

## **MTIZAMO WA DINI KUHUSIANA NA AFYA YA UZAZI**

**Imeandaliwa**

**Abdulla Talib Abdulla**

### **UTANGULIZI:**

Afya ya Uzazi ni moja ya maeneo muhimu katika maisha yetu ya familia. Eneo katika siku za karibuni limebainika kusababisha matatizo mengi ya kiafya na kijamii. Sababu kubwa iliyopelekea matatizo hayo ni pamoja na vijana wengi kutopata taarifa sahihi zinazohusiana na mabadiliko yao ya kimwili, kutoweza kuhimili mihemko kwa kutopata malezi bora na kutoelewa vizuri athari ya kufanya zina au uasherati.

### **MAANA YA AFYA YA UZAZI:**

Afya ya uzazi ni hali ya mtu kuwa mzima kimwili, kiakili, kijamii na katika mambo yote yanayohusiana na mfumo wa uzazi na utendaji wake wa kazi. Hii inakusanya maamuzi yanayohusiana na masuala ya uzazi yakiwemo ndoa (azae na nani), kunyonyesha na muda wa kupangilia mimba na mfano wa hayo.

Afya ya Uzazi pia ni hali ya mwanamke au mwanamme aliyefikia umri wa kuzaa kuwa na viungo vya uzazi ambavyo havijaathiriwa na maradhi ya aina yoyote pamoja na kuwa na uwezo wa kubeba au kubebesha mimba. Aidha inajumuisha mama mja mzito kuwa na afya bora kimwili na kisaikolojia katika kipindi chote tokea kupata uja uzito hadi kujifungua, baada ya kujifungua na kuhakikisha kuwa mtoto au watoto waliozaliwa wana afya njema.

### **VIPENGELE VYA AFYA YA UZAZI:**

Afya ya Uzazi ina wigo mpana sana. Kuvielewa vipengele vya Afya ya Uzazi ni jambo muhimu kwa vile linagusa maisha yetu ya kila siku yakiwemo mahusiano na malezi ya watoto. Aidha litamuwezesha mtu aweze kuimarisha afya ya uzazi na kupiga vita athari zinazotokana na uzazi na viungo vya uzazi ikiwemo maradhi. Miongoni mwa vipengele vya Afya ya Uzazi ni kama ifuatavyo:-

#### **1. Elimu na Taarifa Sahihi kuhusiana na Afya ya Uzazi.**

Binadamu anaweza kubadili tabia kutokana na kupokea taarifa mbali mbali zinazohusu afya na hali yake. Hata hivyo, kubadili tabia kwa mtu kutategemea vipi tarifa hizo zinaleta muamko kuhusu kujilinda ikiwemo kulinda afya yake. Dini zetu zina mafunzo, maelekezo na taarifa nyingi kuhusu afya ya Uzazi. Aidha zinasisitiza kujifunza na kuitumia vyema elimu tunayoipata ikiwemo kuifunza.

Hivyo elimu kwa vile ni muhimu ni lazima itafutwe na ifanyiwe kazi vinginevyo itakuwa haina faida bali inaweza kuleta maangamizi. Katika suala zima lakupeana taarifa dini zinasisitiza kusikiliza, kufahamu, kufuata, kubadili tabia, na kutoa taarifa.

## **2. Afya ya Uzazi kwa Wazee**

Wazee waliokiuka rika la ujana hupata mabadiliko ya kimwili na viungo vya uzazi. Wazee nao wanahitaji matunzo na kupatiwa huduma kwani kuna matatizo mengi ya kijamii ambayo hutokana na hali hizi. Huu ndio wakati ambao dini unatumia tuisahau fadhila tulizofanyiana wakati wa ujana na ndicho kipindi kinachohitaji kurehemeana

Kwa upande wa wanawake wanafikia ile hali ya kuwa hawatoi tena maua ya uzazi na hivyo kujitokeza dalili nyengine zinazohusiana na matatizo ya viungo vya uzazi. Wakati huu viungo vya uzazi huanza kuchakaa na mara nyingi huitokeza matatizo ya saratani ya uzazi, saratani ya matiti, saratani ya shingo ya kizazi na dalili za maradhi mengine nyemelezi.

Wanaume nao hupata matatizo kutokana na viungo vya uzazi ikiwemo kupungua nguvu za kutoa mbegu za uzazi, kupungua nguvu za kufanya tendo la ndoa, kuathirika kiungo kinachohifadhi mbegu za uzazi ambacho huchangia matatizo ya mikojo na dalili za maradhi mengine nyemelezi

## **3. Afya ya Mama mwenye umri wa kuzaa.**

Kipindi mara nyingi na cha vijana na kila mmoja huingia kwa aina yake. Ili kulinda nafsi na kizazi ni muhimu kuhakikisha kuwa mama mja mzito yuko katika hali ya usalama pamoja na mtoto aliye tumboni. Upo umuhimu mkubwa kwa mja mzito kuhudhuria kliniki mapema ili kuchunguzwa afya yake na kupatiwa ushauri nasaha. Kwa ajili yake, mtoto na familia kwa ujumla.

Kila mama mja mzito anatakiwa afuate kanuni zilizowekwa ili aepukane na matatizo yanayoweza kujitokeza au athari za afya ya uzazi. Baba na mama wanatakiwa kushirikiana ili kuhakikisha kuwa mama anajifungua salama bila ya matatizo.

## **4. Afya ya Mama baada ya Kujifungua**

Mzazi anapojifungua anatakiwa kudumisha usafi wa mwili, kumnyonyesha mtoto kwa kufuata miongozo ya wataalamu, kutumia lishe bora, kuhudhuria kliniki kwa wakati, kuhudhuria hospitali kwa dharura kila inapolazimu. Mashirikiano makubwa ya wazazi na walezi yanahitajika ili mama na mtoto waendeleo vizuri. Hali hii pia inalazimika kufanyiwa mwanamke aliyeharibu mimba.

## **5. Matumizi ya Uzazi wa Mpango na Salama**

Kuna athari nyingi za kijamii, kiafya na kiuchumi zinazosababishwa na uzazi wa papo kwa papo. Dini zina ishara na maelekezo mengi yanayoelekeza kuhusu uzazi wa mpango na salama wanaporidhiana mke na mume nawakatumia njia zisizokuwa na madhara.

## **6. Afya ya Uzazi kwa Wasiozaa.**

Kwa wanawake au wanaume wasiozaa wanaweza pia kupatiwa maelekezo ya kitaalamu yanayoambatana na afya ya uzazi ambayo yanaweza kusaidia kuzaa. Hivyo si vizuri kumnyanyasa mwanamme au mwanamke asiezaa kwani kufanya hivyo ni kinyume na maadili ya dini zetu.

## **7. Afya ya Mtoto chini ya Miaka Mitano**

Mtoto ana haki ya kujengewa mazingira mazuri ili aweze kuishi akiwa mwenye afya njema na furaha. Hili ni jukumu la wazazi na wanajamii kuhakikisha mtoto anapata haki zake za msingi zikiwemo elimu, afya bora, kulindwa, mapenzi, maadili mema, fursa za kucheza, kupumzika, chakula na malezi mema.

## **8. Afya ya Uzazi kwa Vijana**

Kuwaandaa vijana ili kushika majukumu ya kijamii, kidini na kisiasa nia jambo la muhimu sana. Vijana wana haki na mahitaji yao ambayo jamii inapaswa kuwaongoza ili wayapate na kuyatumia vyema kwa faida yao na jamii kwa ujumla. Taarifa zilizopo zinaeleza kuwa badhi ya vijana wanatabia ya kujamiiana wakiwa na umri mdogo ambako hupelekea kupatikana mimba za utotoni, magonjwa ya zinaa na hata maambukizi ya virusi vya UKIMWI. Vitendo hivi ni kinyume na maadili ya kidini.

## **9. Magonjwa ya Zinaa**

Kutokana na takwimu zilizopo imeonekana kuwa maambukizi ya maradhi ya zinaa yameongezeka zaidi kwa kinamama kulinganisha na wanaume. Ingawa ukweli hauko wazi kwa vile kina mama ndio mara nyingi huenda kliniki. Miongoni mwa magonjwa ya zinaa yanayoathiri nchi yetu ni kisonono, pangusa, kaswende, malengelenge na UKIMWI. Magonjwa yaliyotajwa ukitoa UKIMWI na malengelenge yana tiba. Hivyo ni vyema kwenda kuonana na wataalamu wa hospitali.

## **NAMNA TAASISI ZA DINI ZINAVYOWEZA KUSAIDIA KUIMARISHA AFYA YA UZAZI**

Taasisi za kidini zina nafasi kubwa katika kusaidia na kuimarisha Afya ya Uzazi. Dini ina mafunzo yanayotoa uhuru kwa mwanadamu. Mafunzo hayo humfinyanga mtu kuchagua na

kuamua kwa uangalifu mkubwa jambo ambalo litamletea manufaa zaidi yeye mwenyewe na wenzake anaowatakiya kheri. Uhuru huu hauna maana ya kushibisha matamano ya nafsi tu wala kufanya upendalo bali ni ule uliomtofautisha mwanadamu na malaika. Mwanadamu alipewa uhuru wa kuamini au kukufuru, kuwa mwema au muovu na hata kufanya maamuzi ya lengo kuu la kuumbwa ambalo ni kuamua hatma ya maisha ya milele ima yakawe peponi au yakawe motoni. Na katika hili afya na siha ya nyoyo ni lazima ziendane na za kiwiliwili.

Kuna nyanja nyingi ambazo taasisi za dini huweza kuchangia zikiwemo:-

- ✓ Kushajiisha malezi mema na mashirikiano baina ya wazazi.
- ✓ Kuimarisha ndoa kwa mapenzi na kuhurumiana na kuondosha tatizo la talaka zisizo za msingi.
- ✓ Kukataza kuikaribia zinaa na uasherati.
- ✓ Kuwasisitiza wanawake na wanaume kunyonyesha mtoto kwa kipindi cha miaka miwili miwili kabla ya kubeba ujauzito mwingine.
- ✓ Kushauri kutumia njia za asili za uzazi wa mpango iwapo haja itatokea.
- ✓ Kushauri wanaume kusaidia malezi ya watoto wao na kuwa waaminifu katika ndoa zao.
- ✓ Kusaidia kuelimisha jamii juu ya kufuata mafunzo ya dini ambayo ni kinga tosha dhidi ya maambukizo ya VVU.
- ✓ Kutoa mafunzo ya afya ya uzazi kwa jamii.

Yapo mambo ambayo yanarudisha nyuma juhudi za kuimarisha Afya ya Uzazi ambayo wanadini wanaweza kuyasemea yakiwemo:-

- Kutowashirikisha wanaume kikamilifu katika mafunzo ya afya ya uzazi.
- Watoto kutokuhudhuria au kutofuatilia klinik pamoja na wake wake
- Kutokusaidiwa mama katika ulezi wa watoto.
- Kufuatoilia mwenendo wa watoto mtaani, madrasa na skuli.
- Kuyafanyia usiri matatizo ya afya ya uzazi.
- Kutomshirikisha mama katika maamuzi yanayohusu afya ya uzazi
- Athari za vitendo vya unyanyasaji na uzalilishaji wa kijinsia.
- Mila na desturi potofu.
- Kutokujulikana haki na wajibu wa ndoa.