KUCHAGUA BIDHAA YAKO YA HEDHI

Swali:
Je ni sawa kwa watu katika jamii yangu kuwakosoa wanawake wanaotumia bidhaa za hedhi mbali na visodo vya kutumiwa na kutupwa, wakati wa hedhi?

Jibu:
La. Bidhaa za hedhi ni ala za kumsaidia mwanamke kudhibiti hedhi. Bidhaa yoyote ambayo ni safi, salama na ina uwezo wa kufyonza damu, ni sawa kwa matumizi. Kila mwanamke ana uhuru wa kuchagua na kutumia bidhaa inayomfaa zaidi.

Swali:
Nitaamuaje bidhaa ipi ya hedhi ya kutumia?

Jibu:
Unapaswa kuzingatia yafuatayo: gharama, starehe, mtiririko wa damu au kiasi cha damu yako ya hedhi, marudio ya kubadilisha, urahisi wa kutupa au uwezekano wa matumizi tena.

Swali:
Ni kweli kwamba matumizi ya bidhaa za hedhi zinazoingizwa ukeni kama vile visodo vya kuingizwa ukeni na vikombe vya hedhi, inamaanisha kwamba unajihusisha na ngono?

Jibu:
Chaguo la wanawake la bidhaa za hedhi za kutumia halihusiki kamwe na ngono. Bidhaa za hedhi za kuingizwa ukeni kama vile visodo vya kuingizwa ukeni na vikombe vya hedhi, vyaweza kuwa mbinu ya starehe zaidi ya kushikilia damu ya hedhi. Wanawake wanaotumia bidhaa za kuingizwa ukeni hawastahili kukosolewa wala kuhukumiwa.

KIJISANDUKU CHA UKWELI

Usitumie bidhaa za kuingizwa ukeni ikiwa:

- Umefanyiwa upasuaji katika lango la uke
- Ulijjifungua hivi majuzi
- Una maambukizi ya mfumo wa mkojo yaani Urinary Tract Infection kwa Kiingereza maambukizi ya mfumo wa uzazi yaani Reproductive Tract Iinfection kwa kiingereza
- Unakumbwa na tatizo la mkojo kuvuja kupitia ukeni
- Umepitia utaratibu wa kitamaduni wa kukatwa au kukeketwa
- Unashuhudia maumivu sana unapoingiza bidhaa hizi ukeni
- Hauwezi nawa mikono yako kwa sabuni na maji safi kabla au baada ya kuingiza bidhaa hii ukeni.

JE WAJUA KWAMBA:

Matumizi ya bidhaa zisizofyonza damu kama vile vitambaa/matambara au visodo vilivyolowa yaweza sababisha maambukizi ya mfumo wa uzazi (RTIs) na maambukizi ya mfumo wa mkojo (UTIs). Matumizi bora ya bidhaa ya hedhi inayoambatana na mtiririko wako wa hedhi, inatosha. Hakuna haja ya kutumia bidhaa mbili za hedhi kwa wakati mmoja.

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE