safe2choose.org

JINSI YA KUTOA MIMBA NA **MIFEPRISTONE** NA **MISOPROSTOL**

Habari hii ni muhimu kwa utoaji mimba kwa kutumia tembe katika ujauzito ambazo ni wiki 13 au chini zinahesabiwa kutoka siku ya kwanza ya hedhi yako ya mwisho.

MASHARTI KUHUSU TEMBE ZA KUTOA MIMBA

Utoaji wa mimba kwa matibabu ni salama kwa wanawake wengi, lakini kuna maagizo madogo kwa kutumia tembe za utoaji mimba.

Mifepristone pamoja na Misoprostol *HAZIPENDEKEZWI* ikiwa:

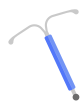
- Unatumia *anticagulants* (zinazodunisha damu) kama vile 'Heparine na Warfain'
- Una *shida ya kutokwa na damu* kama 'Porphyria'
- Una tatizo *kubwa la adrenal*
- Una *mzio* wa Mifepristone, Misoprostol au prostaglandins
- Una *ujauzito wa ectopic* (nje ya uterasi)

Kutumia tembe za mimba na mimba ya ectopic hakutakuumiza, lakini haitatoa hiyo mimba. Unapaswa kutafuta huduma ya matibabu.

Mifepristone *HAIFAI* ikiwa;

- Umekuwa ukitumia steroids za muda mrefu (kama Prednisone au Dexamethasone)

Walakini, unaweza kutoa mimba kwa kutumia Misoprostol pekee.



Ikiwa unayo IUD (kifaa cha ndani ya uterine) Sio ubathirifu kutumia tembe za utoaji mimba, hata hivyo:

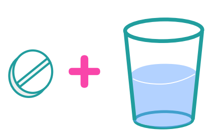
- Hatari ya kuwa na ujauzito wa ectopic na IUD huongezeka
- Kuponda kunaweza kuwa zaidi
- Ni salama kuwa na IUD iliondolewa kabla ya kutumia tembe za kutoa mimba

ITIFAKI ILIYOPENDEKEZWA KWA UTOAJI MIMBA NA MIFEPRISTONE NA MISOPROSTOL

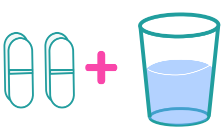
Mifépristone	Ibuprofène*	Misoprostol**
200 mg	*400 mg*	*200 mcg*
tembe 1	**tembe 2**	**tembe 8**

** Wasiliana na washauri wetu kujadili njia mbadala ikiwa una mzio wa Ibuprofen.*
*** Tembe hizi zinaweza kupatikana katika maumbo mengine na fomu tofauti kulingana na nchi.*

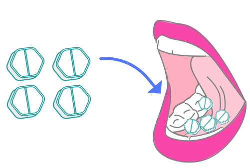
1 Meza **tembe moja ya Mifepristone** *(200 mg)* ukitumia maji.
Subiri kwa masaa ishirini na nne hadi arubaini na nane



2 Meza **tembe mbili za Ibuprofen*** *(kila moja 400 mg).*
Subiri lisaa limoja



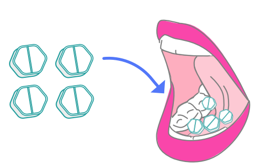
3 Weka **tembe nne za Misoprostol** *(kila moja 200 mcg)* chini ya Ulimi (kwenye mdomo).



Ziwache chini ya ulimi wako kwa dakika thelathini kabla ya kumeza mabaki na maji.

Subiri masaa matatu

4 Weka **kipimo kingine** cha tembe nne za Misoprostol *(kila moja 200 mcg)* chini ya ulimi (kwenye mdomo).



Ziwache chini ya ulimi wako kwa dakika thelathini kabla ya kumeza mabaki na maji.

Inashauriwa sana kutumia tembe 8 za Misoprostol. Ikiwa huwezi kupata tembe 8 za Misoprostol, unaweza kuchagua kuendelea na tembe 4 pekee, lakini ufanisi utapungua, haswa ikiwa una kati ya wiki 10-13 ujauzito.

MADHARA YA TEMBE ZA KUTOA MIMBA

Baada ya kutumia Mifepristone, wanawake wachache sana watapata dalili, lakini baada ya kutumia Misoprostol, wanawake wengine watapata **athari zifuatazo kwa masaa machache.**

maumivu ya kichwa

homa

kichefuchefu/ kutapika

baridi

kuendesha

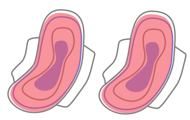
ISHARA ZA ONYO WAKATI WA UTOAJI MIMBA NA TEMBE

Ikiwa unayo moja ya dalili zifuatazo, unaweza kuwa unapata **shida**, na unapaswa kutafuta **matibabu mara moja**:

- **Kutokwa na damu sana**

Pedi mbili au zaidi zimejaa kabisa (toka mbele kwenda nyuma na upande hadi upande) katika saa 1 au chini.

*Kudumu kwa **masaa mawili au zaidi***



- **Mmenyuko wa mzio**

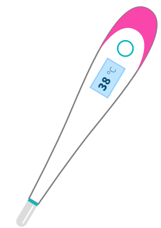
Wekundu, kuwashwa au kuvimba mkononi, shingo na, au uso. Ugumu wa kupumua, hata baada ya kutumia dawa ya antihistamine.

- **Homa ya digrii themanini na nane au Fahrenheit digrii 100.4**

Homa ambayo haipungui baada ya kutumia ibuprofen (au dawa nyingine ya kutuliza maumivu).

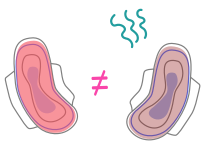
*Kudumu **zaidi ya masaa 24** baada ya kutumia tembe ya kutoa mimba*

Dhibitisha** kila mara kwa kutumia **Kipima Joto



- **Damu tofauti kabisa na hedhi yako ya kawaida**

Damu iliyo na rangi tofauti au harufu.

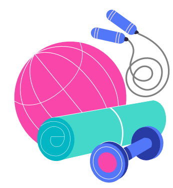


TAHADHARI BAADA YA UTOAJI WA MIMBA KWA KUTUMIA TEMBE

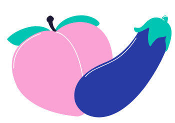
Katika wiki chache baada ya kutoa mimba yako kwa kutumia tembe na hadi kutokwa na damu kunapopungua, chukua tahadhari zifuatazo **ili kuzuia kuvuja damu na/au kupata maambukizi:**

Kutumia pedi kunapendekezwa kufuatilia kutokwa na damu kwako wakati wa siku chache za kwanza za uavyaji mimba, lakini unaweza kubadili na kutumia tamponi au kikombe cha hedhi mara tu unapokuwa vizuri.

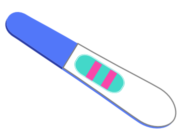
Rudi kwenye shughuli **zako za kawaida** (mazoezi, kazi, n.k.) **mara tu unapohisi kuwa tayari**.



Unaweza kufanya ngono wakati wowote uko tayari; muhimu zaidi ni kusikiliza mwili wako na tamaa.



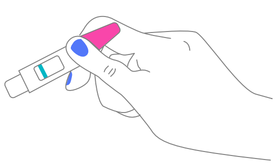
Tafadhali fahamu kuwa **unaweza kupata mimba tena muda mfupi tu baada ya kutoa mimba**, ndani ya wiki mbili tu.



JINSI YA KUJUA IKIWA TEMBE ZA KUTOA MIMBA **ZILIKUWA ZENYE UFANISI**

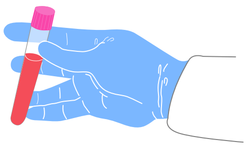
Kipimo Cha Mkojo (hCG)

- Inaweza kufanyika nyumbani
- Sahihi ***wiki nne baada*** ya kutumia tembe za kuto mimba



Kipimo Cha Damu (hCG)

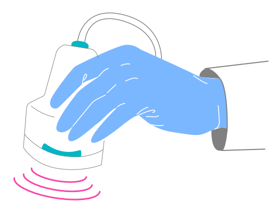
- Ziara za matibabu
- Sahihi ***wiki nne baada*** ya kutumia tembe za kutoa mimba



Kumbuka: Ni bora wakati kipimo sawa cha damu kilifanyika kabla ya kutumia tembe za kutoa mimba kulinganisha kiwango cha homoni.

Jaribio la mawimbi sauti

- Ziara za matibabu
- Sahihi ***wiki mbili baada*** ya kutumia tembe za kutoa mimba



Kumbuka: Ikiwa imefanywa chini ya wiki mbili baada ya kutumia tembe za kutoa mimba, bado kunaweza kuwa na damu kadhaa na tishu zinazoonekana kwenye Jaribio la mawimbii sauti. Wahudumu wa afya wanaweza kugundua "mimba isiyokamilika" na kushauri taratibu zisizo lazima.

▶ *Kumbuka kwamba inachukua zaidi ya wiki mbili kutoa mimba kwa kutumia tembe.*

safe2choose

Kwa habari zaidi na msaada, wasiliana na washauri wetu wa utoaji wa mimba kwa kutuma barua pepe kwa ***info@safe2choose.org*** au kwa gumzo moja kwa moja kwenye ***safe2choose.org/sw***.