

JINSI YA KUTOA MIMBA NA MISOPROSTOL PEKEE

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 mimba wa kitabibu ni salama kwa watu wengi, lakini kuna vikwazo vichache vya kiafya vinavyoweza kuzuia matumizi ya tembe za kutoa mimba.



Misoprostol HAIFAI ikiwa;

- Unatumia **anticoagulants** (zinazodunisha damu) kama vile Heparine na Warfain.
- Una **mzio** wa Mifepristone, Misoprostol au prostaglandins.
- Una **ujauzito wa mimba nje ya mfuko wa uzazi**. (nje ya uterasi).

Kutumia tembe za kutoa mimba ukiwa na mimba ya nje ya mji wa mimba hakutakudhuru, lakini **hakutaikatiza mimba**. Ikiwa unashuku au una mimba ya nje ya mji wa mimba, **tafuta huduma za afya mara moja**.



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

- Hatari ya kuwa na ujauzito wa mimba nje ya mfuko wa uzazi 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



Ibuprofen¹
800 mg
tembe
Moja



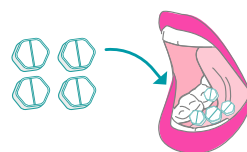
Misoprostol²
200 mcg
tembe kumi
na mbili

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.

- 1** Meza **800 mg ya ibuprofen**.
Subiri dakika 30



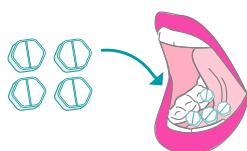
- 2** Weka **tembe 4 za misoprostol** (200 mcg kila moja) chini ya ulimi na ushikilie hapo kwa dakika 30.



Baada ya **dakika 30**, unaweza kunywa maji kidogo na kumeza mabaki ya tembe.

Subiri masaa 3

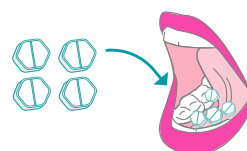
- 3** Weka **tembe 4 za misoprostol** (200 mcg kila moja) chini ya ulimi na ushikilie hapo kwa dakika 30.



Baada ya **dakika 30**, unaweza kunywa maji kidogo na kumeza mabaki ya tembe.

Subiri masaa 3

- 4** Weka **tembe 4 za misoprostol** (200 mcg kila moja) chini ya ulimi na ushikilie hapo kwa dakika 30.



Baada ya **dakika 30**, unaweza kunywa maji kidogo na kumeza mabaki ya tembe.

¹ Wasiliana na washauri wetu kujadili mbadala ikiwa una mzio wa ibuprofen.

² Tembe hizi zinaweza kupatikana katika maumbo na aina tofauti kulingana na nchi.

MADHARA YA TEMBE ZA KUTOA MIMBA

Baada ya kutumia **misoprostol**, **maumivu ya tumbo na kutokwa na damu** yanaweza kuanza ndani ya dakika 30 au kuchukua hadi masaa 24. Maumivu makali ya tumbo ni ya kawaida wakati tumbo linapojisogeza ili kutoa ujauzito.

Kutokwa na damu kunaweza kufanana na hedhi ya kawaida au kuwa nzito zaidi, huku damu ikiwa na mabonge na tishu zinazotoka, ambazo ukubwa wake hutofautiana kulingana na muda wa ujauzito. Muda wa kutokwa na damu nyingi na kiwango cha maumivu ya tumbo hutofautiana kati ya mtu mmoja na mwingine.

Misoprostol inaweza kusababisha **madhara ambayo yatapotea ndani ya masaa 24**, kama vile:



kuharisha



kichefuchefu



kutapika



kizunguzungu



maumivu ya tumbo



kichwa kuuma



homa



baridi

ISHARA ZA ONYO WAKATI WA UTOAJI MIMBA NA TEMBE



Kuna baadhi ya ishara za onyo ambazo zinahitaji huduma ya matibabu. Hizi ni nadra, lakini ukiona mojawapo ya dalili hizi, pata msaada mara moja.¹

● **Kutokwa na damu nyingi**

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**.

● **Homa**

Homa ya nyuzi 38 za Selsiasi (100.4°F) au zaidi inayoanza saa 24 baada ya kutumia dozi ya mwisho ya misoprostol na haishuki hata baada ya kutumia ibuprofen.



Dhibitisha kila mara kwa **kutumia kipima Joto**.

● **Maumivu makali**

Maumivu makali ambayo hayaondoki baada ya kutumia dawa ya maumivu.



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

Kujisikia mgonjwa sana na/au kuona rangi isiyo ya kawaida au harufu mbaya kwenye damu yako, kama utoaji wa harufu mbaya, inaweza kuwa ishara ya maambukizi.



● **Mmenyuko wa mzio**

Kukutana na uvimbe, kujaa kwa damu, au koo, uso, au mikono kuvimba ni ishara za athari ya mzio kwa dawa. Unaweza kutumia antihistamine, lakini ikiwa **utapata ugumu wa kupumua**, basi athari ya mzio ni kali sana na unahitaji huduma ya matibabu mara moja.



¹ **Tembe za kutoa mimba hazionekani** wakati zinapotumika chini ya ulimi. Ikiwa unahitaji msaada, ni wewe mwenyewe ambaye utaamua kama utafungua kuhusu matumizi ya vidonge hivyo.

TAHADHARI BAADA YA UTOAJI WA MIMBA KWA KUTUMIA TEMBE

Katika wiki chache baada ya kutoa mimba kwa tembe, **zingatia vidokezo na tahadhari hizi.**

Inashauriwa kutumia pedi ili kufuatilia kutokwa na damu kwako katika siku chache za mwanzo za utoaji mimba, lakini baadaye unaweza kubadilisha na tamponi au kikombe pindi tu unapojisikia vizuri.



Unaweza **kufanya mapenzi wakati wowote unapojisikia tayari**; jambo muhimu ni kusikiliza mwili wako na hamu yako.



Rudia **shughuli zako za kawaida** (mazoezi, kazi, nk.) mara tu unapo jisikia tayari.



Ni kawaida kuhisi **hisia tofauti** baada ya mimba kumalizika. Ikiwa unahitaji msaada, kuzungumza kuhusu hisia zako na mtu unayemwamini kunaweza kusaidia.



Tafadhali jua **unaweza kupata mimba tena** haraka sana baada ya utoaji mimba, ndani ya wiki mbili chache.



JINSI YA KUJUA IKIWA TEMBE ZA KUTOA MIMBA ZILIKUWA ZENYE UFANISI

Kufanya utoaji mimba kwa kutumia tembe huchukua takriban siku 15 kumaliza.

Dalili za ujauzito

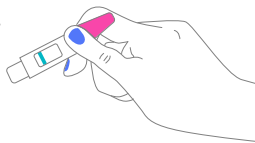
Dalili za ujauzito zinapaswa kuboreka katika wiki chache zijazo baada ya kutumia tembe, hii inadhihirisha kwamba utoaji mimba umefanikiwa. Kichefuchefu na kukojoa mara kwa mara kawaida huacha ndani ya siku chache, wakati dalili kama vile maumivu ya matiti yanaweza kudumu hadi siku 10.

Kuthibitisha mafanikio ya utoaji mimba

Vipimo vya ujauzito vinaweza kufanywa kuthibitisha kuwa utoaji mimba umefanikiwa.

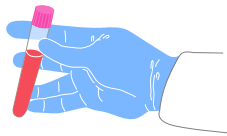
Kipimo Cha Mkojo (HCG)

- Kinaweza kufanywa nyumbani.
- Subiri wiki **4 hadi 5 baada** ya kutumia tembe kwa matokeo sahihi. Kuchukua mapema kunaweza kutoa matokeo ya uongo ya chanya.



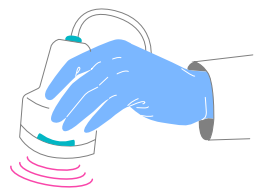
Kipimo Cha Damu (HCG)

- Inahitaji ziara ya kitabibu.
- Subiri wiki **4 hadi 5 baada** ya kutumia tembe ili kupata matokeo sahihi.



Jaribio la mawimbi sauti

- Sio lazima kupata kipimo cha jaribio la mawimbi sauti (ultrasound) baada ya kutoa mimba.
- Inahitaji ziara ya kitabibu.
- Subiri **wiki 2 baada** ya kutumia tembe ili kupata matokeo sahihi zaidi.



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.



Kwa maelezo na usaidizi zaidi, 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