JINSI YA **KUTOA MIMBA** KWA KUTUMIA **MIFEPRISTONE NA MISOPROSTOL** (CHINI YA ULIMI)

Habari hii ni muhimu kwa utoaji mimba kwa kutumia tembe katika ujauzito **wa wiki 13 au chini** ya hapo 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.

Mifepristone *HAIFAI* ikiwa;

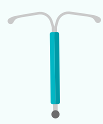
- Umekuwa ***ukitumia steroids za muda mrefu***, kama Prednisone au Dexamethasone.
- Una ***shida ya kutokwa na damu*** kama 'Porphyria'.
- Una ***upungufu sugu wa tezi za adrenali***.

*Walakini, unaweza kutoa mimba kwa kutumia **Misoprostol pekee.***

ZOTE mifepristone na misoprostol *HAZI PENDKEZWI* 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:

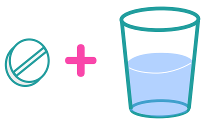
- Hatari ya kuwa na ujauzito wa mimba nje ya mfuko wa uzazi na IUD huongezeka.
- Kuponda kunaweza kuwa zaidi.
- Ni salama kuwa na IUD iliondolewa kabla ya kutumia tembe za kutoa mimba.

HATUA ZA KUTOA MIMBA KWA KUTUMIA VIDONGE

Mifepristone	Ibuprofen[1]	Misoprostol[2]
200 mg	*800 mg*	*200 mcg*
tembe Moja	**tembe Moja**	**tembe 4 hadi 8**

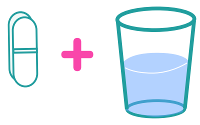
1 Meza **tembe moja ya mifepristone** *(200 mg)* ukitumia maji.

Subiri kwa masaa 24 hadi 48



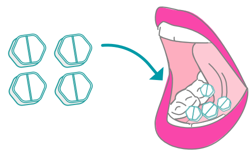
2 Meza **800 mg ya ibuprofen**.

Subiri dakika 30



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.



4 **Ikiwa inahitajika:** dozi ya ziada ya misoprostol.

a) Ikiwa una ujauzito wa **chini ya wiki 9 na una damu kidogo au huna kabisa baada** ya saa 24 tangu dozi ya kwanza ya misoprostol, **rudia hatua ya 3**.

b) Ikiwa una **ujauzito wa wiki 9–13**, dozi ya pili ya misoprostol inapendekezwa kwa matokeo bora.

Subiri saa 4 baada ya dozi ya kwanza katika Hatua ya 3, kisha **weka tembe 4 zaidi za misoprostol** *(200 mcg kila moja)* chini ya ulimi na ushikilie hapo kwa dakika 30.

[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.
[3] Ni bora kuwa na dozi ya ziada ya tembe 4 za misoprostol, jumla ya tembe 8, iwapo utahitaji dozi ya ziada ili kuhakikisha kuwa utoaji mimba umekamilika, hasa ikiwa una ujauzito wa wiki 9-13. Ikiwa unayo tu tembe 4 za Misoprostol, bado unaweza kuvitumia.

DALILI NA MADHARA YANAYOTARAJIWA YA TEMBE ZA KUTOA MIMBA

Watu wengi hawaoni **dalili zozote baada ya kutumia mifepristone** lakini wachache wanaweza kuwa na kichefuchefu au kutokwa na damu kidogo.

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

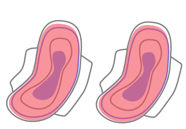
baridi

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**.*

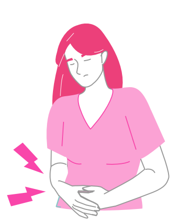
Homa

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**.*

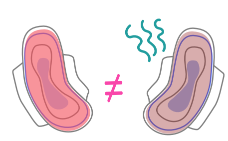
Maumivu makali

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.

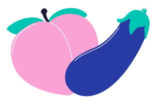
[1] **Tembe za kutoa mimba hazionekani** wakati zinapotumika chini ya ulimi. Ikiwa unahitaji msaada, ni wewe mwenyewe ambaye utaamua kama utafungua kuhusu matumizi ya vidonge hivyo

TAHADHARI BAADA YA UTOAJI WA MIMBA KWA KUTUMIA TEMBE

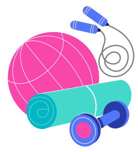
Katika wiki chache baada ya kutoa mimba kwa tembe, **zingatia vidokezo na tahadhari hizi**.

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.

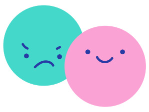
Unaweza **kufanya mapenzi wakati wowote unapojisikia tayari**; jambo muhimu ni kusikiliza mwili wako na hamu yako.



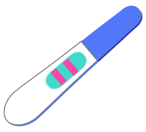
Rudia **shughuli zako za kawaida** (mazoezi, kazi, nk.) mara tu unapo jisikia tayari.



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

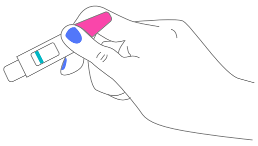
Dalili za ujauzito zinapaswa kuboreka katika wiki chache zijazo baada ya kutumia tembe, hii inadhihirisha kwamba utoaji mimba umefanikiwa. Kichefuchefu na kukojoa mara kwa mara kawaida huacha ndani ya siku chache, wakati dalili kama vile maumivu ya matiti yanaweza kudumu hadi siku 10.

Kuthibitisha mafanikio ya utoaji mimba

Vipimo vya ujauzito vinaweza kufanywa kuthibitisha kuwa utoaji mimba umefanikiwa.

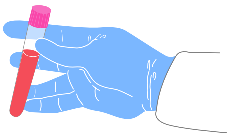
Kipimo Cha Mkojo (HCG)

- 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.

safe2choose

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***