

UJUMBE KWA WATEJA WANAOTUMIA NJIA ZA KUPANGA UZAZI

Mabadiliko ya hedhi ni **KAWAIDA**



Wanawake wengi wana maoni potofu kuhusu mabadiliko ya hedhi (damu ya mwezi) vinavyotokea na matumizi ya njia za kupanga uzazi za homoni au kitanzi cha IUD. Tumia muongozo huu rahisi kuwasaidia wateja wako kuelewa kwamba mabadiliko ya hedhi zao wakati wanapotumia njia za kupanga uzazi za homoni au kitanzi cha IUD ni **KAWAIDA**. Wape wateja wako ujumbe yenye msingi wa ushahidi kuhusu mabadiliko maalum kwa

kila njia/mbinu yanayoweza kutokea. Kwa kuongezea, Katika kila kikao cha ushauri, wahakikishie wateja wako kuhusu mabadiliko haya na mujadiliane kuhusu faida zinazoweza kutokana na damu inayotoka kidogo, ama Hedhi inayoacha kutoka kwa muda (“amenorrhea”). Tumia ujumbe wa kifupi **KAWAIDA** kuwaelezea vidokezo hivi.

N O R M A L

KAWAIDA – Mabadiliko ya hedhi zako ni **KAWAIDA** wakati unapotumia njia za kupanga uzazi. Kwa njia za homoni, hedhi inaweza kuwa nzito au nyepesi (kidogo tu), kutokea mara kwa mara au wakati usipotarajia, ama hedhi zako itaacha kutokea kabisa. Mabadiliko ya hedhi zako yanaweza kuwa tofauti kwa muda.¹ Kwa kitanzi cha IUD (kitanzi chenye madini ya shaba), hedhi inaweza kutoka kwa muda mrefu na iwe nzito, lakini ibaki kawaida; madoa/tone ya hedhi pia inaweza kutokea katika muda wa miezi michache baada ya kuingizwa kitanzi cha IUD.

NAFASI – Hedhi inayotoka kidogo, ama hedhi inayoacha kutoka kwa muda inaweza kutoa NAFASI ya kuboresha afya yako na maisha yako.

KURUDI – Punde Unapoacha kutumia njia za kupanga uzazi, hedhi zako zitarudi kwa kawaida, na nafasi yako ya kupata mimba itarudi kawaida.²

NJIA – NJIA tofauti tofauti za kupanga uzazi zinaweza kusababisha mabadiliko tofauti tofauti za hedhi. Zungumza na mhudumu wako kuhusu mabadiliko ya hedhi yenye utakubaliana nayo.

KUKOSEKANA KWA HEDHI – Kama unatumia njia za kupanga uzazi za homoni, kukosekana kwa hedhi haimanishi kwamba umepata mimba. Kama una dalili nyingine ya ujauzito ama damu ya hedhi inaacha kutoka wakati unapotumia kitanzi cha IUD, zungumza na daktari wako au upime kama una ujauzito.³

HUZUIA – If changes to your menses **LIMIT** your daily activities, there are simple treatments available. Talk to your provider.⁴

¹Kwa kuongezea vidokezo hivi, toa habari maalum kwa kila njia kuhusu mabadiliko yanayowezekana kwa hedhi kabla na baada ya mteja kuchagua njia za kupanga uzazi wa homoni.

²Ikiwezekana, umuelezee mteja wako kwamba wakati wanapotumia sindano ya kupanga uzazi (kwa mfano, DMPA), kurudi kwa uzazi kunaweza kucheleweshwa baada ya kuacha kutumia njia hiyo. Kwa mbinu zingine, kurudi kwa uzazi itakuwa mara moja.

³Ikiwezekana, mwambia mteja wako ya kwamba wakati wanapotumia vidonge vya kupanga uzazi, kukosekana kwa hedhi inaweza kuwa ishara ya mimba. Kukosekana kwa hedhi mwezi wa kwanza baada ya kuanza kutumia vipandikizi au shindano ya progestin pekee pia inaweza kuwa ishara ya kuwa na mimba (kwa mfano, wakati njia hiyo ilianzishwa kama mmoja wa “Quick Start”, bila ya kuchunguza kama huenda mteja akawa mjamzito.). Mwambie mteja wako arudi kliniki kama hajui hali yake ya ujauzito.

⁴Matibabu ya damu nzito / damu inayotoka kwa muda mrefu kwa sababu ya njia za homoni inajumulisha siku 5 ya ibuprofen au NSAID nyingine (isipokuwa aspirin), au siku 21 ya vidonge (vyenye mchanganyiko wa homoni) au ethynyl estradiol. Matibabu ya damu nzito/ndefu inayotokana na matumizi ya kitanzi cha IUD inajumulisha siku 5 ya tranexamic acid au NSAID (isipokuwa aspirini). Mara nyingi, hata hivyo, kutoa ushauri nasaha /au kuwahakikishia wateja inatosha.

Kumbukumbu cha picha: Period emoji, Plan International UK. <https://plan-uk.org/act-for-girls/break-the-taboo-vote-for-your-favourite-period-emoji>

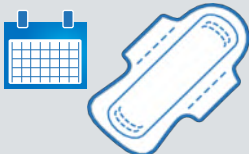
Wapatie wateja taarifa za ziada kuhusu aina ya mabadiliko ya hedhi wanaoweza kutarajia wakati wanapotumia njia za kupanga uzazi



Mabadiliko yanayowezekana ni ya **KAWAIDA** na yanaweza kuwa: ▶ kawaida sana ● kawaida ■ sio kawaida

Muda kwani kuanza ⁵		Miezi 0-12		
NJIA ZA HOMONI	VIDONGE (vyenye mchanganyi ko wa Homoni)	▶ Hedhi ya muda mfupi au hedhi nyepesi ▶ Madoa ama tone ya hedhi hasa unapochelewa kumeza vidonge hata kwa masaa machache	▶ Hedhi ya muda mfupi au hedhi nyepesi ▶ Madoa ama tone ya hedhi hasa unapochelewa kumeza vidonge hata kwa masaa machache	▶ Hedhi ya muda mfupi au hedhi nyepesi ▶ Madoa ama tone ya hedhi hasa unapokosa kumeza vidonge ■ Hedhi ya mda mfupi au hedhi nyepesi
	VINDONGE (vya vya homoni ya Progestin pekee)	▶ Madoa ama tone ya Hedhi hasa unapochelewa kumeza vidonge hata kwa masaa machache ▶ Kutopata hedhi kabisaa (hasa wakati unaponyonyesha) ● Damu ya mwezi inayodumu kwa muda mrefu kushinda hedhi ya kawaida	▶ Hedhi ya muda mfupi au hedhi nyepesi ▶ Madoa ama tone ya hedhi hasa unapokosa kumeza vidonge ● Kutopata Hedhi kabisa (hasa wakati unaponyonyesha)	▶ Hedhi ya muda mfupi au hedhi nyepesi ▶ Madoa ama tone ya hedhi hasa unapochelewa kumeza vidonge hata kwa masaa machache
	Sindano ya Kupanga Uzazi (vya homoni ya Progestin pekee)	▶ Hedhi inayotoka wakati usipotarajia ama madoa/tone ya hedhi ▶ Hedhi nzito	▶ Hedhi inayotoka wakati usipotarajia na hedhi nyepesi ama madoa/tone ya hedhi ■ Hedhi kuacha kutoka kabisa	● Hedhi inayotoka wakati usipotarajia na hedhi nyepesi ama madoa/tone ya hedhi ● Hedhi kuacha kutoka kabisa
	VIPANDIKIZI vya Kupanga Uzazi	▶ Hedhi inayotoka wakati usipotarajia ama madoa/tone ya hedhi ● Hedhi nzito	▶ Hedhi inayotoka wakati usipotarajia na hedhi nyepesi ama madoa/tone ya hedhi ■ Hedhi kuacha kutoka kabisa	▶ Hedhi nyepesi ama madoa/tone ya hedhi ● Hedhi kuacha kutoka kabisa
	Homoni za IUD	▶ Hedhi inayotoka wakati usipotarajia ama madoa/tone ya hedhi ■ Hedhi kuacha kutoka kabisa	▶ Hedhi inayotoka wakati usipotarajia ama madoa/tone ya hedhi ■ Hedhi kuacha kutoka kabisa	▶ Damu nyepesi kutokwa na damu nadra ● Hedhi kuacha kutoka kabisa
NJIA BILA HOMONI	Kitanzi cha IUD	▶ Hedhi inaweza kuwa nzito ama ya muda mrefu mrefu ■ Madoa/tone ya hedhi inayotoka wakati usipotarajia	▶ Hedhi inayotoka wakati usipotarajia ama madoa/tone ya hedhi	▶ Hedhi inayotoka wakati usipotarajia ama madoa/tone ya hedhi

Watolee ujumbe wa ziada kwa wateja kuhusu “amenorrhea” (hedhi kuacha kutoka)



Kukosekana kwa hedhi wakati wanapotumia baadhi ya njia za kupanga uzazi ni **KAWAIDA**:

- Njia za kupanga uzazi zenye homoni kama LNG-IUS (homoni za IUD), vipandikizi, na sindano zikona homoni inayoitwa “progesterone” ambayo hufanya sehemu ya ndani (utando) ya kizazi wembamba sana. Kawaida, utando (sehemu ya ndani ya kizazi) huu unakua mzito kila mzunguko wa hedhi na, kwa kukosekana kwa ujauzito, hutiva humwagika kama damu ya hedhi. Wakati sehemu ya ndani (utando) unapofanywa wembamba, hutiva inaacha kumwagika na damu ya hedhi inaweza kuacha kutoka.
- Damu ya hedhi haiendi katika sehemu zingine za mwili wako, kwa hivyo hakuna hatari za afya zinaweza kutokana na “amenorrhea” (hedhi kuacha kutoka). Punde unapoacha kutumia njia za kupanga uzazi za homoni, hedhi yako na uwezo wako wa kupata mimba zitarudi kwa kile kilikuwa kabla ya kutumia njia hiyo. Kama una maswali au wasiwasi wakati wowote, zungumza na daktari wako.

Damu nyepesi ama hedhi inayoacha kutoka inaweza kutoa faida kwa kuboresha maisha yako na afya yako:

- Kutopata damu ya hedhi ama kupata damu ya mwezi kidogo kunaweza kusaidia kuboresha hali dalili kama vile hedhi nzito au maumivu makali yanayoambatana na hedhi. Kupata damu ya mwezi kidogo au kukosa kupata damu kwa muda pia inaweza kusaidia na “anemia” (upungufu wa damu).
- Unaweza pia kufurahiya faida za maisha ya kuacha kupata damu au kupata damu ya mwezi kidogo kama vile kuongeza uhuru wa kushiriki katika shughuli za kazi au shule.
- Baadhi ya njia za kupanga uzazi zinaweza kukupa uchaguzi wakati wa hedhi yako. Baadhi husababisha kuruka hedhi, hedhi nyepesi, au kukosekana kwa hedhi kabisa. Zungumza na daktari wako kuhusu mapendeleo yako ili uweza kuchagua njia ya kupanga uzazi inayofaa kwako wewe.

⁵ Chati hii inaelezea kuhusu mabadiliko ya hedhi ya kawaida wakati mwanawake anazoea na njia ya kupanga uzazi, lakini wateja wako wanaweza kuwa na hisia tofauti tofauti. Kuna hali zingine ambazo kutokwa na damu haihusiki an matumizi ya njia za kupanga uzazi, na inaweza kuwa ishara ya shida kubwa zaidi. Waambie wanawake wazungumze na daktari wao kama wako na wasiwasi.

⁶ Kama mteja anatumia njia ya homoni zaidi ya vidonge, kukosekana kwa damu ya mwezi haimaanishi ya kwamba amepata mimba. Mkumbushe ya kwamba kama ana dalili nyingine ya ujauzito au akikosa hedhi wakati anatumia vidonge au kitanzi cha IUD, anapaswa kuzungumza na daktari wake au apimwe ujauzito.

⁷ Ikiwezekana, mwambie mteja wako ya kwamba wakati anatumia sindano ya kupanga uzazi, kurudi kwa uzazi wake kunaweza kucheleweshwa baada ya kuacha kutumia njia hiyo. Kwa njia zingine, kurudi kwa uzazi itakuwa mara moja. Kumbukumbu cha picha: Period emoji, Plan International UK. <https://plan-uk.org/act-for-girls/break-the-taboo-vote-for-your-favourite-period-emoji>