

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**

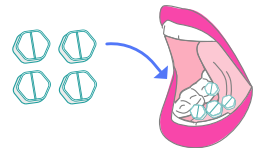
* Wasiliana na washauri wetu kujadili njia mbadala ikiwa una mzio wa Ibuprofen.

** 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



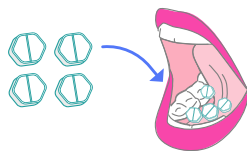
- 2** Weka **tembe nne za Misoprostol** (kila moja 200 mcg) chini ya Ulimi. (kwenye mdomo)



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

Subiri masaa matatu

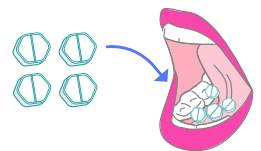
- 3** Weka **tembe zingine nne za Misoprostol** (kila moja 200 mcg) chini ya Ulimi. (kwenye mdomo)



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 TEMEBE

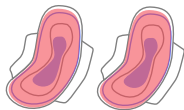


Ikiwa unayo moja ya dalili zifuatazo, unaweza kuwa **unapata shida**, na unapaswa **kutafuta matibabu** mara moja

● 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 mkononi kuvimba, shingo na, au uso ugumu wa kupumua, hata baada ya kutumia dawa ya antihistamine



TAHADHARI BAADA YA UTOAJI WA MIMBA KWA KUTUMIA TEMBE

Wakati wa 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

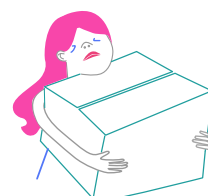


vikombe vya hedhi

✗ Epuka kujihusisha na shughuli kali:



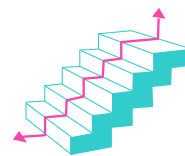
mazoezi



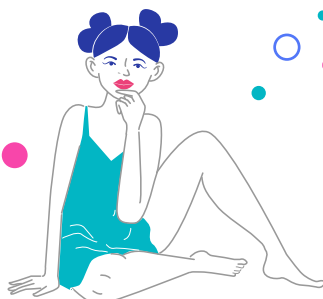
kubeba, kusukuma, au kuvuta vitu vizito



kutembea zaidi ya kawaida



kupanda ngazi nyingi



SIKIZA MWILI WAKO NA HAMU:

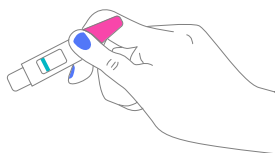
Unaweza **kuanza shughuli za ngono wakati wowote unapohisi ni sawa**, lakini inashauriwa kusubiri hadi damu yako ipungue.

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

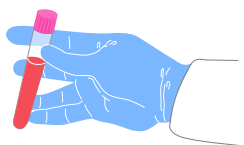
Kipimo Cha Mkojo (HCG)

- Inaweza kufanyika nyumbani
- **Angalau wiki nne**



Kipimo Cha Damu (HCG)

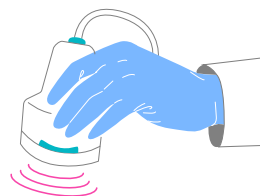
- Ziara za matibabu
- **Angalau wiki nne**



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 ya 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 au kwa gumzo moja kwa moja kwenye safe2choose.org/sw.