



CycleBeads®

MPANGO AU KUZUIA MIMBA KAWAIDA

CycleBeads ni nini?

CycleBeads ni timba ya rangi.

Rangi ya CycleBeads hukusaidia kujua wakati kuna uwezekano wa kupata mimba

Pia husaidia kujua wakati hamna uwezekano wa kupata mimba.

Ili kuepuka mimba usishiriki ngono katika siku zile unaweza kupata mimba.

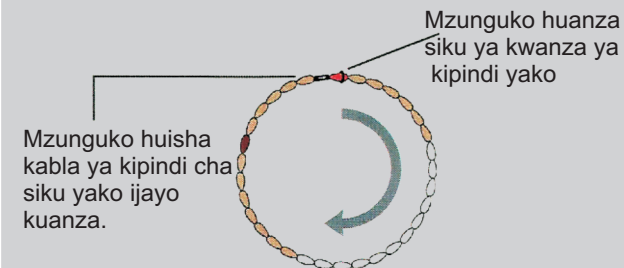


CycleBeads ni msingi wa njia ya asili ya uzazi wa mpango ambao ni 95% ufanisi wakati imetumika kwa usahihi. Hii ina maana kwamba 5 tu kati ya 100 wanawake wanaweza kupata mimba wakati njia imetumika kwa usahihi.

CycleBeads na mzunguko wa hedhi

CycleBeads zinawakilisha mzunguko wa hedhi ya mwanamke.

Kila shanga ni siku ya mzunguko.



Mzunguko wa hedhi yako si kitu sawa kama kipindi yako. Kipindi yako ni wakati una damu ya hedhi. Mzunguko wako ni pamoja na siku zote kuanzia mwanzo wa kipindi cha moja kwa siku kabla ya kipindi yako ijayo.

Rangi humaanisha nini?

CycleBeads ni timba 32, pete mpira na silinda kwa mshale.

Mshale unaonyesha mwelekeo wa kuhoja pete

Shanga **NYEKUNDU** huonyesha siku ya kwanza ya kipindi chako

Shanga hudhurungi husaidia kujua kama mzunguko wako ni mfupi kuliko siku 26.

Shanga kahawia huonyesha wakati huwezi kupata mimba

Shanga **NYEUPE** huonyesha kuna uwezekano wa kupata mimba

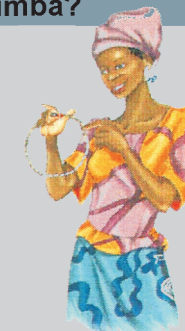


CycleBeads®

- CycleBeads hailindi dhidi ya UKIMWI au magonjwa mengine ya zinaa.
- CycleBeads si toy. Weka katika mahali salama, mbali na watoto.

Nani wanaweza kutumia CycleBeads ili kuepuka mimba?

Wanawake ambao wanapata hedhi mara moja kwa mwezi.

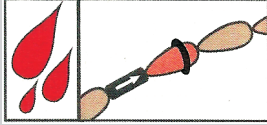


Wanandoa ambao kuwasiliana vizuri na kukubali kutoshiriki ngono wakati kuna uwezekano wa kupata mimba.



Jinsi ya kutumia CycleBeads?

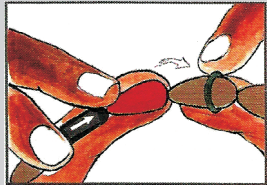
1. Siku ya kupata hedhi yako hoja pete kwa shanga **NYEKUNDU**.



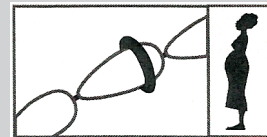
2. Pia, weka alama ya siku hiyo kwenye kalenda yako



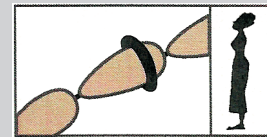
3. Hoja shanga pete moja kila siku. Hoja hata siku za hedhi yako.



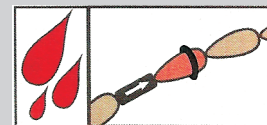
4. Usishiriki ngono zembe wakati pete imo juu ya shanga NYEUBE. Unaweza kupata mimba wakati huu.



5. Unaweza kushiriki ngono wakati pete iko juu ya shanga kahawia. Hamna uwezekano wa kupata mimba siku hizo.



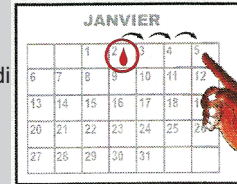
6. Hoja pete kwa shanga **NYEKUNDU** hedhi ijayo inapoanza. Ruka siku silizo salia.



Je, iwapo umesahau kuhoja pete?

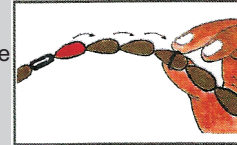
Ni muhimu kukumbuka kuhoja pete kila siku. Kama umesahau kuhoja pete, fuata maelekezo haya.

Angalia kwenye kalenda yako tarehe ya kwanza ya kipindi chako cha mwisho.



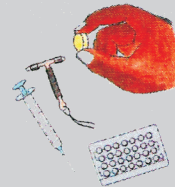
Ukianza na siku hiyo, hesabu idadi ya siku zilizopita, ikiwa ni pamoja na leo.

Kisha ukianza na shanga nyekundu, hesabu idadi sawa kama ilivyo hapo juu na uhoje pete kwa shanga ya leo.



Unaweza kusubiri kwa muda kabla ya kutumia CycleBeads.

Kama hivi karibuni umepata mtoto au unanyonyesha, ongea na mtoa huduma wa afya kabla ya kutumia CycleBeads.



Kama hivi karibuni umetumia njia nyingine ya kupanga uzazi, ongea na mtoa huduma wako wa afya kabla ya kutumia CycleBeads

Katika kesi hizi lazima kujifunza zaidi kuhusu cyles yako. Kuongea na mtoa huduma ya afya yako.

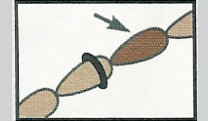
Unaweza kuwasiliana na mtoa huduma wa afya.

Kama umeshiriki ngono zembe siku ya shanga NYEUBE, wasiliana na mtoa huduma wako.

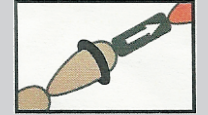


Kama unafikiri unaweza kuwa mjamzito kwa kuwa hujapata hedhi, wasiliana na mtoa huduma wako.

Kama umepata hedhi kabla ya kabla ya kufikia shanga ya hudhurungi, hii ina maana kwamba mzunguko wako ni mfupi kuliko siku 26. Wasiliana na mtoa huduma wako.



Kama hujapata hedhi yako siku baada ya kufikia mwisho shanga kahawia, hii ina maana mzunguko wako ni zaidi ya siku 32. Wasiliana na mtoa huduma wako.



Kama zaidi ya mara moja kwa mwaka mzunguko wako ni mfupi kuliko siku 26 au siku zaidi ya 32, CycleBeads haiwezi kufanya kazi kwa ajili yenu.

Kumbuka

Jinsi CycleBeads kufanya kazi kwako:

Mizunguko yako lazima iwe kati ya 26 na 32 siku kwa muda mrefu. Ikiwa zaidi ya mara moja kwa mzunguko wa mwaka ni mfupi kuliko siku 26 au siku zaidi ya 32, CycleBeads haiwezi kufanya kazi kwa wewe.

Anza kutumia Cyclebeads siku utakayopata hedhi.

Hoja pete kila siku.

Uzishiriki ngono zembe wakati pete iko kwa shanga **NYEUBE**.