Tambayoyin da aka fi yi akan Hanyoyin Tazaran haihuwa

A’SANI  A’TATTAUNA  A’JE

Hanya madaidaiicya ita ce wanda ta kwanta maka a rai
**A’SANI**
Ya kyautu a’ fahimci mahimmancin tazaran haihuwa

**A’TATTAUNA**
Ku shawarci juna game da tazarar haihuwa

**A’JE**
Ku bada tazara tsakanin haihuwa

Get it together for a brighter future

**KNOW. TALK. GO.**
Support Childbirth Spacing
Gabatarwar

Mene ne tazarar haihuwa?

- Hanya ce da ma’aurata suke shirya lokacin da zasu fara haihuwa da kuma tazarar da ta kamata tsakanin haihuwa.
- Tana inganta rayuwar iyali.
- Hanya ce da take taimakawa ma’aurata da suke da matsalar haihuwa.
- Hanya ce mafi sauki, ingantacciya ga ma’aurata a yayin da suka bukaci haka

Mene ne amfanin tazarar haihuwa?

Ga iyaye Mata:
- Bata damar hutawa a tsakanin haihuwa don magance matsalolin da ake samu kafin da kuma bayan an yi haihuwa.
- Zata samu isashshiyar damar ci gaban rayuwar ta sannan ta taimaka wajen bunkasa ci gaban iyalanta.
- Zata samu isashshen lokacin kula da mijinta da Karin dankon soyayya.
- Iyaye mata za su sami karancin damuwa da kasala.
- Zata sami damar kulawa da kowanne yaro idan uwa ba ta kunika.
- Zata sami damar shayar da jaririnta na tsawon lokaci wanda hakan ke bada Kariya daga cututtuka.

Ga iyaye maza:
- Zai ba shi damar kulawa da iyalinsa yadda ya kamata.
- Zai kuma samu karancin damuwa da kasala.
- Zai samu isashshen lokacin zama da iyalansa da kuma yi musu taimako da tarbiyya
- Zai bashi damar sau ke nauyin da ke kansa na tarbiyya da taimakon da ya dace, ga ‘ya’yansa
- Samun cikakken lokacin kulawa da matarsa yadda za’a samu karin dankon soyayya
Ga yara:
- Yara zasu kasance cikin annashuwa saboda kulawar da suke samu daga iyayensu.
- Ba za su sha wahala ba wajen taimakawa iyayensu.
- Samun kula da lafiyarsu da samun ingantaccen ilimi.

**Wani hanyo ko daborun tazarar haihuwa muke da a Nijeriya?**

- kwayoyi (hade da kananan kwayoyi na iyaye masu shayarwa)
- Allurar (da ake yi bayan wata biyu ko uku – uku)
- Ashanan fata
- Robar mahaifa
- Kwaroron roba na maza
- Kwaroron roba na mata
- Bada nonon uwa zalla
- Daure mahaifa
- Fida/ Daddaka

---

**Shin akwai hanyoyin tazarar haihuwa da suke da illa?**


---

**Shin hanyoyin tazarar haihuwa suna kawo matsalar rashin haihuwa?**

A’a. wasu daga cikin hanyoyin da zarar an cire su ko an daina amfani da su Mace zata samu juna biyu. Wani sa ‘ in kuma za ‘a samu dan tsaiiko kafin ta samu juna biyu.

---

**Wacce hanyar tazara ta fi kyau?**

Shin tazarar haihuwa zai iya kasawa?

Zai yiwu a yi amfani da hanyar tazarar haihuwa fiye da guda daya?
I. Amma saida taimako da shawarwari daga ma’akatan lafiya misali za a iya shan kwayoyi tare da amfani da kwaroron roba don kariya daga ciwon sanyi da kuma cuta mai karya garkuwan jiki.
Kwaroron Roba Na Maza Da Mata

Mene ne kwaroron roba na maza da mata?
Roba ce da maza ke sawa a azzakarinsu (kwaroron roba na maza) ko mace tasa A farjinta (kwaroron roba na mata) don a hana maniyi haduwa da kwan halittar mace A lokacin jima’i. kwaroron roba kariya ce daga samun juna biyu da kamuwa da cututtukan sanyi

Abokina ya ce kwaroron roba suna da matsala wajen amfani saboda ya kan fashe, shin da gaske ne?

Shin ko kwaroron roba aikin sa yana karewa?
I. Dalilin da yasa kena sai ka duba kwanan wata da take dauke da shi kafin a fara amfani da ita.
Shin ko kwaroron roba na rage sha’awa?
Wadansu ma’aurata su kan ce akwai bambancin jin dadi yayin amfani da kwaroron roba. Amma yin amfani da kwaroron roba na ba ma’aurata kwanciyar hankali saboda tunanin rashin daukar ciki ko samun kariya daga cututtuka kamar kwayar cutar nan mai karya garkuwar jiki.

Ko wasu kwaroron roba suna da bambancin inganci akan wasu?
Kwaroron roba da hukuma ta tabbatar da ingancin su game da rashin illoli a Najeriya basu da wata illa. Sune wadda hukumar tabbatar da ingancin magunguna suka yadda da ayi amfani da su

Gaskiyar Magana akan kwaroron roba na maza da mata:

- Ma’aurata da wadanda ba su da aure kan yi amfani da su
- Baya rage karfin sha’awar namiji. Ma’ana baya kashe kwan halittan namiji ko saka kasala,
- Kwaroron roba na mata Bai da hadari ga mace mai shayarwa

A’TATTAUNA

A sanar da ́yan uwa da makwabta game da abubuwan da aka karanta a cikin wannan takarda
Robar Mahaifa

Mece ce robar mahaifa?
Robar mahaifa hanyar tazara ce da ke Hana daukar ciki na shekara 5 - 10 Kwararrun ma’aikatan lafiya ne suke sa wannan roba a mahaifar mace. Mace mai shayarwa na iya amfani da ita.

Mene ne illolin robar mahifa?

Shin ko matar da take dauke da ciwon sanyi zata iya amfani da robar mahaifa?
A’a, matar da take dauke da wannan cuta ba zata yi amfani da robar mahaifa ba har sai ta warke.

Wani lokacine ya fi dacewa ayi amfani da robar mahaifa?
Kwararru na iya saka wa mace mai bukatar robar mahaifa a kowane lokaci. Da zaran mace ta haihu ba tare da matsala ba, ana iya sawa mace robar mahifa bayan awa arba’in da takwas (48hours) da haihuwa ko bayan mako 4. Macen da kuma ta fiskanci matsala a yayin haihuwa aka yi mata tiyata, ana iya sa mata robar mahaifa kai tsaye ko bayan mako 6 da haihuwa.
Ko robar mahaifa tana sa cutar daji?
A’a, robar mahaifa bata sa cutar daji.

Ko robar mahaifa tana fitowa da kanta?
I, tana iya fitowa da kanta idan ba a sa robar daidai ba ko kuma idan mace tana da matsala. Idan mace tana kokwanton ko robar tana jikinta, sai ta tuntubi ma’aikatan lafiya mafi kusa da ita.

Matar da take da kishiyoyi za ta iya amfani da robar mahaifa don kare Kanta daga kamuwa da cutar ciwon sanyi?
I, tana iya fitowa da kanta idan ba a sa robar daidai ba ko kuma idan mace tana da matsala. Idan mace tana kokwanton ko robar tana jikinta, sai ta tuntubi ma’aikatan lafiya mafi kusa da ita.

- Robar bata da hadari ga mata. Kwararrun ma’aikatan lafiya ne suke sakawa.
- Robar mahaifa ba ta da illa ga zuciya ko kwakwalwa. Robar a cikin mahaifa ta ke zama.
- Da zarar mace ta daina amfani da robar zata sami juna biyu.
- Kuma robar ba ta saa haifi yara marasa lafiya.
- Robar mahifa bata bada matsala wajen saduwa ga ma’aurata.
- Wato mace ko namiji ba su samin matsala a yayin saduwa.

Gaskiyar
Magana akan robar Mahaifa

A’JE
A ziyarci ma’aikatan tazaran haihuwa a kan locaki bisa ka’ida
Pills/Kwayoyi

Mene ne kwayoyi?

Mene ne illolin kwayoyi?
Wasu matan kan sami:
• Canji a yanayin zuwan al’ada
• Ciwon kai
• Canji a yanayin jiki
• Girman mama.
Wannan ba wata illa ba ce. Idan aka sha magani, shima yakan gushe.

Ko kwayoyin suna jawo ciwon mara?
Kwayoyin ba sa jawo ciwon mara. A takaice ma kwayoyin rage ciwon mara suke yi.

Ina shawarar fara amfani da kwayoyin, shin suna da wata illa ga mata?
Yawancin mata zasu iya amfani da kwayoyin, amma kafin a fara amfani da su. Sai ta ziyyarci kwararrun ma’aikata domin yi mata gwaji. Za su yi mata tambayoyi akan wasu batutuwa kamar haka; shin ko tana shan taba, ko akwai masu ciwon zuciya a danginta ko hawan jini.

Shin ko kwayoyin suna rage wa mace sha’awa?
A’a kwayoyin ba sa ragewa mace sha’awa. A maimakon haka ma kara mata nishadi take yi, saboda matar da ta san tana da kariya tafi sakin jikinta da bawa mijinta hadin kai yadda ya kamata.
Idan na tsallake wata rana ban sha kwayoyin ba mene ne abin yi?
Idan kwaya daya ce ba a sha ba, sai a ci gaba da shan kwayoyin kamar yadda aka saba a daidai lokacin da aka saba. Wannan yana nufin za a iya shan kwayoyi biyu a rana guda. Kwaya daya lokacin da aka tuna dayar kuma daidai lokacin da aka saba sha. Amma idan lokacin da aka saba shan kwayoyin aka tuna, to sai asha kwayoyi biyu a lokaci guda.

Zan iya samun juna biyu idan na tsallake rana daya ban sha kwayar ba?
Rashin shan kwayar na rana daya ba zai jawo samun juna biyu ba, sai dai Idan an tsallake sau 3 ko sama da haka a wata. Idan kuma mace tana yawan tsallake shan kwayoyin, to ya kamata ta canza zuwa wata hanyar ko dabaran.

• Basu da illa ga mata Kwayoyin ba sa taruwa a cikin jikin mace. Ana shan kwayoyin kullum ba tare da an tsallake ba.
• Kwayoyin suna narkewa a cikin mace bayan ta sha.
• Mace ta na saurin samun juna biyu idan ta dai na shan kwayoyin. Ma’anu’u idan an dai na sha ba sa hana samun juna biyu.
• Kwayoyin ba sa rage sha’awa banyan an sha. Kwayoyin ba sa jawo Wani canji a yanayin sha’awar mace.
Hanyar shayarwa ta musamman

Mene ne hanyar shayarwa ta musamman?
Hanyar shayarwa ta musamman ita ce tsarin da mace kan samu kariya da samun juna biyu saboda shayar da jaririnta daga wata 6 na farko, ba tare da an bashi ruwan sha ba. Wannan hanya tana da inganci kwarai.

Amma sai an bi wadannan ka’idoji guda uku (3) ake samun nasara:

1. Idan mace ba ta fara yin al’ada ba bayan ta haihu. **KUMA**
2. Ana shayar da jariri nonon uwa zalla ba tare da hadawa da ruwa ba. **KUMA**
3. Idan jaririn bai wuce wata 6 da haihuwa ba.

Mene ne illolin hanyar shayarwa ta musamman?
Wannan hanyar ba ta da illa ko kadan.

Wani zai iya bawa jaririna ruwa bayan ina kan tsarin shayarwa ta musamman?
Muddin aka bawa jariri ruwa ya sha to uwa ta rasa wannan kariyar, sai dai ta samu wata hanyar kariyar ta daban kuma.
Implant/Ashanan fata

**Mene ne Ashanan fata?**

Ashanan fata wani sinadari maikama da ashana ne da ma’aitan jiyya suke dasa wa a hannun mace domin ba ta kariya daga daukan ciki na tsawon shekara 3 – 5.

**Mene ne illolin Ashanan fata?**

Wasu mata suna samun matsalar:
- Sauyi a yanayin zuwan al’adarsu (al’adar bata zuwa Yadda ya kamata-Ko daukan lokaci mai tsawo ko daukewarta gaba daya na da lokaci).
- Sauyi a yanayin nauyin jiki
- Sauynin walwala
- Girman mama
- Jiri
- Ciwon kai

Wannan ba wata illa ba ce. A kan magance wannan idan a ka koma asibiti domin a bada wasu kwayoyin da zai dai-daita yanayin.

**Shin ko ashanan fata yana jawo mace ta kara kiba?**

Wasu matan kan kara kiba.

**Ko ashanan fata yana jawo hawan jini?**

A’a, ashanan fata baya jawo hawan jini.
Idan mace ta mutu bayan an dasa mata ashanan fata, ana iya binne ta da wannan ashanan fata?
Ana iya binne mace da wannan ashanan fata batare da ya zame mata damuwa ba don yana mazaunin magani ne.

Ana yin tiyata ne wajen sa ashanan fata? Kuma ko ana iya jin zafi yayin sa ashanan fata?
Ana yin allurar a kashe wurin da za a sa ashanan fatan domin kariya daga jin zafi.
Mace kan kiyaye da lokacin da ake yin ashanan fata amma ba zafi ba ne. sai dai hannu ya kan sage na wasu kwanaki, kuma yakan daina ba tare da an sha wani magani ba.

- Ashanan fata ba shi da illa ga mata. Jini bayar taruwa a cikin mace mai ashanan fata
- Ashanan fatan yakan kasance a cikin hannu har sai an cire. Ashanan fata bayar yawo a cikin jikon mace. Ya kan kasance a inda aka da sa shi ne kawai.

Gaskiyar magana akan Ashanan fata

A’TATTAUNA
A tattauna cikakkun bayanai da suke kunshe a wannan takarda da abokin zaman Ki / ka
**Injectables/Allura**

![Images of injectable vials and syringe]

**Mene ne Allura**

**Mene ne ilolin allurar?**
Wasu mata suna samun matsalar:
- Sauyi a yanayin zuwan al’adarsu (al’adar ba ta zuwa yadda ya kamata, ko daukan lokaci mai tsawo ko daukewarta gaba daya).
- Wasu kan kara kiba
- Samun jiri, ko
- Ciwon kai
Duk wannan ba wata matsala ba ce.

**Idan na kasance ina shayarwa,zan iya amfani da allurar?**
Allurar bata da matsala ga mace mai shayarwa matukar yaron ya kai mako Shida da haihuwa.

---

**Gaskiyar Magana akan allurar**

- Allurar ba ta da wata illa ga mata. Jini baya taruwa a marar mace Mai amfani da wannan allura. A tuntubi ma’aikatan lafiya idan da damuwa
- Da zarar mace ta daina amfani da allurar za ta iya samun juna biyu. Sai dai za ta iya daukan lokaci mai tsawo kafin samun juna biyu bayan Allurar da aka yi mata ta karshe ya gama aiki.
Kwawoyin Tazara Na Gaggawa

Menene kwayoyin tazara na gaggawa?

- Kwayoyine da suke hana daukar ciki sa’o’i dari da shirin (120) bayan jima’i
- Za’a sha kwayoyin da zarar an yi jima’i ba kariya. Idan an sha da wuri zai fi amfani.
- Kwayoyin ba’a shanta yau da kullum

Ana iya sha a kalla sau biyu (2) a wata. Kuma zasu iya kin yin amfani idan ana shan su kullum – kullum.

A ina ake samun kwayoyin tazara na gaggawa?

Ana samun kwayoyin a asibitoci da dakunan shan magani a ko ina.

Menene illolin kwayoyin tazara na gaggawa?

Wasu mata suna samun:
- Canji a yanayin al’adarsu.
- Tashin zuciya
- Ciwon mara
- Ciwon kai
Wannan ba wata matsala ba ce mai dadewa ba

Gasikiyar
Magana akin
kwayoyin
tazara na
gaggawa

- Amfani da kwayoyin tazara na gaggawa ba hanya ce ta tazara ba.
- Ma’aurata su ziyarci ma’aikatan lafiya akan hanyoyin tazara masu inganci
- Kwayoyin ba su da illa ga mata.
- Mace na iya daukar ciki bayan ta sha kwayoyin domin kariyar sa ba Mai tsawo ba ce.
- Kwayoyin suna hana daukar ciki ne idan an sha su kwanaki kadan kafin saduwa. Kuma ba zasu ba ta kariya daga samun ciki ba idan ta sha su bayan kwana uku da jima’i ba.
Fida/Daddaka

Mene ne Fida / Daddaka?
Fida dabara ce ta tazara ga mazajen da ba su da bukatar sake haihuwa. Wajen yin fidiya din kwararran ma’ai kacin Jinya ne ke yin aikin domin toshe hanyar da maniyi yake bi daga cikin maraina. Wajen yin wannan aikin ba a taba marainan.

- Fida ba shi da hadari ga da namiji. Baya jawo wata cuta Bayan anyi aikin fidar.
- Karfin mazakutar namiji yak an kasance kamar yadda yake kafin A yi wannan aikin na fida. Haka kuma ba ya saka shi ya yi kiba ko wata Kasala bayan an yi aikin
- Fida baya jawo cutar daji.
- Sha’awarsa tana nan kamar da, ba ta rahuwa Yayin aikin fidia ba a cire maraina.

A’JE

A tuntubi ma’aikatan lafiya kwararru kan tazara a duk lokacin da ake da:
Tambayoyi ko Matsaloli.
Daure Mahaifa

Mene ne daure mahaifa?
Daure mahaifa hanya ce ta dakatar da haihuwa ga matan da ba sa son su kara haihuwa. Hanya ce da kwararrun ma’aikatan jinya suke daure hanyar da kwayoyin halitta suke bi zuwa mahaifa.

- Daure mahaifa bas hi da hatsari gamata. Baya jawo ciwon baya, ba’a cire mahaifa
- Daure mahiafa ba shi da wata illa. mace, baya sa kiba mara misali, ko canjin yanayi, kon hana cin abinci.
- Mace zata kasance cikin koshin lafiya kamar yadda take a baya. Ba ya saka kasala
- Ba’a cire mahaifa ko kwayoyin halittar dan’ Adam yayin daure mahaifa.
- Daure mahaifa ba ya jawo cutar Daji.
- Daure mahaifa baya ragewa mace sha’awa.
Don samun taimakon tazarar haiwuwa;
A ziyarci ma’aiikata lafiya a asibitoci, dakunan shan magani, da kemis - kemis, Masu dauke da wannan alama

Get it together
Family Planning Services Available Here

Idan ana neman Karin bayani ko kuma kwafin wannan takarda, a tuntube mu a:

**NURHI National Office:**
No, 10. Aderemi Adesoji Street, Off Samuel Jereton Mariere Street
Behind Apo Legislative Quarters, Apo, Gudu district, Abuja, Nigeria.
Tel: +234 (0) 818 798 1205

**Lagos Field Office:**
11B Taiye Olowu Street, Off Victoria Arobieke, Off Admiralty Drive,
Lekki Phase 1, Lagos.
Tel: +234 (0) 909 850 2625

**Kaduna Field Office:**
9A Suleiman Crescent, Off Alkali Road,
Kaduna.
Tel: +234 (0) 817 650 0321

**Oyo Field Office:**
4B Rotimi William Avenue,
Off Awosika Avenue, Old Bodija,
Ibadan.
Tel: +234 (0) 909 850 2628

@GetItTogetherNG
http://www.getittogether.ng

Center for Communication and Social Impact (CCSI)
16b, House 2, P.O.W. Mafemi Crescent,
Utako (Behind Chida Hotels), Abuja
Tel: +234 (0) 9 2918264 | www.ccsimpact.org
ZAMA MAI HANKALI DA HANGEN NESA!

Tuntubi jami’an asibiti kan dabarun tazaran haihuwa. Yi zabin ka yau!