

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  
200 mg  
**tembe 1**



Ibuprofène\*  
400 mg  
**tembe 2**



Misoprostol\*\*  
200 mcg  
**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.

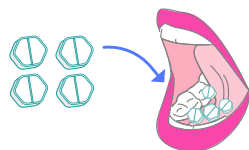
- 1** Meza **tembe moja ya Mifepristone** (200 mg) ukitumia maji.  
Subiri kwa masaa ishirini na nne hadi arubaini na nane



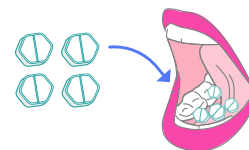
- 2** Meza **tembe mbili za Ibuprofen\*** (kila moja 400 mg).  
Subiri lisaa limoja



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



- 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.

Subiri masaa matatu

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**



### ● Homa ya digrii themanini na nane au Fahrenheit digrii 100.4

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

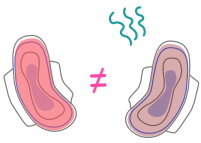
Kudumu **zaidi ya masaa 24** baada ya kutumia tembe ya kutoa mimba

**Dhibitisha** kila mara kwa kutumia **Kipima Joto**



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

Damu iliyo na rangi tofauti au harufu.



### ● Mmenyuko wa mzio

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



## 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**:

### ✗ Epuka kuingiza vitu kwenye uke wako

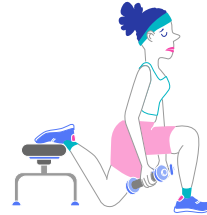


tamponi

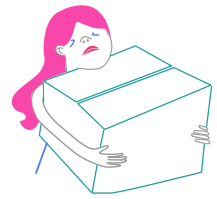


vikombe vya hedhi

### ✗ Epuka kujihusisha na shughuli kali



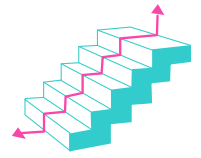
mazoezi



kubeba, kusukuma, au kuvuta vitu vizito



kutembea zaidi ya kawaida



kupanda ngazi nyingi



## SIKIZA MWILI WAKO NA HAMU

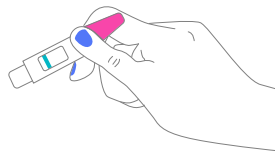
Unaweza kuanza shughuli za ngono wakati wowote unapohisi ni sawa, lakini inashauriwa **kusubiri hadi damu yako ipungue**.

**Ili kuzuia ujauzito usio wa lazima**, njia ya kupanga uzazi inaweza kutumika kama ovulation itatokea takriban siku 10 baada ya kutumia tembe za kutoa mimba.

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

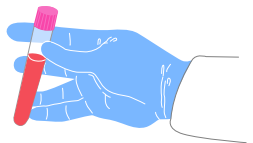
### Kipimo Cha Mkojo (hCG)

- 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 mawimbi 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).