NORTHERN TERRITORY GOVERNMENT

DEPARTMENT OF HEALTH

Kupata kutoa mimba katika Wilaya ya Kaskazini

Nifanye nini nikigundua nina mimba?

Hata 1 ya wanawake 3 wanapata mimba bila mpango wakati mwingine katika maisha yake. Kuhakikisha kuwa una mimba waweza:

- Kutumia kipimo cha mimba cha nyumbani kutoka famasia au duka kuu
- Umwone daktari yako anayeweza kupima kojo au damu
- Umwone Ustawi wa Mpango wa Uzazi NT (pale Darwin)
- Enda kwa zahanati yako ya mtaani

Ujauzito umepangiliwa lakini kuna shida

Unaweza kuwa na ujauzito wa mpango lakini unakuta kuna shida na ujauzito. Utahitaji kuongea na daktari yako na wataalum wengine na kuwaomba waelezea kwako matokeo ya vipimo vyovyote. Ndipo unaweza kuzungumza uchaguzi wako wote na daktari, jamaa au wengine kama washauri nasaha.

Uchaguzi wa mimba

1. Endelea na mimba na uwe mzazi
2. Endelea na mimba na weka mtoto kubadilisha
3. Kutoa mimba (pia inaitwa abortion)

Daktari yako au mweledi wa afya anaweza kuzungumza uchaguzi wako nawe na kukupa *"Uchaguzi wa Mimba kwa Wanawake wa Wilaya ya Kaskazini"*

Naweza kwenda wapi kuongea kuhusu kutoa mimba?

Unaweza kuongea kuhusu kutoa mimba (abortion) na daktari yako, muuguzi au mkuunga wa kituo cha afya, au Mweledi wa Afya wa Watu Asili. Ikiwa unaishi Darwin au Palmerston waweza pia kupiga simu Ustawi wa Mpango wa Uzazi NT kwa (08) 8948 0144 kupanga miradi kuzungumza uchaguzi wako.

Nani anaweza kuamua uamuzi kuhusu kutoa mimba?

Ikiwa una umri juu ya miaka 18 unaweza kuamua uamuzi wewe mwenyewe. Ukiwa una umri juu ya miaka 16 na daktari yako anaona kwamba unaweza kuamua uamuzi wako wewe mwenyewe, si lazima kupata ruhusa kutoka mtu yeyote mwengine.
Ukiwa una umri kati ya miaka 15 na 16 na daktari anaona wewe nu mzima ya kutosha kuamua, ndipo waweza kufanya uamuzi wewe mwenyewe peke yako. Hata hivyo, labda utataka kuwa na mtu mwengine nawe kwa msaada na kukusaidia kufanya uamuzi.
Ukiwa una umri chini ya miaka 14 utahitaji kuwa na mzazi au mtu mwengine anayekuwa na mamlaka ya uzazi kwa wewe kukubali na tiba hiyo.
Mzazi au mtu mwengine wa mzima hawezi kusukuma daktari kukupa tiba kama huitaki.

Habari yako ya siri

Kama usipotaka mtu mwengine yeyote (badala ya timu ya uganga) kufahamu kuhusu mimba yako au kutoa mimba kwako uwaambie wale wanaokutiba. Kama usipofahamisha daktari kumbukumbu yako ya afya inaweza kuingizwa kwenye mfumo unaopatiwa pale zahanati yako au fupisho fupi inaweza kutumiwa kwa daktari ya kawaida kuelezea tiba yako. Kama usipotaka daktari yako au zahanati kuhusishwa utahitaji kupata miadi ya kufuatilia na daktari aliyefanya tiba.

Nina uchaguzi gani kutoa mimba hapa Wilaya ya Kaskazini?

Kuna uchaguzi kuu mbili kwa kutoa mimba hadi wiki 14. Utahitaji kumwona daktari na kufanya vipimo kujua kama utafanya kutoa mimba kwa njia ya tiba au upasuaji.

Kutoa Mimba Mapema kwa njia ya Tiba.

Unaweza kupata kutoa mimba kwa tiba mapema (nje ya hospitali) **kabla wiki tisa** (siku 63). Utahitaji kukadiriwa na daktari kuona kama uchaguzi huu unafaa kwako. Daktari atakuandikia agizo kwa madawa, ndipo utahitaji kwenda kwa mfamasia mwenye sifa kupata dawa. Mfamasia atakutoa habari kuhusu matumizi ya dawa.

Mambo ya kufikiria unapotoa mimba mapema kwa tiba:

- Madawa yanayotumika kwa kutoa mimba mapema kwa tiba yametumika sehemu nyingi duniani kwa muda mrefu na kuna hatari ndogo kwa matatizo
- Si lazima kwenda hospitali na hutahitaji dawa la nusukaputi
- Baada ya kutumia dawa, unahitaji kukaa nyumbani, kuwa karibu na chooni, uwe na ufaragha kiasi na mtu msaidizi mwenye uaminifu
- Utapata mkakamao misuli na unaweza kupata maumivu mengi kuliko maumivu ya kawaida ya mwezi. Unaweza kujisikia kuumwa na kutapika na kuhararisha. Unaweza kutumia dawa ya kupunguza maumivu kama Panadol lakini daktari yako atakusaidia ukihitaji dawa ya kupunguza maumivu yenye nguvu zaidi.
- Katika nambari ndogo ya visa kuna kutoa dawa nyingi sana ambako maana yake ni lazima uende hospitali
- Katika nambari ndogo ya visa, dawa haifanyi kazi na utahitaji kurudi kwa daktari au zahanati
- Kama ukimnyonyesha mtoto, huwezi kumpa mtoto maziwa yako ya matiti baada ya kutumia dawa. Utahitaji kuongea na daktari yako unapoanza kumnyonyesha tena.

Kutoa Mimba kwa Kupasua

Wanawake wengi wanastahili kupata kutoa mimba kwa kupasua hadi wiki 14 ya ujauzito. Upasuaji unafanyikiwa uko hospitali au kituo cha upasuaji wa siku. Kawaida utaratibu unahusu uvutaji wa kuchunia (kutoa tishu kutoka mfuko wa uzazi) na katika visa vingi kunafanyikwa chini dawa ya nusukaputi ya mwilini. Ukiwa umepita 14 wiki na hadi wiki 23 mwenye mimba daktari yako atahitaji kushauriana na daktari mwengine kuamua tiba nzuri sana kwa kutoa mimba kwako. Labda utahitaji kusafiri kwenda jimbo lingine kwa kutoa mimba kwa hatua ya baadaye.

Mambo ya kufikiria unapotoa mimba kwa kupasua:

- Kuna hatari ndogo kwamba upasuaji hatatoi tishu zote zinzokuwa sehemu za ujauzito. Kunaweza kusababisha kutoa dawa nyingi mno na kunaweza kumaanisha kwamba utahitaji kupata upasuaji mwingine.
- Pengine uambukizo unaweza kutokea unaohitaji kutibwa na antibiotika
- Kuna hatari ndogo kwamba mlango au mfuko wako wa uzazi unaharibika. Hicho ni adimu na unapotokea mara nyingi ni mpasuko mdogo unaopona wenyewe.
- Upasuaji wowote unaohitaji kutumia dawa ya nusukaputi una hatari. Hizi ni ndogo sana kwa wanawake wenye afya. Daktari ataelezea hatari kwako kabla ya kupasua.

Kutoa Ruhusa (kukubali) kwa Kutoa Mimba

Daktari yako atakuuliza maswali kuhakikisha umeelewa kutoa mimba ni nini, kwamba unaamua uamuzi mwema kwako, na kwamba umefanya uamuzi wewe mwenyewe.

Tembezi ya kufuatilia ya daktari baada ya kutoa mimba

Ni muhimu sana kurudi kwa daktari aliyefanya kutoa mimba au kwa daktari mwengine kati siku 14-21 baada ya kutoa mimba kuhakikisha tiba imekamilisha na kupata habari na agizo kwa dawa ya kukinga uzazi ikihitajika.

Nitahisi jinsi gani baada ya kutoa mimba?

Wanawake wengi waliofanya uamuzi kutoa mimba na wamepata msaada ya kufaa wanahisi kama wamefanya uamuzi wa kufaa. Wengine wana hisia za kuchanganyikiwa na wanaweza kuhisi huzuni na majonzi. Ushauri nasaha unaweza kusaidia kumudu hisia zako. Kawaida hakuna matokeo ya kimwili ya kudumu.
Unaweza kuomba kwa habari za uchaguzi wa ujauzito kabla kufanya uamuzi kuhusu kutoa mimba (ona kijitabu *"Uchaguzi wa Ujauzito kwa Wanawake katika Wilaya ya Kaskazini"* kwa habari zaidi). Unaweza pia kupata ushauri nasaha wakati wa na baada ya kutoa mimba. Ushauri nasaha unaweza kupewa na mfanyakazi wa ustawi wa jamii au msaikolojia ambaye ni mtaalam wa mambo hayo na unaweza kuongea na mtu kwa njia ya simu.

Vipi kama daktari yangu au mweledi wa afya anakataa kuongea nami kuhusu kutoa mimba?

Ukichagua kutoa mimba na daktari yako na mweledi wa afya anakataa kukusaidia, lazima yeye akupendekeze kwa daktari mwengine au mweledi wa afya ambaye atakusaidia. Punde pendekezo limefanyikiwa kwa daktari mwengine, makadirio yako kwa kutoa mimba ifanyikiwe katika siku tano (5) za kazi. Ukihitaji kutoa mimba kwa haraka kwa sababu ya afya, umwone daktari mapema iwezekanavyo.

Mapendekezo ya Mawasiliano

Ustawi wa Mpango wa Uzazi NT	The Clock Tower Centre 2 Dick Ward Drive, Coconut Grove NT 0810 Masaa: 9am to 4pm Simu: (08) 8948 0144
Kliniki ya Wagonjwa wa Nje wa Jinakolojia **Royal Darwin Hospitali**	105 Rocklands Drive, Tiwi NT 0810 Simu: (08) 8922 8449
Kliniki ya Wagonjwa wa Nje wa Jinakolojia **Alice Springs Hospitali**	6 Gap Rd, The Gap NT 0870 Simu: (08) 8951 6980