



Je, unatarajia kubeba mimba kwa mara nyingine?

Ni wakati gani unafaa kufanya hivyo?

Kama umejifungua mtoto hivi karibuni, je ni wakati gani unafaa kubeba mimba kwa mara nyingine?

Unapaswa kusubiri kwa kipindi kisichopungua miaka miwili kabla ya kujaribu kubeba mimba nyingine.



Kwa nini unapaswa kusubiri kwa miaka miwili kabla ya kujaribu kubeba mimba nyingine baada ya kupata mtoto?

Hii ni kwa sababu tafiti za kisayansi zinaonesha kwamba:

- » Ni nadra sana kwa wanawake wanaosubiri kwa kipindi hicho cha miaka miwili kufariki wakati wa kujifungua.
- » Ni nadra sana kwa watoto watakozaliwa kufariki, kuwa na uzito hafifu au kuzaliwa kabla ya muda kutimia.
- » Watoto hukua vizuri, huwa na nguvu na afya bora.



Iwapo mimba imeharibika au umetoa mimba, je ni muda gani ulio bora kubeba mimba kwa mara nyingine?

Unapaswa kusubiri kwa muda usiopungua **miezi sita** kabla ya kujaribu kubeba mimba nyingine.



Kwa nini usubiri kwa miezi sita kabla ya kubeba mimba nyingine baada ya mimba kuharibika au kutoa mimba?

Kwa sababu tafiti za kisayansi zinaonesha kwamba:

- » Ni nadra sana kwa wanawake wanaosubiri kwa kipindi hicho mimba zao kuharibika, kujifungua kabla ya muda kukamilika, au kujifungua watoto wenye uzito hafifu.
- » Kusubiri kwa kipindi hicho cha miezi sita kunalinda afya ya mama mjamzito na mtoto atakayezaliwa.



Nitahakikishaje kuwa sibebi mimba kabla ya wakati ninaotaka kufanya hivyo? Tumia njia ya uzazi wa mpango inayofaa na utakayoipenda zaidi.

Ongea na Daktari, Muhudumu wa Afya, au Mtaalamu wa Madawa kwa maelezo kuhusu njia za kupanga uzazi zilizopo hapa chini.



Njia ya Mipira



Vidonge vya Kupanga Uzazi:
Microgynon 30 ED FE®
Microlut®



Njia ya Sindano (mwezi mmoja au miezi mitatu)
Norigynon®
Noristerat®



Vijiti
Jadelle®



Njia ya Kitanzi
Nova T®
LNG-IUS



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



Bayer HealthCare
Bayer Schering Pharma