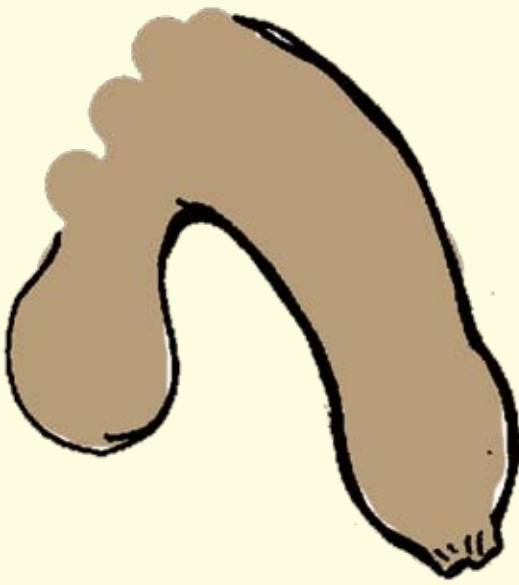
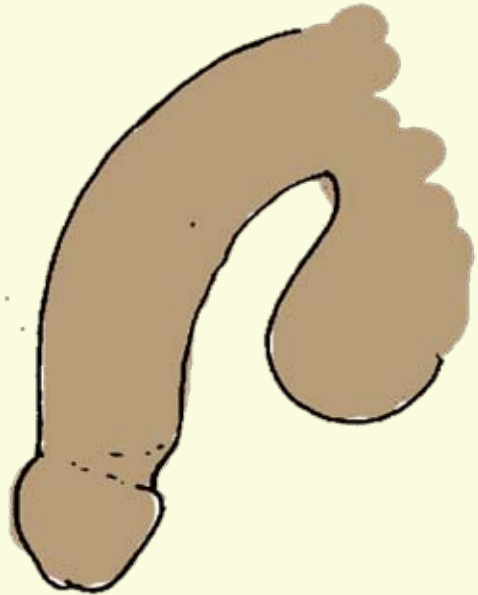




# Tohara ya Mwanaume kwa Ajili ya Kukinga Maambukizo ya VVU



Uume kabla ya tohara



Uume baada ya tohara



## TOHARA YA



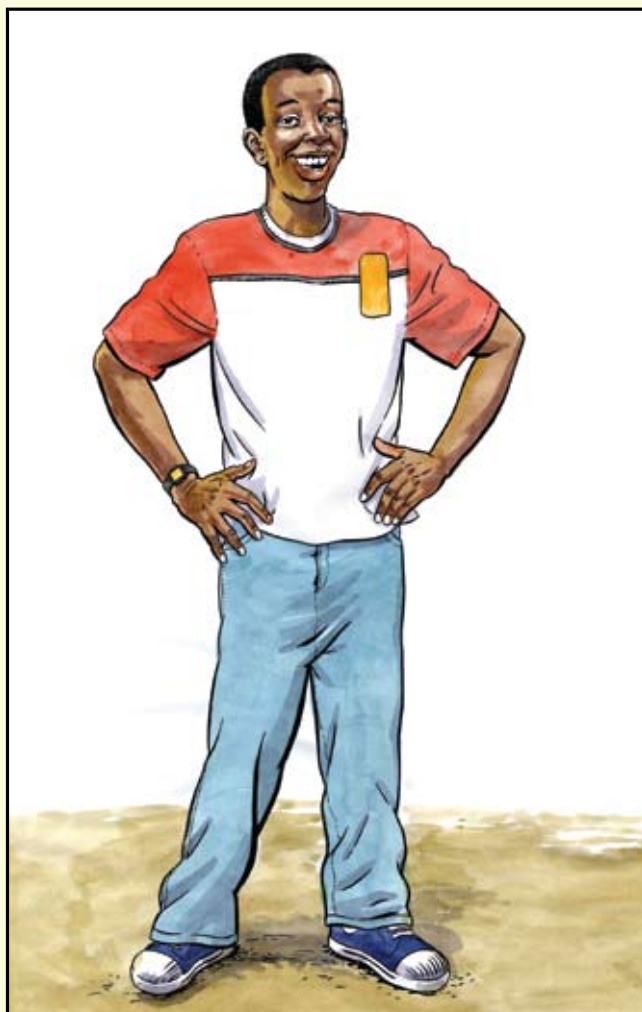
Ukataji wa ngozi ya mbele ya uume (ngozi inayofunika kichwa cha uume), ni moja ya njia za zamani sana za upasuaji katika historia ya mwanadamu.



**MWANAUME**



# Manufaa ya Tohara kwa Mwanaume



# TOHARA YA



- Hupunguza hatari/uwezekano wa kupata maambukizo ya VVU kwa kiasi cha asilimia 60.
- Hupunguza hatari ya kupata baadhi ya maambukizo yanayofanywa kwa njia ya kufanya ngono kama vile: matutuko (herpes) na kaswende.
- Inaweza kukukinga na saratani ya uume.
- Kinga ya matatizo kadhaa ya afya ya uume na govi mfano uvimbe, uchungu, kutoka makovu na kuvimba kwa kichwa cha uume, kubana kwa govi na kusinyaa kwa nyuma kwa govi.
- Usafi wa uume kwa urahisi.
- Inakubalika kisayansi na kitamaduni.



**MWANAUME**



# Madhara Yanayoweza Kutokea Wakati wa Tohara



**TOHARA YA**



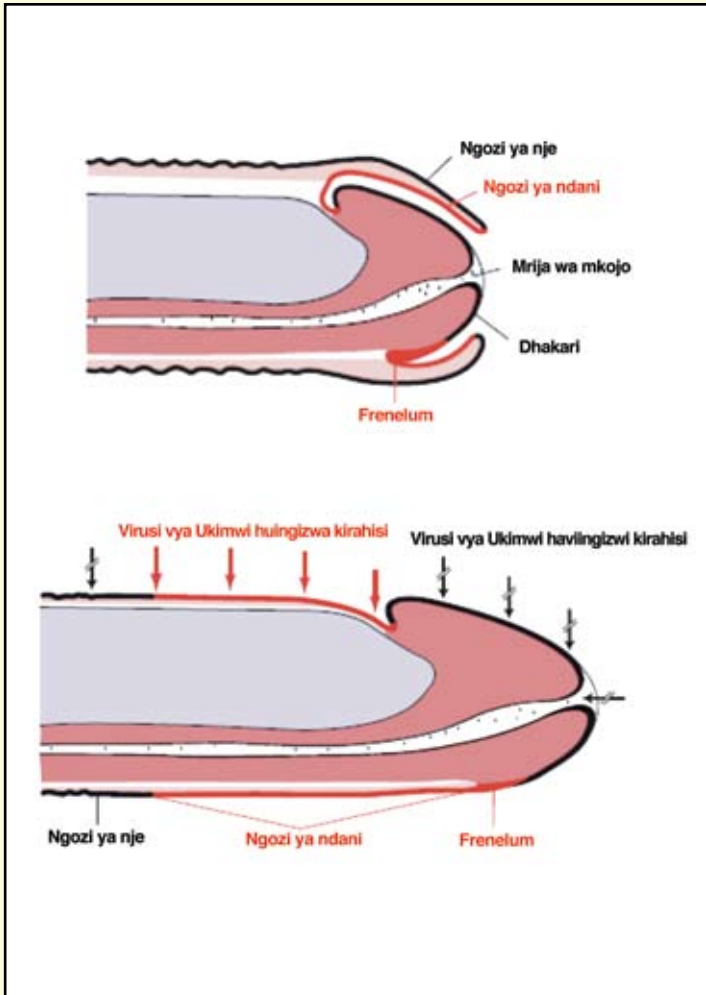
- Tohara ya mwanaume imethibitika kuwa ni salama na yenye mafanikio inapofanywa katika mazingira rasmi ya utoaji tiba.
- Kama shughuli yoyote ya upasuaji, matatizo yanaweza kutokea baada ya operesheni hii.
- Matatizo/Madhara yanayoweza kutokea ni pamoja na maumivu, kutokwa na damu na uambukizo katika kidonda.
- Hata hivyo, matatizo haya huisha haraka kwa kupata tiba za ziada.



**MWANAUME**



# Tohara ya Mwanaume na VVU



# TOHARA YA





- Sababu za kibayolojia kwa kinga hii inayotolewa ni pamoja na:
  - Kupungua sana kwa msugvano na govi.
  - Kuwepo kwa mrundikano wa seli ambazo huvutia VVU.
  - Tohara ya mwanaume huimarisha ngozi ya kichwa cha uume.
  - Tohara ya mwanaume hupunguza urahisi wa kupata maambukizo yanayoenezwa kwa njia ya ngono.



**MWANAUME**





# Upimaji wa VVU na Tohara ya Mwanaume



## TOHARA YA



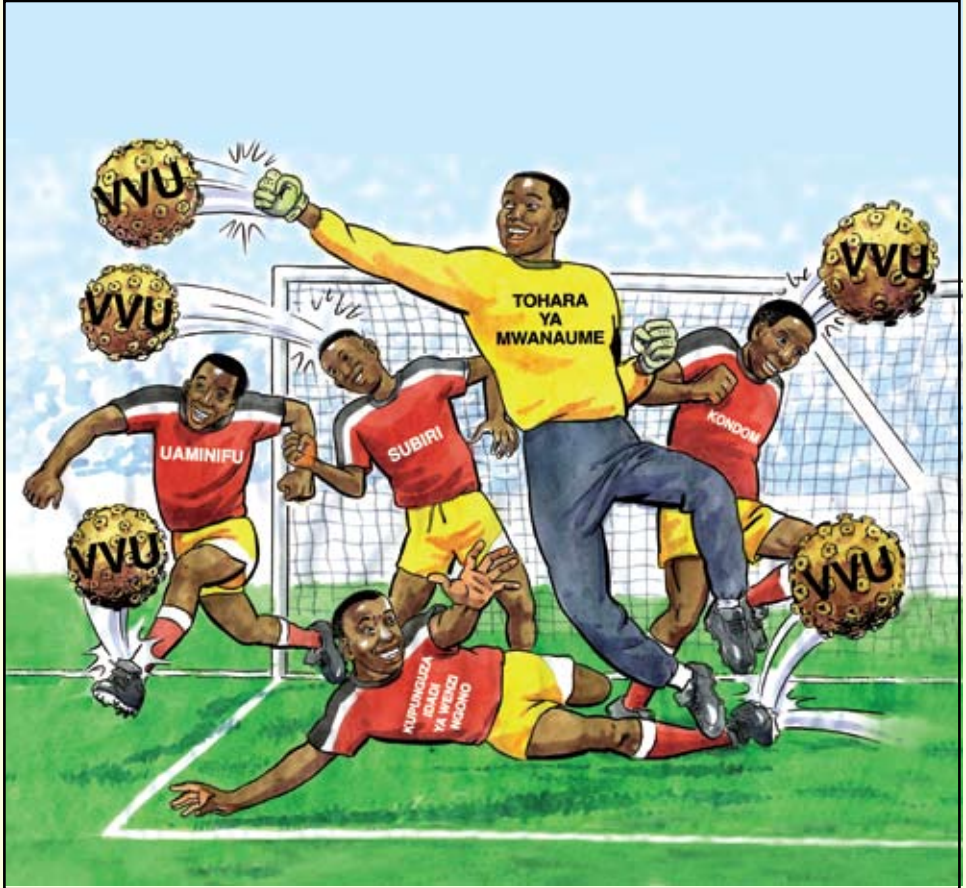
- Tohara ya mwanaume haitoi kinga ya Maambukizo ya VVU kwa mwanaume ambaye amekwisha ambukizwa VVU. Kwa sababu hii mwanaume anashauriwa kupima kwa ajili ya kujua hali yake ya uambukizo wa VVU kabla hajafanyiwa tohara.
- Upimaji wa VVU ni rahisi na bure.
- Majibu yanapatikana ndani ya muda wa dakika ishirini.
- Utapata wasaa wa kupewa ushauri na mtoa huduma kabla na baada ya upimaji.



**MWANAUME**



# Yanahitajika Matumizi ya Mbinu Mbalimbali ya Kinga Dhidi ya Maambukizo ya VVU



## TOHARA YA



- Tohara kwa wanaume inaweza kusaidia kukinga maambukizo ya VVU ikijumuishwa na mienendo mingine ya kinga.
  - Subiri.
  - Uamunifu.
  - Kupunguza idadi ya wenzi ngono.
  - Utumiaji wa kondomu.



**MWANAUME**



# Baadhi ya Visa-Asili na Dhana Potofu Kuhusu Tohara ya Wanaume







- Tohara ya wanaume ni kinga kamilifu dhidi ya VVU – **si kweli**
- Hutakuwa na uwezo wa kusimamisha uume – **si kweli**
- Hupunguza nguvu za kiume – **si kweli**
- Huongeza nguvu za kiume – **si kweli**
- Tohara ya wanaume inasababisha utasa – **si kweli**
- Ni wahudumu wa kiume tu ndio wanaoweza kufanya tohara ya wanaume kwa uhakika – **si kweli**
- Tohara kwa wanaume hupunguza raha ya ngono – **si kweli**
- Watu wazima huchukua muda mrefu kuona vidonda vya tohara – **huwachukua wiki 6 tu.**



**MWANAUME**



## Hatua za Utaratibu wa Tohara







1. Tohara itafanywa katika chumba maalumu cha kufanyia operesheni chenye vifaa safi.
2. Uume wako na eneo zima la kinena litasafishwa kikamilifu kabla ya kufanyiwa tohara.
3. Utapewa sindano yenye dawa ya ganzi ili usihisi maumivu wakati wa kufanyiwa tohara.
4. Mchakato mzima wa kufanyiwa tohara utachukua kati ya dakika 30 na saa moja.
5. Uume wako uliotahiriwa utafungwa kwa kutumia bandeji.
6. Utakuwa na muda wa dakika 30 za kupumzika ambapo kwao utapewa unasahi kwa mara nyingine kuhusu jinsi unavyopaswa kuhudumia jeraha lako na kuchunguza dalili zozote za hatari.
7. Utaruhusiwa kwenda nyumbani na kupewa ahadi ya kurudi tena ndani ya masaa 24 – 48.





## Baada ya Tohara





- Usifanye kazi ngumu kwa muda wa siku 4 baada ya tohara.
- Eneo lililofanyiwa tohara liwe kavu kwa siku 3 baada ya kufanyiwa tohara. Epuka kutumia dawa za kuulia vijidudu. Safisha kwa maji salama na laini eneo la jeraha kwa uangalifu.
- Usifungue bendeji mpaka utakaporudi kituo cha afya.
- Uvimbe mdogomdogo na kutojisikia vizuri ni hali ya kawaida. Uume unaweza ukawa na uwezo mkubwa wa hisia katika wiki chache za mwanzo baada ya tohara. Hili ni jambo la kawaida na hupungua baada ya muda.
- Kuongezeka kwa maumivu, wekundu, kuvimba, kutokwa damu au uchafu katika eneo la tohara, ni dalili za hatari. Wahi kwenye kituo cha afya mara moja.





## Baada ya Tohara





- Kidonda huonekana kupona baada ya siku 7, lakini jeraha hupona kipindi cha wiki 6.
- Uponyaji kabisa huchukua muda mrefu hadi miezi 6.
- Unashauriwa kutumia kondomu kwa miezi mingine 6 baada ya tohara ili kuendelea kulinda jeraha linalopona.
- Kufanya ngono na kupiga punyeto hakuruhusiwi kwa muda usiopungua wiki sita za mwanzo.
- Kurudi kwa mara ya kwanza\_\_\_\_\_ **Saa 24 – 48.**
- Kurudi kwa mara ya pili\_\_\_\_\_ **Siku 7.**
- Kurudi kwa mara ya tatu\_\_\_\_\_ **Wiki 4.**



**MWANAUME**



**Mambo mengine muhimu  
ya kufahamu...**





**... kuhusiana na afya ya  
uzazi na mahusiano ya  
ngono kwa mwanaume**

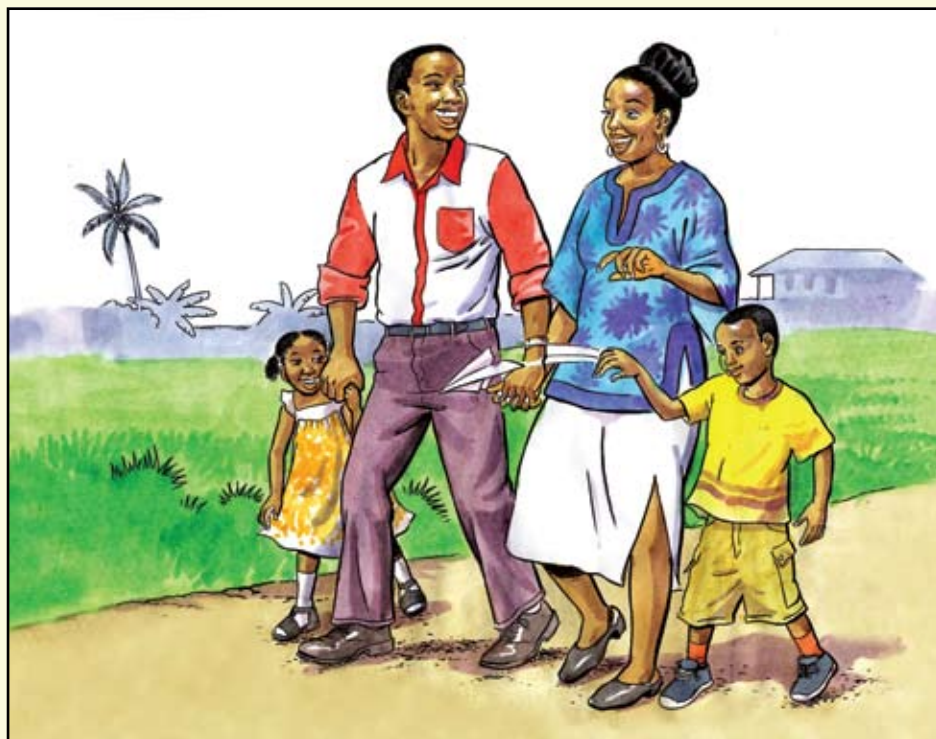


**MWANAUME**





# Mwanaume ana jukumu gani katika uzazi wa mpango?





- Uzazi wa mpango ni sehemu muhimu ya afya ya uzazi kwa mwanaume.
- Kwa kufuata uzazi wa mpango wewe na mwenzi wako mwaweza kupanga wakati muafaka wa kupata mtoto pia ukubwa wa familia yenu.
- Mwanaume anaweza pia anatakiwa kushiriki na mwenzi wake kuamua njia salama na muafaka ya uzazi wa mpango.
- Njia za kisasa za uzazi wa majira zinamhusu mwanaume pia. Baba aweza kutumia Kondom. Kondomu zinafaa kwa wanandoa na hata walio nje ya ndoa. Zinaweza kukulinda wewe na mpenzi wako kutokana na magonjwa ya ngono na mimba isiyopangiliwa.
- Wanaume wanaoamua kufunga uzazi wanaweza kutumia njia ya operesheni ndogo.



**MWANAUME**



# Je? Mwanaume ana nafasi gani wakati wa ujauzito na hata uzazi?





- Msaidie mwenzako kwa:
- Kupata ushauri na upimaji wa VVU pamoja. Kumbuka dawa za ART huzuia maambukizi toka kwa mama kwenda kwa mtoto.
- Kumkumbusha mwenzako kutumia virutubisho na dawa alizopewa pia muimize kurudi siku ya tarehe yake.
- Kufanya maandalizi ya mtoto ikiwa ni pamoja na kutenga fedha za usafiri, matibabu na mahitaji mengine yawezayo kutokea.
- Kumuhimiza na kumuunga mkono akajifungulie kwenye kituo cha afya.



**MWANAUME**