



Jikinku, zabinku:

jagora mai sauki
kan tazarar haihuwa



Abubuwan da ke ciki

Gabatarwa

03

Wadanne nau'ukan tazarar
haihuwa ake da su?

04

Cututtukan da ake samu ta hanyar
Jima'i (STIs)

16

A ina zan samu karin bayani?

22

Gabatarwa

Wannan karamin littafi yana ɗauke da muhimman bayanai masu sauƙi game da nau'ukan tazarar haihuwa daban-daban da kuma inda za ku same su.

Za ku iya samun karin bayani dalla-dalla da shawarwari a cibiyoyin kiwon lafiya da ke da koren ɗigo ko alama. Duk cibiyoyin da ke da wannan ɗigo ko alama suna maraba da kowa ciki har da mutane masu nakasa, sannan suna da ma'aikatan lafiya da aka horar na musamman domin su saurare ku. Za su taimaka muku ku yanke shawarar da ta dace kan nau'in tazarar haihuwa da ya fi dacewa da ku.



Kwaroron roba (na maza da na mata)

Wani siririn roba ne mai zurfi
daake sakawa a azzakari ko
kumaa cikin farji kafin jima'i.



**Shin yana ba da kariya daga samun cutukan
da ake dauka ta hanyar jima'i (STIs)?** Eh. ✓

Ta yaya zan same shi?

Za ku iya samun kwaroron
roba (kondom) na maza da na
mata a kowane shagon sayar
da magani.

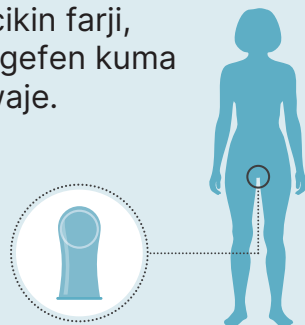
**Shagon sayar
da magani**

Ta yaya zan yi amfani da su?

Kwaroron robar
maza ana saka shi
ne a kan azzakari
idan ya mika.



Na mata kuma ana
sa gefe daya ne ya
shiga cikin farji,
ɗayan gefen kuma
yana waje.



Yaushe da yausha ya kamata in rika amfani da shi?

Duk lokacin jima'i.

Kwaroron roba (kondom) yana aiki ne kawai idan an yi amfani da shi yayin jima'i.



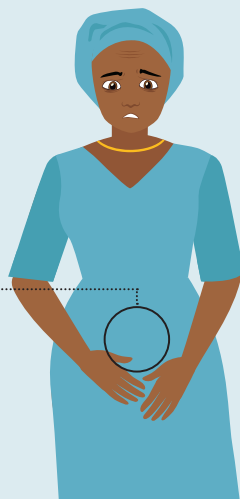
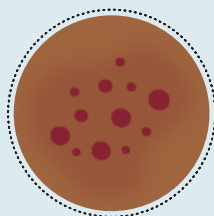
Bayan na daina amfani da su, tsawon wane lokaci zan dauka kafin in samu ciki?

Nan take. Kwaroron roba ba ya hana mace ko namiji samun haihuwa idan an daina amfani da shi.



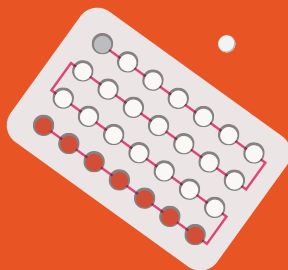
Canje-canjen da masu amfani da kwaroron roba za su iya fuskanta:

Matan da ke da wasu nau'uka na nakasa ba su cika son kwaroron roba kamar sauran mutanen da ba su da nakasa ba.



Nau'in tazarar haihuwa na kwayoyi

Wannan kwaya ce da ake sha kullum. Wasu matan za su iya shan kwayar domin kula da jinin al'adarsu yadda ya kamata.

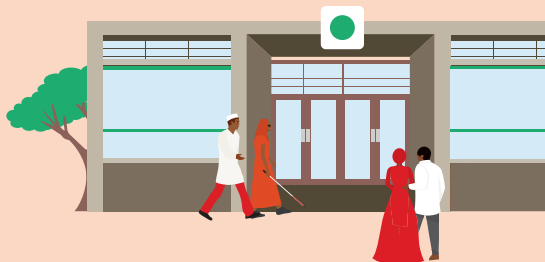


Shin yana ba da kariya daga samun cutukan da ake dauka ta hanyar jima'i (STIs)? A'a.



Ta yaya zan same ta?

Za ku same kwayoyin a cibiyar lafiyar da ke da koren digo ko alama, kuma a wajen za a muku bayanin yadda ake amfani da ita.



Yaya ya kamata in yi amfani da ita?

Kwaya daya ake sha kullum a lokaci guda.



Yaushe ya kamata in rika sha?

Kowace rana. Tana aiki ne kawai idan ana sha kowace rana ba tare da tsallakewa ba.



Bayan na daina amfani da ita, tsawon wane lokaci zan dauka kafin in samu ciki?

Nan ta ke. Za ki samu ciki da zarar kin daina amfani da kwayoyin.



Canje-canjen da masu amfani da wannan nau'in za su iya fuskanta:

Tashin zuciya da jiri. Sauran canje-canjen sun hada da: kiba, jin sauyi a nono, rashin ganin jinin al'ada ko dan rikicewar al'adar. Wasu matan da ke da wasu nau'uka na nakasa na iya fuskantar daskarewar jini.



Allura

Allura nau'in tazarar haihuwa ne da ma'aikatan lafiya ke yi wa mutane duk bayan sati 8 zuwa 13.



Shin yana ba da kariya daga samun cutukan da ake dauka ta hanyar jima'i (STIs)? A'a.



Ta yaya zan same ta?

A cibiyar lafiyar da ke da koren digo ko alama.



Yaushe da yaushe ya kamata in rika yi?

Duk bayan sati 8 zuwa 13 gwargwadon irin allurar da kuke yi.



**Bayan na daina allurar,
tsawon wane lokaci zan
dauka kafin in samu ciki?**

Ba za ki samu nan ta ke ba.
Za ki samu ciki ne **watanni
3 zuwa 6 bayan** daina allurar.



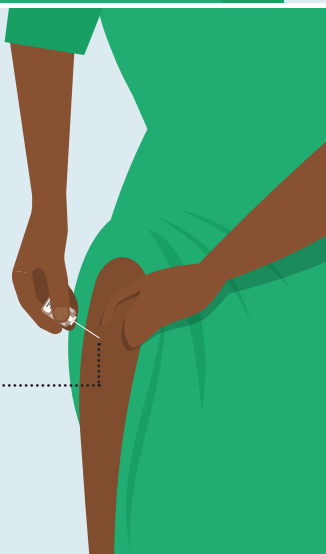
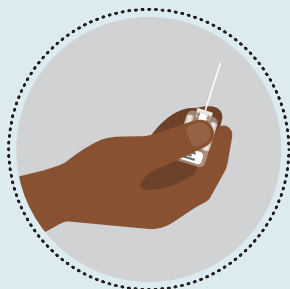
**Canje-canjen da masu
amfani wannan nau'in
za su iya fuskanta:**

**Tashin zuciya da jiri, ɗan
zuban jini, kiba.** Ya kan ɗan
shafi kashin wasu matan.



Shin zan iya yi wa kaina?

**Eh, za ki iya yi wa kanki allurar
a gida gwargwadon lokacin da
aka tsara.**



Nau'in robar mahaifa (IUD)

Wannan kwaya ce da ake sha kullum. Wasu matan za su iya shan kwayar domin kula da jinin al'adarsu yadda ya kamata.

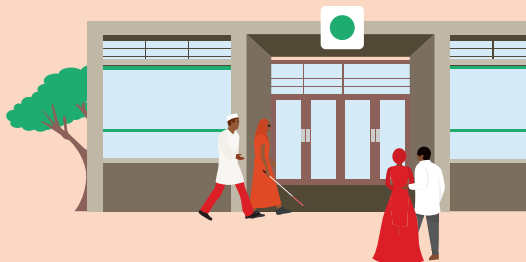


Shin yana ba da kariya daga samun cutukan da ake dauka ta hanyar jima'i (STIs)? A'a.



Ta yaya zan same ta?

A cibiyar lafiyar da ke da koren digo ko alama.



Yaushe da yausha ya kamatain rika sauya ta?

IUD tana jumawa a cikin jiki kuma **tana aiki har na tsawon shekara 10.**



**Bayan na daina amfani da robar,
tsawon wane lokaci zan dauka
kafin in samu ciki?**

Nan take. Za ki dauki ciki da zarar
ma'aikaciyar lafiya ta cire miki shi.



**Canje-canjen da masu amfani da
wannannau'in za su iya fuskanta:**

Tashin zuciya da jiri, kiba, sai kuma dan zuban jini.

Yana da aminci sosai, sai dai wani lokaci akwai yiwuwar
ya dan taba mahaifa wanda a wasu lokuta zai iya sa
ciki ya zauna a wajen mahaifa. Ba a cika son mata masu
nakasar laka, matsalar garkuwar jiki, da sauran nau'uka
na nakasa su yi amfani da wannan nau'i na IUD ba.



Tsinken hannu ko Ashanar Hannu (Implant)

Karamin tsinke ne na roba mai kama da ashana, wanda ma'aikatan lafiya ke saka shi karkashin fata a hannu. Yana sake sinadarin hormone, wanda ke hana daukar ciki.



Shin yana ba da kariya daga samun cutukan da ake dauka ta hanyar jima'i (STIs)? A'a.



Ta yaya zan same ta?

A cibiyar lafiyar da ke da koren digo ko alama.



Yaushe da yaushe ya kamata in rika canja shi?

Ashanar hannu yana aiki har na tsawon **shekaru 3 zuwa 5**.



**Bayan na daina amfani da shi,
tsawon wane lokaci zan dauka
kafin in samu ciki?**

Nan take. Za ki samu ciki da zarar
jami'an lafiya sun cire miki.



**Canje-canjen da masu amfani da
wannan nau'in za su iya fuskanta:**

Tashin zuciya da jiri, dan zubar jini, kiba.

A wasu lokutan kuma na iya janyo daskarewar jini ko kuma ciki ya zauna a wajen mahaifa. Ba a cika son matan da suka taba fuskantar matsalar ciwon zuciya ko hanta, sankarar mama, ko zubar jinin da ba a gane masa ba su yi amfani da wannan nau'i ba. Wasu magungunan hana jijjiga na iya rage aikin ashanar hannun.



Daur akin mahaifa (na mata) Tiyata (toshe magudanar maniyyi na maza)

Nau'in hana daukar ciki ne nadindindin ta hanyar tiyata. Shi wannan nau'in idan an yi, babu mai sa ke haihuwa tsakanin macen da namijin.

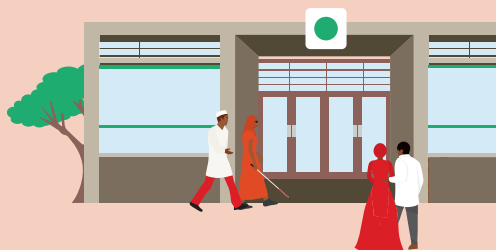


Shin yana ba da kariya daga samun cutukan da ake dauka ta hanyar jima'i (STIs)? A'a.



Ta yaya zan same su?

Ma'aikatan lafiya ne ke yin wannan aikin a cibiyar lafiya da ke da koren digo ko alama.



Yaushe da yaushe ya kamata in rika yi?

Shi wannan aiki ne da ake yi sau ɗaya kawai shi ke nan, ba a sa ke wa.



Ta yaya suke aiki?

Daurin mahaifa:

Hanya ce ta tiyata inda ake daure ko a toshe bututun mahaifa domin kwai kada ya isa mahaifa.



Nau'in na maza: Hanya ce ta hana maniyi fita daga gaban namiji yayin saduwa.

Dukkansu suna bukatar yin tiyata, kuma na dindindin ne. Wato nau'i ne na dakatar da haihuwa na dindidin ta yadda mata da mijin ba za su sa ke haihuwa ba.



Canje-canjen da za a iya fuskanta:

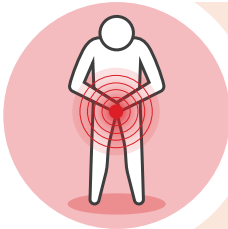
Bayan ɗan lokaci na murmurewa, **ba za a fuskanci wani canji ko matsala ba.**

Shin ana iya komawa yadda ake da?

A'a.

Cututtukan da ake samu ta hanyar Jima'i (STIs)

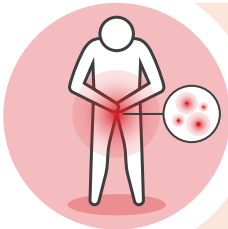
STIs cututtuka ne da ake dauka daga mutum zuwa mutum yayin jima'i. Alamomin da aka fi gani sun haɗa da:



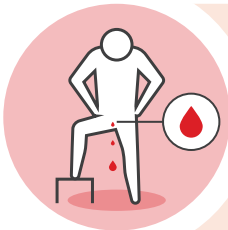
Jin kaikayi, zafi ko kuna a al'aura.



Fitar ruwa ko wari daga al'aura.



Kuraje masu raɗaɗi ko kaikayi a al'aura.

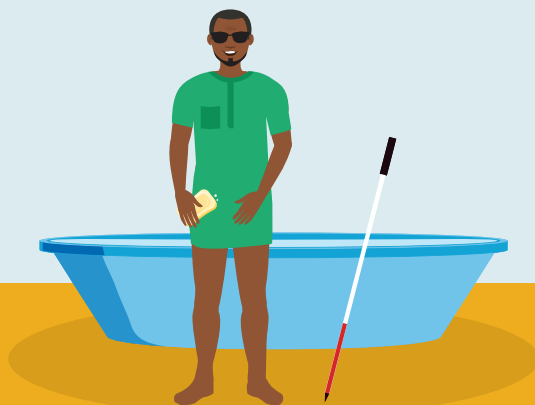


Fitar jini bayan saduwa.

Idan kuna da nakasa, akwai hanyoyin da za ku bi don gwada kanku a gida kan wadannan cututtukan da ake samu ta hanyar Jima'i

Idan kuna da nakasar gani:

Lokacin da kuke wanke gabanku, ku yi amfani da yatsunku domin tabawa ku ji ko akwai wani ruwa da bai dace ba, ko kumburi ko kuma ciwo. Ku rika yin haka sau ɗaya a sati. Idan kuna yi kowace rana, zai yi wahala ku iya gane ko akwai wani bakan abu.



Idan ba za ku iya amfani da hannunku ba:

Idan ba za ku iya amfani da yatsunku don duba ko taba al'aurarku ba, ku yi amfani da madubi domin dubawa.

Idan ba za ku iya riƙe madubi ba, ku shimfiɗa shi a kasa ku durkusa a kai.and crouch over it.



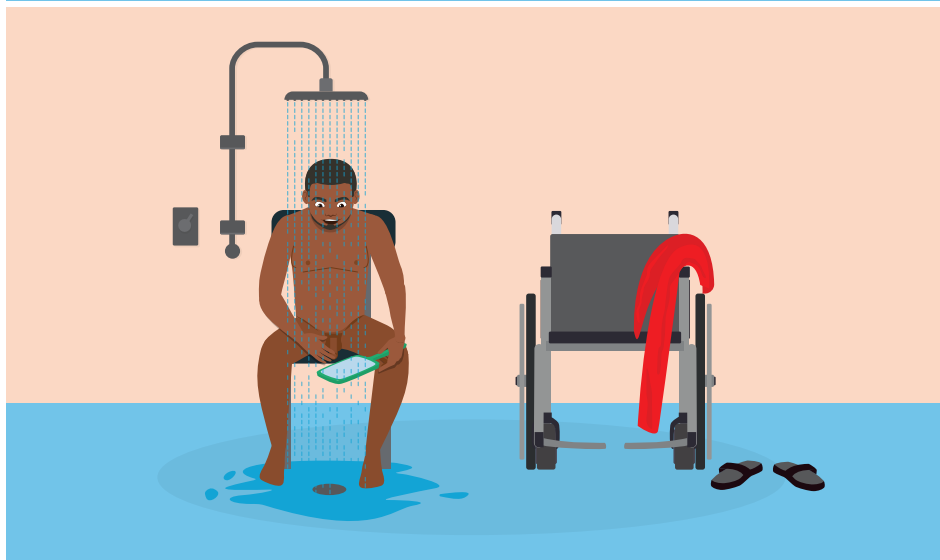
Idan kuna da nakasar laka:

Idan kuna ji da iya ganin al'aurarku, kuke dubawa sau ɗaya a mako yayin wanka. Idan ba za ku iya yin haka da kanku ba, ku nemi wadanda kuka yarda da su, su taimaka maku. Mai yiwuwa ba za ku iya ji ko ganewa ba idan akwai ciwo a cikin cikinku ko kuma kaikayi a al'aurarku.



Idan ba ku iya motsi ko tafiya da kafafunku:

Idan zai yiwu, ku yi amfani da wata hanya ko dabara da za ta ba ku damar ji, gani ko taba al'aurarku da yatsunku yayin da kuke wanke ta, ko kuma ku yi amfani da madubi ku kalli wurin. Idan ya zama dole, ku nemi wani ko wata da kuka yarda da shi ko ita ya ko ta rike maku kafafunku



Idan kun ga ɗaya daga cikin Wadannan alamun,
ku gaggauta zuwa cibiyar lafiya da ke da koren digo
ko alama. Ma'aikatan lafiya za su ba ku kulawa cikin
sirri. Magance matsalar da wuri zai kare ku daga
matsaloli masu tsanani a nan gaba.



A ina zan samu karin bayani?



Domin shawarwari da samun nau'in tazarar haihuwa da ya dace da ku, ku je cibiyar lafiya da ke da koren digo ko alama. Ma'aikatan lafiyar da ke wadannan wuraren suna da kwarewa wajen ba da shawarwari da bayanai kan nau'ukan tazarar haihuwar da suka dace da kowa ciki har da masu nakasa.





Shawara ta
zabi na.



**Inclusive
Futures**

