HEDHI NA UPANGAJI UZAZI

Je wanawake wote hushuhudia hedhi kwa njia sawa?

La, hedhi huwa tofauti kutoka kwa mtu mmoja hadi mwingine, na hubadilika katika maisha ya uzazi ya mwanamke.

Je ni rahisi kufuatilia hedhi kila mara?

Mara nyingi mzunguko wa hedhi wa wasichana barubaru huwa ngumu kutabiri na huwa wa kawaida baada ya kubalehe. Muda, mtiririko na marudio ya hedhi zao huwa tofauti kuambatana na masuala kama vile lishe, msongo wa mawazo, uwezo wa mwili kustahimili, matumizi ya mbinu za upangaji uzazi na ujauzito.

Nimegundua kwamba mbinu yangu ya upangaji uzazi hunisababisha kuvuja damu nyepesi, mara moja moja, au pasipo kutabirika. Mbinu ipi ya upngaji uzazi ndio bora zaidi?

Ili kuamua mbinu ipi ya upangaji uzazi inayokufaa, unashauriwa kumuona daktari. Muulize daktari jinsi kila mbinu inavyoweza athiri mzunguko wako wa hedhi.

Je naweza tumia mbinu ya upangaji uzazi ili kukabliana na maumivu ya tumbo yanayotokana na hedhi?

Suala hili unapaswa kujadiliana na mhudumu wako wa kiafya.

FAHAMU KUWA: ***Upangaji uzazi** kwa kawaida hufahamika kama **'uzuiaji mimba'** or **'mbinu za upangaji uzazi'.**

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE