

**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 VIDONGE VYA KUTOA MIMBA**

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

**Misoprostol hazipendekezwi ikiwa:**

- Unatumia **anticagulants** (zinazodunisha damu) kama vile 'Heparine na Warfain'
- **Una mzio** wa 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**.



**Ikiwa unayo IUD (kifaa cha ndani ya uterine)** Sio ubathirifu kutumia vidonge vya 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 dawa za kutoa mimba.

**ITIFAKI ILIYOPENDEKEZWA KWA UTOAJI MIMBA NA MISOPROSTOL PEKEE**



**Ibuprofen\***  
400 mg

**tembe mbili**



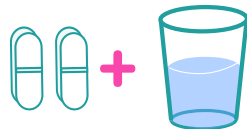
**Misoprostol\*\***  
200 mcg

**tembe kumi  
na mbili**

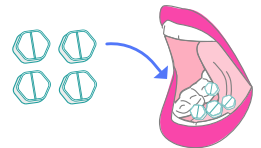
\* Wasiliana na washauri wetu kujadili njia mbadala ikiwa una mzio wa Ibuprofen.

\*\* Tembe hizi zinaweza kupatikana katika maumbo mengine na fomu tofauti kulingana na nchi.

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



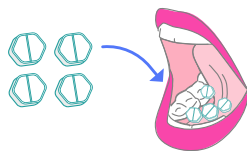
- 2** Weka **tembe nne za Misoprostol** (kila moja 200 mcg) chini ya Ulimi. (kwenye mdomo)



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

**Subiri masaa matatu**

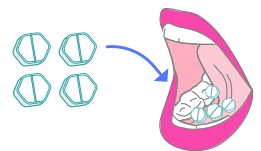
- 3** Weka **tembe zingine nne za Misoprostol** (kila moja 200 mcg) chini ya Ulimi. (kwenye mdomo)



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 200mcg) chini ya Ulimi. (kwenye mdomo)



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

**Inashauriwa sana kutumia tembe 12 za Misoprostol.** Ikiwa huwezi kupata tembe 12 za Misoprostol, unaweza kuchagua kuendelea na tembe 8 pekee, lakini ufanisi utapungua, haswa ikiwa una kati ya wiki 10-13 ujauzito.

**MADHARA YA TEMBE ZA KUTOA MIMBA**

Baada ya kutumia Misoprostol, baadhi ya wanawake watapata **athari zifuatazo kwa masaa machache.**



**Maumivu ya kichwa**



**Homa**



**Kichefuchefu/kutapika**



**Baridi**



**Kuendesha**

## ISHARA ZA ONYO WAKATI WA UTOAJI MIMBA NA TEMBE

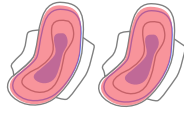


Ikiwa unayo moja ya dalili zifuatazo, unaweza kuwa unapata **shida**, na unapaswa kutafuta **matibabu mara moja**:

### ● 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).

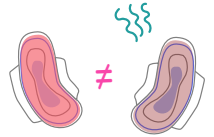
Kudumu **zaidi ya masaa 24** baada ya kutumia tembe ya kutoa mimba

**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.



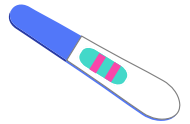
Rudi kwenye shughuli **zako za kawaida** (mazoezi, kazi, n.k.) mara tu unapohisi kuwa tayari.



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



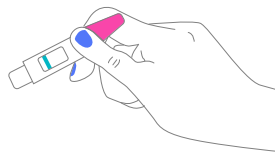
Tafadhali fahamu kuwa **unaweza kupata mimba tena muda mfupi tu baada ya kutoa mimba**, ndani ya wiki mbili tu.



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

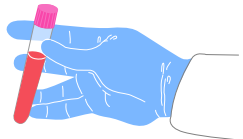
### Kipimo Cha Mkojo (hCG)

- Inaweza kufanyika nyumbani
- Sahihi **wiki nne baada** ya kutumia tembe za kutoa 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.**



Kwa habari zaidi na msaada, wasiliana na washauri wetu wa utoaji wa mimba kwa kutuma barua pepe kwa [info@safe2choose.org](mailto:info@safe2choose.org) au kwa gumzo moja kwa moja kwenye [safe2choose.org/sw](https://www.safe2choose.org/sw).