ya nyuzijoto 38°C kwa kipindi kinachozidi saa 24, au kama atakuwa na homa ya zaidi ya nyuzitojo 39°C.

3. MAFUNZO KWA WASHAURI



Mara tu wanawake wameelewa msingi wa elimu kwa kuhusu jinsi ya kutumia Misoprostol kwa kujifungua kiusama na kutoa mimba kwa usalama, wanaweza kujifunza kuwapa wanawake wengine mafunzo haya inayosaidia kuokoa maisha ili kuelimisha wanawake wenzao.

Ili Kubadilishana habari na wanawake wenzao, kuna kanuni 4 za msingi :

- Kuwa msikilizaji mwenye makini, kuelewa, na mwenye moyo mkunjufu ili kuelewa ombi na usaidizi anaoutaka mwanamke.
- Usimpe mwanamke jibu ambalo hauna uhakika nao. Afadhali kumweleza utamjibu siku nyingine baada ya kujadiliana na mtaalum.
- Heshimu ombi la kila mwanamke la usiri na usiongee kuhusu mambo ya kibinafsi ya mwanamke na mtu mwengine.
- Ikiwa mwanamke ni mja mzito, ni uamuzi wake kama anataka kutoa mimba hiyo au la. Usimweleze nini cha kufanya!! Lakini ikiwa ameamua anataka kutoa mimba hiyo, unaweza kumpea mafunzo atakayo hitaji ili kutoa mimba hiyo kwa usalama

Orodha kwa mshauri

Hii ni orodha ya elimu msingi unapaswa kupata na kutoa!

Maelezo kuhusu kujifungua kwa usalama:

1. Uliza mwanamke kama ana mipango kujifungulia nyumbani. Kama ndiyo, mweleze kuhusu Misoprostol .

2. Mpe mafunzo kuhusu hatua 4 anafaa kuzingatia kabla kutumia Misoprostol ili kujifungua kiusalama:

- mkaushe mtoto kisha mlaze juu ya tumbo la Mama.
- Ndani wa dakika 1 baada ya mtoto kuzaliwa:
 - papasa tumbo ili kukagua kama hakuna mtoto mwingine.
 - Weka vidonge 3 vya Misoprostol mcg 200 chini ya ulimi kwa nusu saa.
- Kanda tumbo lirudi kuwa kama mpira mgumu.
- Nenda hospitali iwapo:
 - mfuko wa mimba haujatoka ndani ya dakika 30.
 - mwanamke kuanza au kuendelea kutokwa na damu nyingi baada ya kutumia Misoprostol

Muulize mwanamke arudie habari hii na kama inahitajika mrekebishe .Hakikisha kwamba anaelewa na kama ana maswali yoyote aulize.

Maelezo kuhusu kutoa mimba kwa usalama:

1. Uliza mwanamke ikiwa:
 - ✚ Je, haitaki mimba hiyo?



- ✚ Je, anatataka kuavya mimba hiyo?
 - ✚ Mimba yake ni ya wiki ngapi? Siku ya kwanza ya hedhi yake ya mwisho? (Lazima awe mjamzito ndani ya wiki 12)
 - ✚ Uamuzi wa kutoa mimba ni wake binafsi?
 - ✚ Ugonjwa wowote, au IUD?
 - ✚ Anaweza kufika hospitalini ndani ya saa 1-2 ikihitakika?
2. Elimisha mwanamke kuhusu Misoprostol kwa kuavya mimba kwa uslama.
- Usiwe pekee yako.
 - Uwe ndani ya masaa 2 kufika hospitalini.
3. Jinsi ya kutumia Misoprostol:
- ✚ Weka vidonge 4 vya Misoprostol chini ya ulimi. Usivimeze.
 - ✚ Baada ya masaa matatu (3), weka vidonge vingine 4 vya Misoprostol chini ya ulimi. Usivimeze.
 - ✚ Baada ya masaa matatu (3), weka vidonge vingine 4 vya Misoprostol chini ya ulimi kwa mara nyingine. Usivimeze.
4. Madhara ya madawa haya:
- kuvuja damu na maumivu ya tumbo. kichefuchefu, kutapika na kuharisha.
5. Wakati wa kwenda hospitalini:
- ✚ homa ya zaidi ya nyuzijoto 38°C kwa kipindi kinachozidi saa 24
 - ✚ damu kuvuja kwa wingi sana kunakoendelea kwa zaidi ya saa 2 hadi 3 na kuloanisha zaidi ya pedi 2 kwa saa
 - ✚ Maumivu makali yasiyokwisha
 - ✚ Majimaji ya ukeni yenye harufu mbaya
6. Kama damu haikutoka:
- Fanya kipimo kujua kama ni mimba ya inje ya mji wa uzazi(ectopic)
 - Rudia dawa hizi tena
7. Chukua kipimo cha kawaida cha ujauzito baada ya wiki 3 hadi 4 kuhakikisha dawa zilifanya kazi.

Muulize mwanamke arudie habari hii na kama inahitajika mrekebishe .Hakikisha kwamba anaelewa na kama ana maswali yoyote aulize.

Kujifunza kupitia Kuigiza: Mshauri kubadilishana habari na wanawake

Ni muhimu kufanya mazoezi ukitumia orodha iliyo hapa huu kuwapa wanawake elimu na jinsi ya kujibu maswali ambayo wanawake wanaweza kuwa nayo. Kuigiza ni njia rahisi na ya kufurahisha kujifunza jinsi ya kuwa mshauri mzuri.

Jukumu la kucheza au kuigiza (mtu mmoja acheza mwanamke ambaye anahitaji habari, wa pili acheza mshauri, na wa tatu atajionea na kuangalia kama wacheza wa kwanza na wa pili wanatoa taarifa zote kuzingatia orodha iliyo hapa juu na kutoa maoni kama wamefuata orodha hiyo vizuri aula)

4. JINSI YA KUHAMASISHA MAFAMASIA



Katika baadhi ya mikoa bado Misoprostol haipatikani katika duka za madawa. Ni muhimu kuongeza upatikanaji wa Misoprostol katika eneo lako punde tu wanawake watakapojua jinsi ya kutumia Misoprostol. Tafuta famasia au maduka mengine madogo yanayo uza madawa. Pia tafuta jina, anwani na nambari ya simu ya mtu yule mkubwa (distributor) anayepeana Misoprostol kwa mafamasia katika nchi yako. Beba vibandiko na / au nakala ya maelekezo ya jinsi ya kutumia Misoprostol kwa kujifungua na kuavya mimba kwa usalama. Katika matukio mengi, ni bora kuanzisha mazungumuzo haya ya kutumia Misoprostol na wauza dawa kwa kujifungua kwa njia salama na kuzuia PPH. Tumia ujuzi wako kama unaweza kujadili matumizi ya Misoprostol kwa kuavya mimba kwa usalama au la.

Uliza: Je, una uza / unajua Misoprostol, (Isovent, Cytotec, Misotac)?

Kama jibu ni la: Jitambulisha na kueleza:

- Wewe unafanya kazi wa mradi unaolenga kupunguza vifo vya wajawazito.
- Misoprostol ni dawa katika orodha ya madawa muhimu ya shirika la afya ulimwenguni (WHO) na hutumiwa kuzuia na kutibu tatizo la damu kuvuja kwa wingi baada ya kujifungua (PPH) na mimba iliyoporomoka yenyewe (iwapo inafaa).
- Lengo la mradi ni kuelimisha wanawake kuwa wanaweza kutumia Misoprostol wenyewe kwa hali hizi.
- Kwamba unatarajia kuwa wanawake wengi watajaribu kununua Misoprostol karibuni kutoka kwa duka lake au famasia yake kama tokeo la kuwaelimisha kina mama.

Kisha uliza kama wangependa kupata Misoprostol ili waweze kuwauzia kina mama hawa endapo watakuja kuzinunua. (mpe anwani ya Yule anazigawa yaani distributor katika Nchi yako.)

Kama Ndiyo:

- Unaweza kuinunua? (mfamasia anaweza kuuliza kwa nini unahitaji dawa hizo)
- Je, wao huuza bila cheti cha daktari ?
- Je, wao wanajua jinsi gani Misoprostol inaweza kutumika (Uliza PPH na mimba iliyoporomoka yenyewe)?
- Eleza wewe ni nani na nini unachofanya (au jifanye wewe ni daktari)
- Uliza kama yeye ako na shauku katika itifiki ya makao mapya ya WHO?

Kama ndiyo, mpe maelezo na vibandiko vya misoprostol.

Unaweza pia kumuliza mfamasia kama wanawake huja kuuliza madawa ambayo husababisha utoaji mimba.

- *Kama jibu ni ndiyo:* Uliza yeye huwa anafanya nini, kama yeye hujaribu kuwasaidia wanawake hawa.
- *Kama jibu ni ndiyo,* mueleze kuhusu misoprostol na kama anataka habari ja jinsi ya matumizi yake.
- *Kama jibu ni la:* usifanye kitu chochote

Kama mfamasia atakwambia anajua kwamba dawa hizo hutumiwa kuavya mimba na msimamo wake ni dhidi ya kuavya mimba, mweleze kuwa wewe unaelewa msimamo huo lakini kwa kweli



lengo la madawa hayo ni kujifungua kwa njia ya usalama na kwamba wanawake wengi hujifungua peke yao na kwamba Misoprostol hupunguza hatari ya kutokwa kwa damu nzito kwa nusu na kwamba matumaini yako ni kuwa anamjali mama huyo na mtoto wake.

Kama mfamasia huyo/ muuzaji kwenye soko la haramu atakwambia kuwa wanawake hutumia dawa hizo kwa ajili ya utoaji mimba katika njia nzuri, muulize kama angependa kujua jinsi ya kuwashauri.

Kama atasema ndiyo mpe makala kuhusu Misoprostol ya kisayansi (kama unaweza), baadhi ya vibandiko vya misoprostol alafu muulize ikiwa angependa kupewa mafunzo katika matumizi ya Misoprostol.

5. Sampuli ya Maswali na Majibu



1. Naweza kujua kama nina ujauzito na kwa muda gani?

Wanawake walio wengi hutambua kuwa wamepata mimba pindi tu wanapoanza kuhisi nyege nyingi na baada ya kukosa kuona hedhi yao. Kichefuchefu, matiti kuuma na uchovu ni dalili za mwanzo wa ujauzito. Njia pekee za kuthibitisha kuwepo kwa mimba ni kupima au kuangalia kwenye ultrasound. Kipimo cha mimba kinaweza kufanyika tu siku moja baada ya mwanamke kuchelewa kupata hedhi yake, kabla ya hapo matokeo hayawezi kuwa ya kuaminika (kwa kuwa kipimo kinaweza kukanusha hata kama mimba imo)

Mwanamke anaweza kuhesabu mwenyewe umri wa mimba yake. Ni lazima akumbuke siku ya kuanza kwa hedhi yake ya mwisho, kisha atanza kuhesabu siku hiyo hadi siku aliyofikia kwa sasa. Umri wa mimba yake ni sawa na idadi ya siku atakazohesabu. Akitaka kufahamu idadi hiyo kwa wiki, atagawanya idadi ya siku alizopata kwa 7. Ikiwa mwanamke atapima kwa ultrasound, daktari anaweza kumwambia umri halisi wa mimba yake. Kipimo cha mimba cha kawaida hakiwezi kusema umri kamili wa mimba.

Ukubwa wa tumbo unaweza pia kuonyesha umri wa mimba. Kwa kawaida wahudumu wa afya ndio wanaoweza kusoma umri wa mimba. Hata hivyo, mwanamke mwenyewe anaweza pia kujipima tumbo.

Kwa kufanya hivyo anatakiwa ahakikishe kuwa hana haja kubwa au ndogo. Kisha ajilaze chali na asikilize kwa mikono yake miwili tumbo lilipofikia (atahisi kitu kigumu chenye umbo la mpira/duara):

- ❖ Kama tumbo litakuwa limefikia juu kidogo ya mfupa wa kinena, mimba itakuwa na wiki 12 (au siku 84)
- ❖ Kama tumbo litakuwa limefikia juu kabisa hadi kati ya mfupa wa kinena na kitovu, mimba yake itakuwa na wiki 15 (au siku 105)
- ❖ Kama tumbo litakuwa limezunguuka kitovu, mimba itakuwa imekaribia wiki 20 (au siku 140)

2. Nifanye je ikiwa nimepata mimba bila kutarajia?

Kama mwanamke ana mimba isiyofikia wiki 12 (au siku 84) atafute vidonge 12 vya Misoprostol ili ajaribu kutoa mimba mwenyewe. Ataweka vidonge 4 chini ya ulimi (acha vidonge viyeyuke chini ya ulimi kwa dakika zisizopungua 30 kabla ya kumeza). Baada ya masaa 3 ataweka tena vidonge 4 chini ya ulimi, na baada ya masaa 3 tena ataweka vingine 4 chini ya ulimi kwa mara ya mwisho. Kama mwanamke anaweza kufungua tovuti anaweza kuomba msaada kwenye anuani hii: www.womenonweb.org au kutuma barua pepe kwenda: info@womenonweb.org Wanawake kwenye Mtandao ni kikundi kinachotoa huduma ya rufaa kwenye intaneti ili kusaidia wanawake kupata huduma za utoaji mimba kwa kutumia Misoprostol na Mifepristone, ambazo hufanikiwa kutoa mimba kwa asilimia 98%.

3. Naweza kupata wapi dawa ya Misoprostol?

Nchini Tanzania dawa hii hupatikana kwenye maduka ya dawa baridi kwa jina la Misotac. Nchini Jamuhuri ya Kidemocrasia ya Kongo dawa ya Misoprostol hupatikana kwenye maduka ya dawa baridi kwa jina la Cytotec na Kontrac. Nchini Kenya, inajulikana kama Isovent. Ni lazima dawa za Misotac, Cytotec Isovent au Kontrac ziwe na kiwango cha Misoprostol 200 mcg kwa kila kidonge. Mwanamke anatakiwa kununua angalau kiasi cha vidonge 12 vya Misoprostol. Kuna wakati dawa hizi zinazwa madukani bila kuhitaji cheti cha hospitali. Wakati mwingine cheti huitajika. Dawa ya Misoprostol hutumiwa pia kuzuia kutokwa damu nyingi baada yakujifngua, kutibu madonda ya tumbo au ugonjwa wa baridi yabisi (arthritis).



Ili kupata dawa hii kwa urahisi mwanamke anaweza kusema dukani kwamba dada yake au rafiki yake amejifungua muda mfupi uliopita na anahitaji vidonge hivi ili kuzuia kutokwa damu nyingi na kwamba dawa inahitajika haraka kwa kuwa anaendelea kupoteza damu kwa wingi. Kama itakuwa vigumu kupata dawa kwenye duka moja, basi ajaribu duka lingine au amuombe rafiki au mwenzi wake wa kiume amnunulie kwa kuwa wanaume wanaweza kuwa na urahisi fulani kuzipata. Au pia anaweza kuomba daktari ambaye atakubali kumuandikia. Anaweza pia kujiandikia karatasi ya mganga kwa kuatilia karatasi nyingine huku akibadili majina ya dawa kwamfano huu

“R/ Misoprostol 200 mgr”

“dtd: vidonge 12”

“S/matumizi kama ulivyoelekezwa, weka vidonge chini ya ulimi”

4. Madhara yake ni yapi?

Mwanamke atapashwa kumuona daktari kama atapata dalili zifuatazo:

- ❖ ***Kuvuja damu kwa wingi*** (*hutokea mara chache sana, kama asilimia 1%, ikiwa ni mwanamke 1 kwa mia*)

Dalili zake: ikiwa damu inendelea kutoka kwa wingi kwa zaidi ya masaa 2 na inalowanisha zaidi ya pedi (vitambaa vya hedhi) 2 kwa saa. Kizunguzungu au kuhisi kichwa chepesi ni dalili mojawapo ya kupoteza damu nyingi. Hii ni hatari kwa afya na inapashwa kutibiwa na dakatari.

- ❖ ***Mimba haikutoka kikamilifu***

Dalili zake: maumivu makali yakiendelea kwa siku kadhaa au/na damu kuendelea kutoka kwa wingi.

Matibabu: weka vidonge 2 vya Misoprostol chini ya ulimi (acha viyeyuke kwa dakika 30) au kusafisha kwa kunyonya mji wa mimba.

- ❖ ***Maambukizi nyemelezi*** (*hutokea kwa asilimia 1%*)

Dalili zake: kama mwanamke ana homa (zaidi ya nyuzi joto 38) kwa zaidi ya masaa 24 au kama ana homa ya nyuzijoto 39 wakati wowote au kama anatokwa na majimaji ya harufu mbaya ukeni, basi kuna uwezekano wa kuwa ameambukizwa wadudu nyemelezi na anahitaji matibabu.

- ❖ ***Mimba inayoendelea***

Dalili zake: kama kipimo kitakuwa kinaonyesha mimba wiki 3 hadi 4 baada ya kutumia Misoprostol au mwanamke ataendelea kuhisi dalili za mimba siku kadhaa baada ya kutumia dawa, au kama kipimo cha ultrasound kitathibitisha kuwepo kwa mimba. Kama Misoprostol itashindwa kutoa mimba halafu mimba hiyo iendele, kuna uwezekano kuwa mtoto atapata madhara ya kuzaliwa na ulemavu kwenye miguu au mikono na kuathiri mishipa ya fahamu ya mtoto.

Matibabu: rudia dozi ya Misoprostol ikiwa mimba yako haijatimiza wiki 12 bado au nenda kwa daktari aitoe kwa njia ya kunyonya. Kama mwanamke atahisi kuna matatizo yanayojitokeza ni lazima aende kumuona daktari maramoja.

Katika nchi ambako wanawake waweza kushitakiwa kwa kosa la utoaji mimba, kama hakuna daktari unayemwamini, bado tu unaweza kupata huduma ya matibabu hospitalini. Huhitaji kumwambia muhudumu wa afya kuwa ulijaribu kutoa mimba, bali waweza kusema kuwa mimba imeporomoka yenyewe tu. Madaktari wana jukumu la kuhudumia watu katika hali yoyote ile. Dalili za utoaji mimba kwa dawa ni sawa sawa na zile za mimba iliyoporomoka yenyewe, na wala madaktari hawawezi kugundua au kupima ili kubaini hilo.



5. Nina ujauzito wa zaidi ya wiki 12, Je bado inawezekana kutoa mimba kwa kutumia Misoprostol? Hadi muda gani?

Misoprostol inaweza kufanya kazi hadi baada ya wiki ya 12, lakini hatari ya matatizo kutokea huongezeka (asilimia 4% hadi 8% ya wanawake wenye ujauzito wa zaidi ya wiki 12 – yaani muhula wa pili wa mimba -, na ambao hujaribu kutoa mimba kwa kutumia Misoprostol hupatwa na tatizo la kutokwa na damu kwa wingi sana). Mwanamke yeyote hashauriwi kufanya hivyo akiwa peke yake.

Hatushauri kabisa mwanamke kujaribu kutoa mimba mwenyewe baada ya wiki ya 15 kutokana na hatari kubwa iliyopo na kwa kuwa inaweza kumsababishia kiwewe kikubwa.

Katika kipindi hicho ni sawa na kulazimisha kujifungua (mwanamke anahisi machungu ya kuzaa kama kawaida) kwa hiyo anatakiwa awe karibu ya hospitali. Inashauriwa sana kwamba mwanamke atumie dawa akiwa kwenye chumba cha kusubiria huduma hospitalini au katika eneo jirani sana na hospitali.. Kwa maana hii kwamba iwapo litatokea jambo lolote la hatari, ataweza kupelekwa hospitali au kwenye kliniki ili apewe huduma. Ili mwanamke apewe huduma ya haraka, ni vema kumueleza daktari kuwa mimba yake imetoka ghafla, kwa vile anaweza kushitakiwa kwa kosa la kutoa mimba. Dalili na matibabu ya kutoa mimba na zile za mimba iliyotoka yenyewe zinafana.

Ili kufanikisha kutoa mimba baada ya wiki ya 12 mwanamke anahitaji vidonge 10 vya Misoprostol vyenye 200 mcg. Mwanamke atapashwa kuweka vidonge 2 ukeni mwake kila baada ya masaa 3, ataendelea kuweka vidonge hivyo kila baada ya masaa 3 hadi mimba iporomoke, lakini asiweke vidonge kwa zaidi ya mara 5.

Kuna uwezekano mkubwa wa mimba kutoka ndani ya saa 24. Mwanamke ataweka dawa ukeni mwake ndani kabisa kwenye mlango wa tumbo la uzazi. Lazima kuosha mikono kabla ya kufanya hivyo. Vidonge vitafanya kazi vizuri zaidi ikiwa utaviloweka kwa maji yaliyochemshwa au kwa mate kabla ya kuviingiza ukeni.

Mwanamke atambue kwamba kwa kufanya hivyo atapoteza damu nyingi, seli na vitu vya tumboni, pamoja na kijitoto (ukubwa wake utategemea umri wa mimba), ambacho kinaweza kinaweza kutambuliwa. Mtu anaweza kuvutiwa kuona kijitoto hicho.

Kama mwanamke alitumia kuweka vidonge ukeni na anahitaji kwenda hospitali baada ya matatizo kujitokea, ni vizuri kujikagua kwa vidole vyake ili kuondoa mabaki yoyote ya vidonge kabla ya kumuona daktari. Mabaki ya vidonge yanaweza kukaa ukeni hadi siku 4 baada ya kutumia Misoprostol. Iwapo mwanamke ataondoa mabaki ya vidonge, daktari hataweza kutambua kama alijaribu kutoa mimba, kwa hiyo anaweza kusema tu kwamaba mimba iliporomoka.

Mwanamke asitumie kamwe Misoprostol baada ya wiki 20 za ujauzito. Kijitoto kinaweza kuishi nje ya mji wa mimba kuanzia wiki ya 20 hadi kuendelea. Baada ya hapo kutumia Misoprostol kinaweza kusababisha mwanamke kujifungua kijitoto kilicho hai.

6. Je naweza kutoa mimba kwa njia ya kitaalamu nikiwa nanyonyesha?

Unashauriwa kutonyonyesha mtoto ndani ya masaa 5 baada ya kutumia dawa ya Misoprostol. Ni bora mama kumwaga maziwa atakayotoa katika kipindi hicho cha masaa 5. Lakini iwapo mama atamnyonyesha mtoto, maziwa hayo hayatamdhuru mtoto.



7. Je, nitaweza tena kupata mimba na kuzaa watoto baada ya kutoa mimba kwa njia ya kitaalamu?

Utoaji mimba kwa njia ya kitaalamu hakuathiri uwezo wa mwanamke kupata mimba au kuzaa watoto. Bila shaka, kama mwanamke hataki kupata mimba katika kipindi hiki ni lazima atumie njia za majira mara tu anapoanza kujamiiana tena.

8. Je, ni salama kutoa mimba kwa kutumia vidonge baada ya kuwa niliwahi tena kutoa siku za nyuma?

Wanawake wanao uwezo wa kuzaa kwa miaka 40. Baadhi ya wanawake wanahitaji utoaji mimba kwa zaidi ya mara moja kwa sababu aidha majira wanayotumia imeshindwa au hawawezi kuchagua wakati wa kujamiiana, au pia kwa sababu hawana huduma au taarifa kuhusu majira. Kutoa mimba kwa njia salama au kufanya hivyo kwa zaidi ya mara moja hakuathiri afya ya mwanamke wala uwezo wake wa kuzaa baadaye.

9. Je, nini kinawezatokea ikiwa sina mimba ila nimeamua tu kutumia dawa?

Haitadhuru afya ya mwanamke ikiwa ata tumia dawa hizi bila ya kuwa na ujauzito. Hata hivyo, anaweza kupata madhara ya kawaida ya matumizi ya dawa kama vile kichefuchefu, kutapika, kuharisha au homa ya baridi kwa masaa 24.

10. Je, naweza kutumia Misoprostol ikiwa nina UKIMWI?

Wanawake wenye UKIMWI wanaweza kutumia Misoprostol kwa salama. Hata hivyo, wanawake wenye UKIMWI watakuwa na hatari zaidi ya kupatwa na maambukizi nyemelezi na kupungukiwa damu. Vidonge vya chuma vinaweza kutumiwa kumpa mama ili kuondoa upungufu wa damu. Dawa za antibaioitiki zinaweza kusaidia kuzuia maambukizi nyemelezi (mfano doxycyline 100 mg kutwa mara kwa siku 7)

11. Je, itachukuwa muda gani kwa Misoprostol kuanza kufanya kazi na madhara yake (maumivu ya tumbo, kichefuchefu, kutokwa damu, nk) yataendelea kwa muda gani?

Kwa kawaida Misoprostol itaanza kufanya kazi ndani ya masaa 4 na mwanamke atianza kuhisi maumivu ya tumbo na damu kuvuja. Dalili zake (maumivu, kutokwa damu, kichefuchefu, kuharisha, nk.) zitaendelea hadi masaa 12 lakini zitapungua baada ya mimba kutoka.

Kama damu itatoka kwa muda mrefu, au kwa wingi sana (damu imetoka zaidi ya ile ya hedhi ya kawaida), kama maumivu yataendelea kwa siku kadhaa baada ya kutumia Misoprostol, au kama maumivu yatakuwa makali sana, na kama mwanamke atapata homa, damu kuendelea kutoka kwa wingi baada ya wiki 3, au kama atahisi maumivu atakapo kandwa tumbo, inawezekana mimba haikutoka kwa ukamilifu. Mwanamke anapashwa kwenda hospitali au kumuona daktari yoyote ili asaidiwe kukamilisha utoaji mimba iwapo atakuwa na mojawapo ya dalili hizo.

Si lazima kuwaambia wahudumu wa afya kuwa umejaribu kutoa mimba; unaweza kuwaambia kuwa mimba yako imeharibika. Hakuna vipimo vya kuweza kubaini kama mwanamke amejaribu kutoa mimba kwa dawa. Ni lazima sana kuhakikisha mimba imetoka kwa ukamilifu kwa sababu damu na mabaki ya mimba yakiachwa tumboni yanaweza kusababisha kutokwa damu kwa wingi na maambukizi nyemelezi.



12. Ni kiasi gani cha damu nitapoteza na damu itakuwa na rangi gani?

Kwa kwaida damu mpya ina rangi nyekundu na damu chafu huwa na rangi ya kahawa (khaki). Wakati wa kutoa mimba, mwanamke atapoteza kiasi kikubwa cha damu nyekundu. Mwanamke akipata wasiwasi kuhusu rangi au kiasi cha damu iliyotoka achunguze vizuri kama mimba ilitoka vizuri na kwa ukamilifu. Ni suala la kawaida kuendelea kutokwa damu kidogo kwa muda wa wiki 3 baada ya utoaji mimba kwa njia ya dawa (wakati mwingine inaweza kuendelea hata zaidi ya hapo).

13. Je, nitaweza kuona vitu vitokanavyo na mimba iliyotoka (mfuko wa mimba, kijitoto, damu) na nitavifanya je?

Kulingana na umri wa ujauzito, wakati wa kutoa mimba inawezekana kuona kimfuko kidogo cha mimba kikiwa kimezingwa na nyamanyama. Kama mwanamke atakuwa na mimba ya wiki 5 hadi 6, hatoweza kuona mfuko bali damu tu kwa mafundo. Ikiwa wiki 9 au zaidi, ataweza kuona kimfuko ndani ya damu na inawezekana kuona kijitoto. Kwa mimba ya wiki 8 hadi 9, kijitoto kina urefu wa cm 2,5. Hali hii inaweza kuleta hisia ya kusononeka. Ni vema kumwaga vitu vyote hivyo chooni au kufunga kwenye mfuko fulani na kutupa mbali.

14. Nimetumia dozi ya kwanza ya Misoprostol na damu imeanza kutoka. Je, niendeleo kutumia dozi ya pili na ya tatu?

Ndio, utaendelea kutumia dozi ya pili na ya tatu bila kujali damu kutoka. Utafiti wa kisayansi unaonyesha kuwa dozi ya pili na ya tatu zinaongeza ufanisi wa dawa na kupunguza uwezekano wa mimba kushindwa kutoka kwa ukamilifu (yaani masalio ya mimba kubaki tumboni), na hivyo kutohitaji matibabu zaidi. Zile dalili za ujauzito kama kichefuchefu, matiti kuvimba, na uchovu utaondoka siku chache baada ya kutumia vidonge vya Misoprostol ili kuthibitisha kuwa mimba ilitoka kwa ukamilifu, mwanamke anaweza pia kwenda hospitali kuchukua kipimo cha ultrasound.

15. Nimetumia Misoprostol, lakini sikutokwa damu, au zimetoka kwa uchache sana, au sio kama nilivyotarajia. Je, dawa itakuwa imefanya kazi?

Katika hali hii ni vigumu sana kuthibitisha kama mimba imetoka kwa ukamilifu. Kama bado damu hazitoki au zinatoka kwa uchache sana na mwanamke ana uhakika kuwa ni mjamzito, basi yawezekana mimba imeendelea au ana mimba iliyotunga nje ya mji wa uzazi. Kama mwanamke hana uhakika wa mimba kutoka kwa sababu damu hazikutoka au zimetoka kwa uchache sana, asisubiri bali aende mara moja kwenye kipimo cha mimba kuthibitisha. Anaweza kuchukua kipimo cha Ultrasound. Anaweza kumwambia daktari kuwa anahisi mimba yake imeharibika.

16. Je, naweza kunywa au kula wakati natumia Misoprostol?

Mwanamke hapashwi kunywa kileo/kilevi chochote au dawa ya kulevya kwa kuwa inaweza kuathiri uwezo wake wa kutoa maamuzi. Anaweza kula na kunywa kama kawaida. Hata hivyo, kwa kuwa baadhi ya wanawake wanapata kichefuchefu, huenda akahitaji kula chakula chepesi tu.

17. Je, nini kitatokea iwapo sikutumia Misoprostol kwa muda kamili wa masaa 3 baada ya kutumia dozi ya kwanza?



Hadi wiki ya 12 ya ujauzito, mwanamke atapashwa kutumia dozi 3 za Misoprostol za vidonge 4 kila mara kwa vipindi vya masaa matatu matatu (yaani atatumia vidonge 4, halafu atasubiri masaa 3, baadaye atatumia tena vidonge 4, halafu asubiri masaa 3, baadaye tena atatumia vidonge 4, jumla vitakuwa vidonge 12). Hata hivyo, inawezekana kutumia tena hata msaa 12 baada ya kutumia dozi ya kwanza. Hata kama kutumia hivi hakuna ufanisi mkubwa lakini hakuwezi kuathiri afya ya mwanamke.

Mwanamke hapashwi kutumia zaidi ya vidonge 12 kwa ujauzito wa chini ya wiki 12 au zaidi ya vidonge 10 kwa ujauzito wa zaidi ya wiki 12. Kuzidisha dozi kunaweza kuathiri afya ya mwanamke! Lakini inawezekana kurudia dozi tena siku chache baada ya kushindwa kwa mara ya kwanza.

18. Nilitumia Misoprostol lakini vipimo bado vinaonyesha nina mimba. Nifanye je?

Kila mara vipimo vya mimba huonyesha kuwepo kwa ujauzito wiki 3 hadi 4 baada ya mimba kutoka, na hii ni kwa sababu homoni za mimba bado ziko kwenye damu. Kwa hiyo, ni kipimo cha Ultrasound pekee ndicho kinaweza kuthibitisha kama bado mwanamke ana mimba au hapana. Kama haiwezekani kupata kipimo cha Ultrasound, basi mwanamke atapashwa kurudia kipimo baada ya wiki 1 au 2. Iwapo dalili za ujauzito hazikupotea siku chache baada ya kutumia dawa hizi, kuna uwezekano kuwa mimba bado imo tumboni. Kutokwa damu sio ishara tosha kuwa mimba ilifanikiwa kutoka; na hii ndio sababu mwanamke anapashwa kuchukua kipimo cha ujauzito au kupima Ultrasound.

19. Je, ni zipi dalili za mimba inayoendelea (ambayo haikutoka) na mwanamke afanye nini katika hali hii?

Iwapo dalili za ujauzito hazikupotea baada ya kutoa mimba kwa dawa, kuna uwezekano kuwa mimba bado imo tumboni. Anaweza kupima Ultrasound au kuchukua kipimo cha kawaida cha ujauzito baada ya wiki 3 hadi 4. Kama mwanamke hana uhakika kuwa mimba ilifanikiwa kutoka, asisubiri bali apime mara moja kwa Ultrasound ili abaini iwapo bado ni mjamzito au la. Kama mimba yake iliendelea, anaweza kutumia dawa ya Misoprostol kwa mara tena siku chache baadaye. Inawezekana dawa isifanye kazi tena. Kama mwanamke ana mimba ya chini ya wiki 9 na ana uwezo wa kutumia mtandao wa Intaneti, anaweza kuomba msaada kwa anuani ya: www.womenonweb.org au kutuma baura pepe kwenda: info@womenonweb.org Wanawake kwenye Mandao (Women on Web) ni huduma ya rufaa ya kiganga inayo saidia wanawake kupitia mtandao kupata msaada wa utoaji mimba kwa kutumia Misoprostol na Mifepristone kwa pamoja, na njia hii inafanikiwa kwa asilimia 99 hadi 99% ya watu wanaoitumia.

20. Nilitumia Misoprostol siku chache zilizopita na bado napata maumivu makali. Je hii ni kawaida?

Kama dawa ilitumika vizuri, mwanamke huyu hapashwi tena kupata maumivu, ila tu damu itaendelea kutoka kwa kiasi kidogo. Kama kuna mabaki ya mimba tumboni (kwa mimba ambayo haikutoka kwa ukamilifu) hii inaweza kusababisha maumivu. Njia pekee ya kuthibitisha hali hii ni kupima kwa Ultrasound. Mabaki madogo ya mimba hutolewa kwa njia ya kawaida katika hedhi inayofuata. Mabaki makubwa hayawezi kutoka yenyewe. Kama utoaji mimba haukukamilika, mwanamke atahitaji dozi nyingine ya Misoprostol (vidonge 2 chini ya ulimi na kuacha viyeyuke kwa dakika 30), kuoshwa kizazi au kukoropwa kwa njia ya kunyonya, ili mganga atoe mabaki ya mimba tumboni.



21. Ni ipi njia ya kutibu mimba ambayo haikutoka kwa ukamilifu?

Kama mimba haikutoka kwa ukamilifu, mwanamke atahitaji dozi nyingine ya Misoprostol au kuoshwa au kukoropwa kwa kunyonya ili mganga atoe mabaki ya mimba tumboni. Ni jukumu la daktari kutoa msaada wakati wote kwa hali zote. Dozi ya ziada kwa hali hii ni kuweka vidonge 2 chini ya ulimi na kuacha viyeyuke kwa dakika 30.

22. Nitajuwa je kuwa nimepata maambukizi nyemelezi?

Kama mwanamke ana dalili zifuatazo:

1. homa ya zaidi ya nyuzijoto 38 kwa zaidi ya masaa 24
2. au homa ya zaidi ya nyuzijoto 39
3. au kama atahisi majimaji yake ya ukeni sio ya kawaida, kwa mfano yanatoa harufu mbaya au yana muonekano tofauti na kawaida, anapashwa kumuona daktari haraka iwezekanavyo. Dalili hizi zinaashiria kuwa amepata maambukizi nyemelezi. Hali hii yaweza kutibiwa kwa dawa za antibaotiki (dawa inayotumiwa zaidi ni doxycyline).

23. Dalili za mimba iliyotunga nje ya mji wa uzazi ni zipi na matibabu ni yapi?

Kama atapata maumivu makali tumboni au kupoteza fahamu, muharakisha hospitali ili ahudumiwe na daktari, kwa kuwa inaweza ikawa dalili ya mimba iliyotunga nje ya kizazi kasha ikaharibika. Hii ni hali ya hatari kwa maisha na madaktari watakuwa tayari kumsaidia tu. Tiba yake kwa kawaida huwa ni kutumia dawa inayoitwa methotrexate au kufanyiwa upasuaji wa kutoa hiyo mimba, na ni muhimu sana kuokoa maisha ya mama huyo.

24. Je, niwaambie nini waganga pindi nitaenda hospitali baada ya kuwa na matatizo?

Hakuna haja ya kumueleza muhudumu wa afya kuwa ulijaribu kutoa mimba, mwanamke anaweza kusema kuwa mimba yake imeporomoka/imeharibika. Daktari hataweza kuona tofauti. Matibabu kwa mimba iliyotoka bila kukamilika (kwa upungufu) na yale ya mimba iliyoharibika yenyewe yanalingana.

25. Je, vipimo vya damu au vya aina nyingine vinaweza kutambua mtu aliyetumia Misoprostol?

Vipimo vya damu au vya aina nyingine (kama kile cha biopsy) HAVITA ONYESHA kama mwanamke ametumia dawa ya Misoprostol. Madaktari hawawezi pia kutambua tofauti kati ya mimba iliyotolewa kwa vidonge na ile iliyoharibika isipokuwa tu kama wataona mabaki ya vidonge.

26. Je, kuna uwezekano kiasi gani kuwa mtoto atazaliwa na ulemavu ikiwa mimba itaendelea baada ya kutumia Misoprostol?

Ili kuepuka hatari ya kijitoto kuathiriwa, mwanamke anapashwa kukatiza ujauzito wake baada ya kushindwa kutoa mimba kwa kutumia Misoprostol. Kuna uhusiano kati ya Misoprostol na mtoto kuzaliwa na ulemavu. Ulemavu huo unaweza kuwa kwenye viungo vya mikono au miguu (huitwa kwa kitaalamu Mobius Syndrome), au kwenye kucha. Hata hivyo, uwezekano wa kuzaa mtoto mwenye ulemavu baada ya kutumia Misoprostol ni mdogo sana (sawa na chini ya mtoto 1 kwa 1000 ndiye atakaye zaliwa na hali hiyo baada ya kutumia Misoprostol).



27. Je, naweza kupata mimba tena mara baada ya kutumia Misoprostol?

Ndio. Kama mwanamke hataki kupata mimba wakati huo, ni lazima aanze kutumia majira mara moja.

- ❖ Anaweza kutumia Kondomu mara moja.
- ❖ Vidonge vya majira, pamoja na njia zingine za majira zinazotumia homoni zinaweza kutumiwa siku hiyo hiyo mwanamke anapotumia Misoprostol.

Kama kwa sababu fulani mimba haikutoka baada ya kutumia dawa, zile homoni zilizomo kwenye dawa za majira hazitomdhuru mtoto tumboni. Wakati wote mwanamke anapashwa kuthibitisha kuwa mimba imetoka vizuri. Kabla hajapata tena hedhi yake ya kawaida, njia za majira za homoni haziwi na nguvu za kutosha, kwa hiyo ni vizuri kutumia pamoja na njia za kuzuia mbegu kama mpira wa kondomu.

- ❖ Mwanamke anaweza kuweka kipandikizi (IUD) ndani ya siku 4 hadi 14 baada ya kutumia Misoprostol, hata kama atakuwa bado anatokwa damu kidogo kidogo. Anaweza pia kusubiri kuweka kipandikizi hadi wakati wa hedhi inayofuata, lakini atahitaji kutumia njia nyingine ya majira wakati anasubiria ili asipate mimba. Kama mwanamke anataka kupata ujauzito tena baada ya kutoa mimba kwa dawa, ni vema pia kusubiri hadi mwandamo wa hedhi inayofuata, kwa hiyo bado anahitaji kutumia majira hadi afikiapo kwenye hedhi. Hata kama inaweza kuchukua wiki kadhaa (kati ya 4 hadi 6) kabla mwanamke hajapata hedhi yake tena baada ya kutoa mimba, anaweza kuivisha yai ndani ya wiki 1 hadi 2 baada ya mimba kutoka, na kwa maana hiyo anaweza kupata mimba mara moja.

28. Je, ni muda gani naweza kuanza kujamiiana tena baada ya kutoa mimba?

Ni bora kusubiri siku 5 hadi 7 baada ya kutumia Misoprostol ndipo uanze kufanya ngono. Mara baada ya mimba kutoka, mlango wa tumbo la uzazi hubaki wazi na hii inaweza kuongeza hatarinya kupata maambukizi nyemelezi. Mwanamke asiingize kitambaa au kitu chochote ukeni ndani ya siku 5 hadi 7.

29. Je, nitapata msongo wa mawazo baada ya kutoa mimba?

Wanawake walio wengi hawahitaji kuomba msaada wa kisaikolojia baada ya kutoa mimba. Hisia za kujuta hutokea mara chache sana. Kwa hakika, hisia kubwa baada ya kutoa mimba huwa ni kufarijika. Hisia zisizodumu za kujuta, kusunoneka, au kutofahamu hujitokeza lakini wanawake walio wengi hushinda hali hiyo inayoweza kuwaathiri. Ni jambo la kawaida kupatwa na hisia (mchemko ya mawazo) baada ya kutoa mimba. Wakati mwanamke anaweza kusikitika na kuhuzunika moyoni, hali hii huondoka siku chache baadaye. Hata hivyo katika nchi ambako hali ya kutengwa na jamii na unyanyapaa ni kubwa ni rahisi kwa wanawake kupatwa na hisia za kujuta na aibu.

Baadhi ya wanawake hujisikitikia wenyewe kwa kuwa hawapati hisia yoyote baada ya kutoa mimba, huku wakifikiria ni lazima kwao kujutia kitendo hicho. Kwa kawaida, mtu kuelewa hisia zake ni mwanzo wa kuzishinda na kuondokana na huzuni, majuto, hasira au aibu. Kama mwanamke hana uhakika iwapo utoaji mimba kwa vidonge ni njia inayofaa kwake anaweza kujadili na rafiki yake wa karibu. Mwanamke aliyetoa mimba hawezi kuwa mtu mbaya kwa sababu tu ya kutoa mimba. Wala si yeye peke yake aliyechagua kutoa mimba. Wanawake wengi wanashangazwa kusikia kwamba milioni 42 ya wanawake ulimwenguni kote hutoa mimba kila mwaka.

30. Je, ni salama kujifungulia nyumbani?



Kama mimba yake imekua vizuri mwanamke anaweza kuzalia nyumbani kwa msaada wa muhudumu wa afya. Kwa bahati mbaya wakati mwingine mkunga wa jadi aliyefunzwa hukosekana na mwanamke kuwa peke yake au husaidiwa kujifungua na mtu asiye na uzoefu. Kama mwanamke ana mimba yenye matatizo, mfano ana presha, kisukari, ukosefu wa damu, maji mengi au pungufu, ukuaji usio wa kawaida au matatizo ya kijitoto, anapashwa kwenda kujifungulia hospitali.

Vifaa vya Kujifungua nyumbani

1. wembe safi (mpya)
2. nyuzi mbili zinazofaa kuwa safi kabisa
3. vidonge vitatu vya misoprostol.

Mwanamke anaweza kuanza kujifungua nyumbani, lakini matatizo yajitokeze wakati wa kuzaa kutokana na hali kwamba mtoto ni mkubwa sana, mtoto amekaa vibaya, imechukua muda mrefu kujifungua au machungu ya uzazi sio makubwa. Katika hali hii, mwanamke apelekwe hospitali haraka iwezekanavyo ili ajifungue chini ya uangalizi wa mganga.

31. Nini tatizo la kupoteza damu kwa wingi baada ya kujifungua (PPH) na hutokea wakati gani?

Tatizo la PPH ni kutokwa damu kwa wingi ndani ya masaa 24 baada ya kujifungua. Hii inamaanisha kutokwa na zaidi ya 500 ml (nusu lita) ya damu.

Hata kama utaratibu mzima wa kujifungua umeenda vizuri, bado mwanamke anaweza kupata tatizo la kupoteza damu kwa wingi (PPH).

Tatizo hili ni sababu kubwa zaidi ya vifo vya wanawake baada ya kujifungua (kama asilimia 25% ya vifo vya wazazi ulimwenguni). Kiasi cha wanawake 125.000 kati ya wanawake 515.000 wanaofariki wakati wa ujauzito hutokana na kutokwa damu kwa wingi baada ya kujifungua.

32. Je, nitaweza je kutambua kuwa tatizo la PPH limeanza?

Mara nyingi ni vigumu kukadiria uwingi wa damu inayotoka baada ya kujifungua. Damu zinaweza kutoka kwa kasi ndogo kwa muda mrefu (kwa saa nyingi).

33. Ni kitu gani husababisha tatizo la PPH?

Sababu ya msingi ya damu kutoka kwa wingi ni misuli ya tumbo kushindwa kuvuta vya kutosha (kwa asilimia 70-90%)

Sababu zingine ni:

- Kuathiriwa kwa njia ya uzazi (kuchanika, nk)
- Mfuko wa mimba umechelewa tumboni
- Mji wa mimba umechanika
- Mji wa mimba umegeuka
- Damu kuganda ndani ya mishipa (kwa kitaalamu hujulikana kama DIC – disseminated intravascular coagulopathy)

34. Ni wakati gani mfuko wa uzazi hutolewa nje ya tumbo la uzazi?

Kwa asilimia 90% ya matukio mfuko wa uzazi hutolewa nje ndani ya dakika 15. Tatizo la PPH huweza kutokea kwa mara 6 zaidi ya kawaida iwapo mfuko wa uzazi haukutolewa nje ndani ya dakika 30 baada ya kujifungua.



35. Kwa nini tumbo hushindwa kujivuta wakati mwingine?

- kama bado mfuko wa mimba upo ndani
- kama tumbo lilikuwa kubwa zaidi kwa sababu ya kupata mimba mara myingi, au motto mkubwa, au maji mengi
- kama kujifungua kulichelewa au kulipita haraka sana
- kama una haja ndogo au kubwa

36. Naweza je kuzuia tatizo la PPH kutokea?

Inawezekana kuzuia tatizo la PPH kwa asilimia 66% ya matukio iwapo hatua zifuatazo zitachukuliwa baada ya mtoto kuzaliwa na kabla mfuko wa mimba hauja tolewa nje (hatua yatatu ya kujifungua). Hatua za kuchukua ni:

- ❖ Mara tu baada ya kujifungua, mkaushe mtoto na umtikise, kisha mlaze juu ya tumbo la mama au karibu ya matiti ili aweze kumnyonyesha akihitaji kufanya hivyo (wanawake wenye UKIMWI hawatakiwi kumnyonyesha mtoto kwa kuwa inaongeza uwezekano wa kumuambukiza virusi). Funika kichwa cha mtoto kwa nguo ya joto au blanketi.
- ❖ Ndani wa dakika 1 baada ya mtoto kuzaliwa, papasa tumbo ili kuhakikisha kama hakuna mtoto mwingine, **kwa maana ni hatari kumpa mama vidonge vya misoprostol iwapo kuna mtoto mwingine kwa kuwa kizazi kitapasuka na mwanamke na mtoto kufariki!!** Kama hakuna mtoto mwingine, weka vidonge 3 vya Misoprostol vya mcg 200 chini ya ulimi ili kuleta machungu. Mwanamke anaweza kufanya mwenyewe hata kama hakuna muuguzi au mkunga mzoefu karibu.
- ❖ Subiri angalau dakika 2 hadi 3 baada ya kujifungua kabla ya kukata kamba ya kitovu. Kama kuna muuguzi mzoefu, anaweza kusaidia kutoa mfuko wa mimba kwa haraka kwa kufanya hivi: baada ya kutumia Misoprostol, muuguzi anaweza kushika kamba ya kitovu na kuweka mkono mwingine sehemu ya chini juu ya tumbo kama kushikilia mimba kisha avute kwa utaratibu sana kamba wakati tumbo linajikusanya (huitwa pia “controlled cord traction”).
- ❖ Kanda tumbo kuanzia juu baada ya mfuko wa mimba kutoka hadi tumbo lirudi kuwa kama mpira mgumu. Fanya hivi kila baada ya dakika 15 kwa kipindi cha masaa 2 yanayofuata. Mwanamke anaweza pia kujikanda tumbo mwenyewe au kuomba mtu mwingine aliye karibu kumsaidia kufanya hivyo.

37. Nifanye nini iwapo bado damu zinatoka kwa wingi baada ya kutumia Misoprostol?

Hata baada ya kujaribu kuzuia tatizo la PPH, asilimia 3% ya wanawake watapoteza zaidi ya 1000 ml (sawa na lita moja) ya damu. Kama mwanamke ameanza au anaendelea kutokwa damu kwa wingi baada ya kutumia Misoprostol, anapashwa kupelekwa hospitali mapema iwezekanavyo!!

38. Nini kitatokea iwapo bado kuna mtoto mwingine tumboni na mwanamke ametumia Misoprostol kuzuia tatizo la PPH?

Kile kitatokea ni kwamba kizazi cha mwanamke huyo kitapasuka na kuna uwezekano wa kumua mama na ule mtoto aliye tumboni.



39. Je, kuna dawa zingine zinazoweza kusababisha tumbo kuvuta?

Ndio. Kuna sindano ya Oxytoxine au Ergometrine, lakini dawa hizi zinapashwa kutumiwa tu na wauguzi au wakunga wazoefu. Misoprostol inaweza kutumiwa na watu wasio wataalamu wa kiganga. Haihitaji kuhifadhiwa kwenye friji na inauzwa bei nafuu.

40. Ni yapi madhara ya kutumia Misoprostol baada ya kujifungua?

Mwanamke anaweza kupata homa, baridi, kichefuchefu na kutapika, kuharisha, na maumivu.

41. Je, naweza kunyonyesha mtoto mara tu baada ya kutumia Misoprostol baada ya kujifungua?

Ndio, mwanamke anaweza kuanza kunyonyesha mara moja. Inapotumiwa kwa kuzuia tatizo la PPH, dawa ya Misoprostol haidhuru unyonyeshaji. Wanawake wenye UKIMWI hawapashwi kunyonyesha kwa kuwa inaongeza uwezekano wa kumuambukiza mtoto virusi.

6. Ratiba ya Mafunzo ya siku moja



- a) Tumia orodha katika maelezo kwa wakufunzi na hakikisha hakusahau chochote.
- b) Kuuliza waliohudhuria maswali ili kuangalia maarifa na kushiriki kwao.
- c) Kuuliza kuhusu matatizo mahususi katika jamii zao.

8.00 - 8.15	kufika kwa wanaoshiriki, kila mtu ajitangulize mwenyewe, kanuni na kukaribisha
8.15 – 8.45	Sababu za vifo vya wajawazito. Mafunzo kuhusu Misoprostol (jinsi inavyotumika na kile ambacho inanaweza kutumika). Habari ya Msingi wa afya ya uzazi: hedhi, muda wa ujauzito, uzazi wa mpango, magonjwa ya zinaa
8.45 - 9.15	PPH – jinsi ya kutumia misoprostol na wakati wa kwenda hospitali (tumia orodha kwa wakufunzi kuandika na kuuliza maswali ya wanaoshiriki ili warudie itifaki)
9.15- 9.45	Q & A kutoka kwa wanaoshiriki kuhusu taarifa waliyopewa kabla ya mkutano huu na matumizi ya misoprostol kwa kuovya mimba kwa usalama kuanzishwa (kuuliza ambaye anajua mtu ambaye aliyekuwa na mimba na ambaye anajua mtu ambaye alikufa kutokana na utoaji wa mimba usio salama)
9.45 – 10.15	kivunja
10.15 – 11.45	Taarifa kuhusu matumizi ya misoprostol katika kuovya mimba Kisheria (uhuru wa habari) <ul style="list-style-type: none">- Tahadhari: jinsi ya kuangalia umbali wa mimba <wiki 12, hauko peke yako, ndani ya masaa 2 kufika hospitali.- Kipimo - vidonge 4 chini ya ulimi, unaorudiwa kila masaa 3 kwa nyakati 3 (jumla ya vidonge 12 vya 200mcg kila moja)- athari - (damu, uchungu mzito, kichefuchefu, kuharisha, kutapika) kama vile tu mimba iliyoporomoka yenyewe.- Wakati wa kwenda kwa daktari (kutokwa damu nzito zaidi ya pedi 2 kwa saa moja, homa inayokaa kwa massa 24, maumivu yanayoendelea, kutokwa na harufu mbaya kwenye sehemu za uke)- Jinsi ya kuhakikisha kwamba uja uzito ilitoka (fanya kipimo cha mimba kutumia ultra sound baada ya wiki 3)- Dawa za kuzuia mimba- Wakati una UKIMWI, kutumia antibiotiki- Wapi unaweza kupata misoprostol na nini unaweza kusema kwa wausaji ili ununue dawa hizi-
11.45 – 12.30	maswali kutoka kwa washiriki Baada ya maswali, fanya Q & A ambapo kila mtu utapata swali ili ashiriki. anzisha kuigiza baada ya mapumziko ya chakula cha mchana.
12.30 – 13.30	Chakula cha mchana (kuvunja)
13.30 – 14.45	Kuenda katika makundi (kila kikundi cha watu 3)



Jukumu kucheza au kuigiza (mtu mmoja acheza mwanamke ambaye anahitaji habari, wa pili acheza mshauri, na wa tatu atajionea na kuangalia kama wacheza wa kwanza na wa pili wanatoa taarifa zote kuzingatia orodha na kutoa maoni kama wamefuata orodha hiyo vizuri au la)

Kila kundi litacheza mara 6 ili kwamba kila mshiriki anaweza kucheza mshauri, mwanamke na mtazamaji kwa PPH na kutoa mimba kwa usalama. (kuigiza mara 3 kwa PPH na 3 kwa ajili ya utoaji mimba kwa usalama)

14.45 – 15.00	viwakilisho. kila kundi ili kukosoa kile kilichoenda vibaya na kile kilienda sawasawa.
15.00- 15.15	kivunja
15.15- 15.45	Jadili njia za kusambaza habari katika kila jamii ya washiriki
15.45 – 16.15	Jinsi ya mtetezi na famasia. (mfano kuigiza kwa kundi)
16.15 – 16.35	mtihani + Q & A (maswali + majibu)
16.35 – 16.50	kurudia - tulijifunza nini

7. MTIHANI KABLA NA BAADA YA MAFUNZO



1. Wakati gani mwanamke anaweza kupata mimba?
 - a) Katika kipindi cha rutuba yake, kuanzia siku 5-7 baada ya hedhi
 - b) Katika kipindi cha rutuba yake, siku 5-7 kabla ya hedhi yake.
 - c) Katika hedhi.

2. Ili kuepuka na kushika mimba baada ya ubakaji, mwanamke anaweza:
 - a) kuoga na maji moto na sabuni ndani ya masaa 12.
 - b) Kumeza dawa 2-4 za kupanga uzazi ndani ya masaa 72 na kisha kuchukua 2-4 zaidi masaa 12 baadaye.
 - c) Kumeza vidonge 2 vya Misoprostol ndani ya masaa 72.

3. Je, kuna njia wanawake huweza kupunguza hatari ya virusi vya ukimwi baada ya ubakaji?
 - a) Hapana, yeye atasubiri miezi sita kufanya kipimo ili kuthibitisha kama amepata virusi vya Ukimwi au la
 - b) Ndiyo: na anahitaji kuchukua madawa maalum (iitwayo PEP) ndani ya masaa 72
 - c) Hapana, madawa maalum (iitwayo PEP) ni ufanisi katika kesi tu wakati mtu ana ajali wakati wa kazi na kuambukizwa.

4. Hatari ya postpartum hemorrhage (PPH - kutokwa damu nzito baada ya kujifungua ambayo inaweza kusababisha kifo) zinaweza kupunguzwa kwa:
 - a) Kuweka vidonge 3 vya Misoprostol katika uke mara tu baada ya kujifungua
 - b) haiwezi kupunguzwa
 - c) Kuweka vidonge 3 vya Misoprostol chini ya ulimi baada ya kujifungua

5. Wanawake wasitumie Misoprostol kwa kuzuia PPH kama:
 - a) Mfuko wa uzazi (placenta) bado iko kwa kizazi.
 - b) Kuna bado mtoto mwingine tumboni (mapacha)
 - c) Mkunga hayuko na mama mja mzito.

6. Nini ni njia nzuri ya matumizi salama ya Misoprostol kwa kuavya mimba?
 - a) Tia vidonge 4 vya dawa ya Misoprostol za 200 mcg katika uke. Meza vidonge 4 vya Misoprostol majira ya saa 2 baadaye.
 - b) Tia vidonge 4 za 200 mcg vya Misoprostol chini ya ulimi kwa dakika 30. Baada ya masaa 3 mwanamke anapaswa kurudia haya, na baada ya masaa 3 zaidi yeye anapaswa kurudia haya tena
 - c) meza vidonge 4 ya 400 mcg vya Misoprostol subiri masaa 6. Weka vidonge 6 vya Misoprostol katika uke(karibu na mlango wa mji wa mimba yaani cervix) na lala chini bila kusonga kwa saa 2. Rudia madawa katika uke baada ya masaa 2.

7. Mwanamke anatakiwa kwenda hospitali kwa matibabu haraka iwezekanavyo kama:
 - a) Yeye ana maumivu mazito ya tumbo.
 - b) Kama ana toa damu nyingi.
 - c) Kama ana kichefuchefu kingi.

8. Kama mwanamke hajatokwa na damu baada ya kuchukua Misoprostol sababu zinaweza kuwa:
 - a) yeye ameelekea sana katika ujauzito wake kwa Misoprostol kufanya kazi.
 - b) ana mimba nje ya kizazi (ectopic)
 - c) Yeye ni mjamzito na mapacha



9. Baada ya kutoa mimba, mwanamke anaweza kupata mimba tena:
- a) Mara moja
 - b) Katika wiki moja baada ya kutoa mimba
 - c) Baada ya hedhi inayofuata