

## Mambo ya kuzingatia kwa mwanamke aliyewekewa lupu

Mteja wa lupu anashauriwa kurudi kliniki:

- Wiki nne hadi sita baada ya kuweke wa lupu
- Endapo atakosa hedhi
- Anapotaka ushauri au anapokuwa na wasiwasi wowote
- Kama hatagusa nyuzi kwa kidole chake wakati wa kujichunguza
- Kama atapata magonjwa ya kujamiiana au ana shida zifuatazo
  - Maumivu makali ya tumbo chini ya kitovu
  - Maumivu wakati wa kujamiiana au kutokwa damu baada ya kujamiiana
  - Kutokwa uchafu wenye harufu mbaya ukeni

### KUMBUKA

- *Njia hii haizuii maambukizi yatokanayo na kujamiiana ikiwemo VVU. Mteja atumie kondomu kwa usahihi mara zote anapohitaji kujamiiana*
- *Mteja mwenye VVU/UKIMWI na anatomia dawa za kupunguza makali ya VVU na anaendelea vizuri kiafya yuko salama kuwekewa lupu*
- *Ikiwa mteja amepata UKIMWI lupu haina haja ya kutolewa kabla ya muda wake*
- *Vijana ambao tayari wameanza kujamiiana wanaweza kutumia lupu*
- *Mwanaume hawezi kuigusa lupu wakati wa kujamiiana*



Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto

# LUPU (KITANZI)



**UZAZI WA MPANGO**  
**MAISHA BORA, FAMILIA BORA**



# LUPU(KITANZI)

## Lupu ni nini?

Ni kipande kidogo cha plastiki kilichozungushiwa madini ya shaba ambacho huwekwa kwenye mji wa mimba na mtaalamu wa afya, ili kuzuia mimba. Hii ni njia ya muda mrefu, inayoweza kuinga mimba hadi miaka 12.

## Lupu inafanyaje kazi?

Hupunguza kasi ya mbegu za kiume ili zisikutane na yai na kutunga mimba.

## Faida za kutumia lupu:

- Ni njia rahisi, salama na yenye ufanisi mkubwa
- Ina uwezo wa kuzuia mimba kwa miaka 12 na inaweza kutolewa wakati wowote
- Mtumiaji anaweza kupata mimba mara tu inapoondolewa.
- Haiathiri tendo la kujamiiana

- Haina kichocheo
- Haihitaji kurudi kliniki mara kwa mara
- Huweza kuwekwa mara baada ya kujifungua
- Ni njia yenye usiri

## Maudhi madogo madogo

Ndani ya miezi mitatu ya awali, baadhi ya wana-wake wanaweza;

- Kupata maumivu kidogo ya tumbo chini ya kitovu.
- Kutokwa na matone ya damu ukeni katikati ya mzunguko wa hedhi.
- Maumivu ya tumbo wakati wa hedhi
- Kuongezeka kwa siku au wingi wa damu wakati wa hedhi

## Nani anastahili kutumia Lupu?

- Anayehitaji kupumzika kupata mimba kwa muda mrefu
- Mama anayenyonyesha.
- Mteja asiyestahili kutumia njia za uzazi wa mpango zenye vichocheo kutokana na hali yake ya afya.
- Mwenye VVU/UKIMWI.
- Ambaye amewahi au hajawahi kuzaa.
- Mwanamke yeyote aliye katika umri wa kuzaa ikiwa pamoja na vijana.

## Nani hastahili kutumia lupu?

- Mwenye maambukizi baada ya kujifungua au mimba kuharibika
- Mjamzito
- Mwenye historia ya kutokwa na damu nyingi wakati wa hedhi.
- Mwenye saratani ya kizazi.
- Mwenye maambukizi katika mfumo wa uzazi kabla ya kutibiwa
- Mwenye UKIMWI na hatumii dawa za kupunguza makali ya VVU.

## Lupu huwekwa wakati gani?

- Siku yoyote baada ya kuhakikisha mwanamke si mjamzito wala hana maambukizi kwenye via vya uzazi
- Ndani ya siku mbili ( saa 48) na baada ya wiki sita tangu kujifungua
- Mama anayenyonyesha mfululizo kwa muda wa miezi sita baada ya kujifungua na hujapata hedhi
- Baada ya kuharibika kwa mimba ikiwa mteja hana maambukizi