



UTUNZAJI WA VIUNGO VYA UZAZI

V Y A

W A N A W A K E

Utunzaji wa sehemu za siri unamaanisha njia
ambayo wanawake huweka sehemu zao za
siri zenye afya.

01

Ni nini?

Utunzaji wa viungo vya uzazi unamaanisha njia ambayo wanawake huweka eneo lao la siri kuwa na afya. Sehemu hii ya mwili (sehemu ya nje ya uke) inaundwa na ngozi, maeneo yenye unyevu na tezi. Majimaji (unyevunyevu) kutoka ukeni huiweka safi na yenye afya. Majimaji haya ni ya kawaida; yanakinga uke na ngozi.

02

Je, kuna matatizo yoyote ya kuosha viungo vya uzazi?

Ndiyo. Ngozi na uso unyevunyevu wa sehemu hii ya mwili ni nyeti sana. Kuosha kwa kemikali kali, kuosha mara kwa mara mno, au kusugua kwa nguvu wakati wa kukausha, vyote vinaweza kuwasha ngozi hii. Ikiwa una matatizo katika eneo hili, ni bora kuosha kwa maji ya uvuguvugu (siyo moto) bila chochote. Kutumia sabuni, majel ya kuogea, na baadhi ya visafishaji vinaweza kuzidisha matatizo. Mtoa huduma ya afya anaweza kupendekeza mbadala wa sabuni.

UTUNZAJI WA VIUNGO VYA UZAZI

V Y A W A N A W A K E

03

Ni njia gani bora ya kujihifadhi kuwa 'safi'?

Pambanua kwa upole midomo ya nje na uoshe ngozi ya ndani kwa maji safi, ukitumia mikono yako tu. Paka kwa upole ngozi ya nje ikauke. Usitumie kikausha nywele kwenye sehemu ya nje ya uke.

04

Vipi kuhusu nguo?

Vaa nguo zinazoendana vizuri. Epuka thongi, mikanda, jeksi ans zilizoibana, na soksi ndefu. Osha nguo za ndani kwa sabuni laini. Epuka vilainishi. Epuka vilainishi vya nguo.

**UTUNZAJI WA
VIUNGO VYA UZAZI**

V Y A W A N A W A K E

05

Ni nini bora kutumia wakati wa hedhi yangu?

"Pedi za hedhi zinazotupwa na tamponi zinaweza kutumika - bora zaidi ni zile zilizotengenezwa kwa pamba asilia au bidhaa zisizo na mzio. Hakikisha zinaendana vizuri, na ubadilishe mara kwa mara.

06

Ni nini kingine ninachopaswa kujua?

Si lazima kuosha sehemu ya nje ya uke kila siku, na haipaswi kuoshwa zaidi ya mara moja kwa siku. Usioshe uke. Usitumie vifuta, manukato, douches, wala bidhaa zingine za urembo na usafi. Wanawake wenye tatizo katika eneo hili wanapaswa kutumia tu matibabu yaliyoagizwa na mtoa huduma yao ya afya. .

***Unaweza kupata taarifa zaidi kuhusu sehemu ya nje ya uke katika kijitabu cha taarifa: 'Sehemu ya Nje ya Uke ya Kawaida' kwenye tovuti hii.**