

Omubiri Gwaffe Bwe Bulamu Bwaffe

ESULA (CHAPTERS)

Ebikwata kukitabo kino (about this book)	2
Entandikwa (introduction)	4
Omubiri gw'omukyala (body) n'ekikula kye (sexuality)	5
Entikko y'omukwano (sexual pleasure)	9
Famile pulaningi (birth control)	18
Obulwadde bw'obukaba (sexually transmitted diseases)	38
Embuto Ze tuteetegekede. (unplanned pregnancies)	48
Okufuuka omuzadde. (becoming a parent)	52
Ekilowozo okuva owomuvunuzi (translator's note)	72

Omubiri Gwaffe Bwe Bulamu Bwaffe. (Our Bodies, Ourselves)

Ebikwata kukitabo kino (about this book)

Omubili gwaffe yeffe kyekimu kubitabo ebiwandikidwa ku bulamu bwabakyala. Ekitabo kino kiwandikidwa u bulamu, omubili gwa'bakyala, ebyokwegata, okubela olubuto no'kuzala. Ekitabo kino kyatandika nga kiwandikibwa abakyala mumilembe jjeda okusobola okubayamba okutegela emibili jjabwe nobulamu bwabwe.

Abakyala abawandika bali balina amagezi okuva mubyobulamu, abasawo na abasayansa ela nga bakozesa ebyokulabilako abakyala bye bali bayisemu basobole okuyamba abakyala abalala.

Ekitabo kino kyogela ku nsonga ezzamanyi enyo ela ezijja okuyamba abakyala bonna okubela obulujji. Okuva ekitabo kino bwekyatandikwawo mu lukumu kyenda nsavu, amawanga manji ga kivunudde ela negatandika kukikozeza munimi zabwe okuyamba abakyala muni ezzo. Kitunze ebitabo binji okwetolola ensi yona.

Ekitabo ekivunudwa wano kyekyo kyebawandinka mu 2011, kyogela ku mubili gwaffe, ebyokuzala, okwegatta, okwekuma obutazala nga tetwagadde, okubela olubuto no kuzala obulungi ela no'kwelabilila.

Emabega ko mu paliyamenti ya Uganda bali batesa okusawo eteka eligana abayala okwambala ebintu ebimu no'kubalagila ki kyebalina okwambala. Kijja kuyamba abakyala okufuna obumanyilivu okuyamba okweyimilila nga basala amateka agabakwatako.

Mu nsi yaffe nadala mubyalo, abaana abawala obutundu abbili mubutano kukikumi balekela awo okusoma kubanga tebalina sente ne'besanga nga bafunye embuto zebatetegekede. Atte ela tufilwa abaana banjji nyo abatto abakazalilwa, oba abakyala okuffa nga bazala nadala mubyalo. Ekitabo kino kijja kuyamba abakyala okuyiga okwelabiila.

Our Bodies Ourselves is one of the fundamental books about women's health. It is an accessible and indepth guide to women's anatomy, relationships, sexual and reproductive health, child- bearing and post- reproductive years.

The book is primarily written by women for women enabling them to learn about their bodies based on both latest knowledge in health care and experiences from other women. The issues discussed are far-reaching and they can most certainly make a difference in the lives of many women. Since its first publication in 1970, it has been adopted by women's and public health organizations around the world and translated into more than twenty-four languages, with well over four million copies sold and distributed. This translation is adapted from the 2011 edition discussing topics about bodies and identity, relationships and sexuality, birth control, safer sex, pregnancy and birth, which are more applicable to lives of women in Uganda.

Our current situation in Uganda and the law being debated in parliament concerning women's dress code makes it even more critical that women are equipped with information that will enable them take part in decisions affecting their lives.

In our country an estimated 25% of girls between the ages of 15 and 18 drop out of school due to financial and cultural reasons and end up with unplanned pregnancies. The World Health Organization estimates perinatal mortality rates to be 36 per 1000 pregnancies, with the majority of cases being in rural areas where basic family planning and female health education is still unavailable.

A survey in 2006 by the Uganda Bureau of Standards reported that the use of modern contraceptive methods remained relatively low across sub-Saharan regions. This and many related issues still apply to the average Ugandan teenager. The first step towards a solution lies in identifying the problem and making it known. Our Bodies, Our selves clarifies and explains concepts and information to lay readers in a language that they can understand, use it to discuss with others and apply it to their lives.

This book is not political and has no intentions of changing Uganda's diverse culture. It is intended to improve the lives of Ugandan women.

Citations:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4269974/>

<http://www.ubos.org/onlinefiles/uploads/ubos/pdf%20documents/Uganda%20DHS%202006%20Final%20%20Report.pdf>

http://www.who.int/maternal_child_adolescent/epidemiology/profiles/maternal/uga.pdf

Entandikwa (Introduction)

Tuli basanyufu okubalambululira ‘Omubiri Gwaffe Ye ffe’. Ekitabo ekyogera ku bulamu bw’omukyala, obuzaale n’enzaala z’abakyala, okusookera ku mulundi gw’o- mukyala ogusooka okukeberegwa omusawo okutuuka nga akuze.

Okuva ekitabo ekyasooka okuwandiikibwa lwe baakifulumya mu myaka gya 1970, ‘Omubiri Gwaffe Ye ffe’ asobozesezza abakyala okuyiga bingi ebikwata ku mibiri gyabwe, okuva ku bumanyirivu (experiences) bw’abakyala abalala era ne bayiga n’okukozesa enkuuka mu by’obufuzi (politics) byabwe n’eby’obuwangwa okukyuusa mu mbeera yabwe eya bulijjo. Ekitabo kino ekisembyeyo okufuluma kiwandiika ku kuzaala kw’abakyala, omubiri gw’abakyala, okwenyumiriza mu kubeera omukazi era n’engeri gye tuzaalamu ne gye tukaddiwamu nga tumaliriza okuzaala.

Ekitabo kino kikozesa amaloboozi n’obujulizi bw’abakyala n’engeri gye babeeramu. Nga tuwandiika, twayita abakyala n’abawala ab’emyaka emitu ne betaba mu kutubuulira ebyali bigenda mu maaso mu bulamu bwabwe obw’o- mukwano era ne tuwandiikayo n’esuula nnamba eyogera ku mukwano.

Tuwandiika ne ku bubaka bwe twafuna okuva eri abakyala mu nsi endala zonna abasobola okwekunganya ne bakolawo ebibiina eby’abakyala mu nsi zaabwe ebiringa ‘Omubiri Gwaffe Ye Ffe’. Nga osoma ekitabo kino, ojja kusanga abakyala abali mu kibiina ekya ‘Omubiri Gwaffe Ye Ffe’ mu nsi yonna era osome ku mulimu gwe bakoze ku nsonga y’okujjamu embuto, obutazaala, okusomesa ku bulwadde bwa mukenenya n’okubulwanyisa. Bakoze nnyo mu Nigeliya (Nigeria), Izililayili (Israel), Take, Nepal ne Arumeniya. Amaanyi g’ababakyala bano ge batadde mu kibiina kino gatuwadde eddoozi ffe, nga abakyala mu nsi zino era ne mu nsi yonna.

Ekitabo kino kitadde nnyo essira ku nsonga z’abakyala ez’obulamu ezikwatagana ku kuzaala n’okwegatta era ezaasooka okugatta abakyala ba Bositoni (Boston) okuwandiika ekitabo ekizoogerako. Era kyogera ne ku ddembe lyabwe ery’obwebange, (rights), n’okutulugunya abakyala (violence against women). Ensonga zino tezikwata ku bya bulungi bw’abakyala bwokka naye n’ensonga endala ezimaze emyaka nga bazoogerako naye era nga abakyala bakyazirinamu obuzibu era nga zibalemesa okubeera n’obulamu obubeeyagaza ate nga bwa ddembe.

‘Omubiri Gwaffe Ye Ffe’ kitabo ekiwandiikiddwa mu mazima nga kyesigamye ku bujulizi obuliwo n’obutenkanankana mu nzijanjabu ya bulijjo. Mulimu n’omulimu ogw’amaanyi okuva eri abo abalwana okufuna omwenkanonkano mu kujjanjabu abantu.

Nga nzivuunula ekitabo kino, nnonzemu esuula ezisinga okukwata ku bakyala b’omu Uganda era ezisinga okwefanaanyirizaako ne ku ddya mu bulamu bwaffe abakyala mu Uganda. Ekitabo kyonna tekivvuunuddwa wabula esuula ezimu.

Esuula Esooka

Omubiri gw'omukyala (body) n'ekikula kye (sexuality)

Okuva edda nedda omubiri gw'omukyala gubadde gutwalibwa era nga gulagibwa nga ogulina nnannyini gwo oba bannanyini gwo abalala abatali mukyala nnyini gwo yennyini oba abakyala bannannyini gwo bennyini. Abasinga ku ffe tuleeteddwa okulowooza nti okumanya ebikwata ku mubiri gwaffe naddala ebitundu eby'ekyama n'okubirabirira ssi kikulu, naye ekyo ssi kituufu. Ate nga okuyiga okulabirira omubiri gwaffe n'ebitundu byaffe eby'ekyama kituwa emirembe munda mu mibiri gyaffe ne kituzzaamu n'amaanyi nga abakyala, okulabirira obulamu bwaffe obulungi.

Esuula eno egenda okutuyigiriza engeri gye tulabiriramu emibiri gyaffe, bye tuteekeddwa okukola ne ddi lwe tulina okulaba omusawo. Tugenda n'okumanya kiki kye tulina okusuubira nga tugenze ew'omusawo ow'omunda oba ow'ebitundu eby'ensonga. (gynecologist) Mu suula y'emu tujja kuyiga engeri gye tulina okulwanirira amateeka gaffe, n'okuweebwa ekitiibwa nga tuli ew'omusawo.

Engeri y'okulabiriramu ekitundu kyaffe eky'ekyama (Vulvar and Viginal self-care):

Ebiseera ebisinga ekitundu kyaffe eky'ekyama kyetaaga okulabirira kutono nnyo okusobola okuba omulamu. Wammanga z'engeri z'osobola okulabiriramu ekitundu kyo eky'ensonga/oba eky'ekyama:

Teekawo omusingi.

Mu kuteekawo omusingi olina okulya obulungi, webake bulungi essaawa ezimala, ate era okole ne ku kukozeza omubiri (exercises) okuyamba ebitundu by'omubiri gwo okuba ebiramu.

Kozesa obwegendereza nga wegatta mu mukwano.

Gezaako okumanya gye nvudde wa munno mu by'omukwano ate era oyambale oba wekuume nga mukola omukwano oleme okufuna endwadde z'obukaba.

Toyambala bikukwata nnyo.

Obupale obw'omunda obukwata ennyo n'empale ezikwata ennyo awamu n'ezo ez'engoye (materials) ezitali za ppamba (cotton) zireeta ebbugumu lingi n'okutuyana ebireeta okubutuka. Yambala empale ezitakukwata nnyo oba eza ppamba (cotton). Okusula obwerere oba mu mpale ezitakukwata nnyo, kiyamba okuyisa ku mpewo eri obukyala era ne kikukuuma nga oli mulamu.

Tosokoola nnyo munda nga onaaba.

Obukyala kye kimu ku bitundu by'omubiri ebisobola okweyoza oba ebyatondebwa nga bisobola okwelongosa, n'olwekyo tekikwetaagisa kwoza nnyo munda. Ebiseera ebisinga okwoza ennyo munda kireeta okukyuuka mu bulamu bwaffe ne kikyusa n'enkula yaffe ey'omunda ey'obutonde (change in PH and the balance of normal vaginal bacteria).

Wekuume nga oli muyonjo.

Okwekuuma nga oli muyonjo kiyamba okukendeza engeri obuwuka gye busaasanamu ekiyinda okuleeta endwadde wansi. Wesangule okuva waggulu ku bukyala nga odda wansi mu kabina bw'oba nga ova okweyamba.

Tokozesa binaakusiwa. Wewale okukozesa obuwoowo mu bukyala oba ssabuuni . Ebyo bireeta okusiibwa mu bukyala. Bw'oba olina olususu olw'entondo, kozesa toyileti pepa (toilet paper) ezitalina buwoowo. Nga oyoza, tokozesa jik oba sabuuni ow'amanyi.

Obukyala bulina akawoowo kabwo ak'obutonde nga ebitundu by'omubiri gwaffe ebirala nga era n'eby'abagalwa baffe bwe bibeera. n'olw'ekyo tekirina mutawaana okubeera n'akawoowo ko ak'obutonde. N'ekirala embeera y'obulamu bwaffe eya sayansi (science) ereetera omukyala okukyuuka akawoowo buli lwaabeera mu ddaala (stage) ery'enjawulo. Okugeza, bwabeera mu nsonga z'abakyala awunya bulala, ate era awunya bulala bw'aba yegasse ne munne okunyumya akaboozi ak'omukwano. Tekiteegeza nti olina okukozesa obuwoowo bwe batunda nga bagamba nti buwunyisa bulungi obukyala, kubanga tebwatondebwa na bulamu bwaffe.

Wabula bw'obeera n'akasu ne kalwawo nga tekagenda okumala ennaku nga ttano, kiyinda okutegeeza nti olina ekitali kituufu oba obulwadde. Genda olabe omusawo okukakasa nti oli mulamu bulungi.

Okufuna okulabirira okulungi mu by'okwegata n'eby'okuzaala.

Mu bulamu bwaffe waliwo lwe tutuuka nga twetaaga obuyambi okuva mu basawo mu by'okwegatta n'eby'okuzaala. Mu kitabo kino ojja kusangamu ebika by'abasawo be twetaaga okulaba n'engeri gye bajja okukuyambamu.

Ddi lw'olina okulaba omusawo?

Ebiseera ebimu tulaba abasawo mu by'okwegatta nga tufunye eby'etaago: olusi tuba twetaaga okwegema okuzaala (family planning), oba nga tuli mbuto, oba nga tufunye amazzi agatuba wansi agatali ga bulijjo. Omusawo w'ebitundu eby'ekyama yeyetaagibwa okulaba okukuyamba mu bizibu ebyo waggulu oba ebizibu by'esonga z'omwezi, oba nga olina obulumi mu bitundu eby'ekyama. Oba nga olina omusaayi ogutali gwa bulijjo ogukuvaamu.

Era kiba kiwoozo kirungi okugendanga ew'omusawo bw'otandika akaboozi k'omukwano; kubanga endwadde z'obukaba ezimu teziraga bubonero n'olwekyo wekebeze nga tonnaba kwegatta n'omuntu omupya ate era wekebeze nga mumaze okwegatta naye. Oba wekebeze bw'olowooza nti munno yebase n'omuntu omulala. Kibeera kirungi okwekebeza ebitundu eby'ekyama nga owezezza emyaka abiri mu gumu wadde nga tewegattangako na musajja.

Ensonga endala lwaki wetaaga okulaba omusawo ze zino wammanga:

- Nga oyagala okutandika oba okukyuusa ky'okozesa mu famile pulaning;
- Nga togenda mu nsonga oba nga omaze ebbanga nga tozigendamu.

Oba nga zikyuukakyuuka, tugambe nga ozimalamu ennaku nnyingi oba nga z'amaanyi;

- Bw'oba nga olina amazzi agakuvaamu wansi agatali ga bulijjo g'oyinza okulaba ku mpale yo ey'omunda, nga gamaze ebbanga nga gajja, oba ennaku eziwerako, oba nga gakuleetera okusiibwa, okubabuukirira oba n'okuwunya obubi;
- Nga olina obuzimba mu mabeere oba n'okumyuuka mu bukazi;
- Nga olina obulumi obw'enjawulo, tugambe nga oli mu nsonga, nga ofuka oba nga onyuma akaboozi k'omukwano, oba nga otambula oba nga otudde;
- Nga olina obulumi mu kabutobuto, ne mu nnabaana;
- Nga ovaamu omusaayi mu biseera ebitali bya kulwala mwezi okumala ennaku kkumi oba n'okusukkawo. Oba okubeera mu ensonga naye nga z'amaanyi nnyo;
- Nga wetegeka okufuna olubuto;
- Nga otegedde nti oli lubuto;
- Nga ovuddemu olubuto;
- Nga ofunye obuzibu obulumi ne butakkakkana oluvannyuma lw'okuzaala;
- Okuvaamu olubuto oba okujjamu olubuto.

Okukeberegwa kw'omukyala

Kitegeeza nti omukyala alina okukeberegwa amabeere, n'ebitundu bye eby'ekyama nga bino: nnabaana, amagi g'omukyala, ekitundu eky'ekyama n'akapama.

Okwetegekera okukeberegwa:

- Tegeka ku lunaku lw'otali mu nsonga. Omusaayi ogutuvaamu oba amazzi gasobola okukyuusa ebiva mu kukeberegwa. Funa olunaku lwotoli mu nsonga lw'oba otegekerako okukeberegwa. Bw'ogenda mu nsonga ku lunaku lw'olina okukeberegwa, kubira omusawo wo oba genda ku kalwaliro (clinic), oba gamba nti oli mu nsonga osobole okwetegeka ku lunaku olulala.

- Bw'oba olina obubonero obulaga nti toli bulungi, wewale okwegatta n'omwagalwa wo era tokozesa kintu kyonna mu bukyala ekikwata ennyo akasuusu kabwo ak'omunda (vaginal muscles). Okugeza nga okuvaamu amazzi agatali ga bulijjo, oba obulumi mu lubuto n'obubonero obulala bw'oyagala omusawo akebere. Tokozesa ddagala lyonna ku bukyala, oba toteekayo kintu kyonna omusawo asobole okulaba amazzi ago ate n'okugakebera.

- Wandika by'oyagala okubuuza omusawo, okugeza: ebikwata ku by'obuzaale bwo, obulumi bw'olina, eby'okuzaala kwo, amazzi agakuvaamu n'ebirala byonna by'oyagala okubuuza omusawo. Jjukira nti omusawo aliwo kukuyamba n'okuddamu ebibuuzo byo.

- Leeta omuntu anaabeera nawe oba an'akugumya. Bw'olaba nga on'ofuna

emirembe oba obugumu nga oli n'omuntu omulala, jangu ne mukwano gwo, oba omwagala wo. Omusawo ayinza okumusaba afulume nga oli mu kukeberegwa asobole okukubuuza ebibuuzo eby'ekyama. Oyinza okusaba omusawo amuleke mu kasenge oba amuyite akomewo mangu. Era bw'oba ozze n'omuzadde wo, kiri gy'oli okusaba omusawo amugambe afulume

Okukeberegwa:

Ebiseera ebisinga abasawo batandika n'okukebera amabeere. Wano baba banoonyereza oba olina akabonero akalaga nti olina kookolo (cancer) w'omu mabeere oba obuzibu obulala bwonna obw'amabeere. Omusawo ajja kusooka kwetegereza amabeere, anoonye oba olina enkyuukakyuuka yonna ku lususu oba obuzimba obulabika. Akeberegwa ne mu nkawwa alabe oba olinamu obuzimba.

Awo omusawo ajja kudde ku kitundu eky'ekyama, ajja kukusaba webake bugazi ate owanike amagulu. Abakyala abasinga tuwulira bubi mu kiseera kino era omusawo omulungi, mu kiseera kino agezaako okuyamba n'okugumya omukyala asobole okuwulira obulungi. Bw'oba nga towulira bulugi, gamba omusawo wo, oluusi asobola n'okukukebera nga olinga atudde.

Omusawo ajja kusooka akutunuulire mu bukyala alabe oba ebitundu byonna biri bulungi, ajja kukebera enviiri zo eza wansi alabe oba nazo zikula nga bwe zirina okukula. Ajja kukebera enfuli zo bw'oba ozirina, alabe oba nazo ziri bulungi, awo akeberegwa ekijanjalalo nakyo alabe oba tekirina buzibu bwonna. Akeberegwa obutuli bwo; akafuka n'ako akayingira munda alabe oba nabwo buli bulungi. Awo bw'aba akebera aba yetegereza oba olina obuzimba, enkyuukakyuuka mu langi yo wansi, oba olina obutulututu bwonna, ensekere, oba amazzi gonna agatali ga bulijjo agakuva mu bukyala. Abasawo abamu bajja kukozeza akati k'amatu okukebera akatuli akayingira mu bukyala okulaba oba olina obulumi oba ekitali kituufu.

Ekiddako, omusawo ajja kutandika okukukebera. Munda mu bukyala ajja kuteekamu ekyuuma asobole ogugaziya ekituli ekyo. Kino kimuyamba okulaba ebiseera, n'ebisinge by'obukyala oba biramu. Omukyala yenna wano tajja kufuna bulumi naye ajja kufuna obutatereera abe nga talina mirembe. Naye bw'owulira obulumi, saba omusawo atereze ekyuuma ekyo kubanga tolina kufuna bulumi.

Awo omusawo ajja kukukebera alabe oba olina obuzimba munda, amazzi amakyamu, enkyuukakyuuka mu langi oba kookolo (cancer) w'omubukyala. Awo omusawo bw'amala, ekyuuma nga bakikujjama. Omusawo alina okukunyonnyola buli kigenda mu maaso, kimu ku kimu. By'oba totegedde oli wa ddembe okubuuza omusawo akunyonnyole.

Okukeberegwa nnabaana n'amagi.

Omusawo ajja kuyingiza mu bukyala bwo engalo emu oba bbiri ate nga bw'akunyiga ku lubuto n'omukono omulala. Kino kikolebwa okulaba n'okukakasa ekipimo (size) kya nnabaana, amagi, n'engeri gye byakulamu oba biri mu kifo ekituufu munda.

Esuula eyokubili

Entikko y'omukwano (sexual pleasure)

Bwe mbeera nga nnyimye nga ndi nzekka oba n'omuntu omulala gwe nneegomba, omutima gwange gukuba nnyo, amaaso gange gambeera mu ngalo, obukyala bwange nga buli mu ntobazzi, amabeere gange nga masanyufu, bwe nnyimirlra mpulira nga ssirina maanyi mu bisambi. Bwemba ngalamidde mpulira nga njagala kwegolola nsobole okuwulira obuwoomi nga buyita mu mubiri, mu ngalo ne mu bigere byange.

Ffenna bwe tufuna obwagazi bw'okuzinibwa okusinziira ku birowoozo, okwegomba, okukuba obufananyi, obugambo bw'omwagalwa, akawoowo ke oba n'okuweeweeta, kya bulijjo okuyita mu mbeera ezo. Zino embeera ebiseera ebisinga, abasinga baziyita 'kuyima'.

Wadde nga waliwo okufanaanagana mu ngeri abakyala gye bayimamu, waliwokko n'eby'enjawulo. Kisinziira ku mukyala, n'emyaka gy'alina oba n'obumanyirivu bw'alina mu by'omukwano.

Esuula eno eyogera ku by'enjawulo mu by'okunyumya akaboozi n'okutubuulirira ddala engeri gye tufunamu entikko y'omukwano nga tuli n'abaagalwa baffe oba nga twesanyusa. Kati nga obwagazi bwe babugatta n'okunyumirwa akaboozi, ebigambo by'abakazi abali mu bibiina by'abakyala biwandikiddwa wamu n'eby'abo abakyala abafunye engeri gye banyumirwamu omukwano okutuuka ku ntikko yagwo. Bwino (ink) awandikiddwa wano nga tugasseemu n'okuwandika ku biyamba abakyala okufuna amazzi.

Ebika by'okufuna obwagazi.

Abakugu mu by'omukwano n'eby'akaboozi, bazudde engeri y'okunnyonnyolamu engeri abakyala gye bafunamu obwagazi. Mu gy'enkaaga, abakugu mu by'omukwano, William Masters ne Virginia Johnson beetegereza era ne bapima abaami n'abakyala nga banyumya akaboozi mu labalatole (laboratory) era ne bawandiika bye baafuna mu kunoonyereza.

Bye baawandiika byogera ku mitendera ena egikwata ku kuleeta obwagazi: okusanyuka, olusozi, entikko, n'omukkuto.

Kiyamba okutegeera empandiika z'abakugu abo ssi lwakuba nga abakyala bonna ze bayitamu naye lwakuba ebimu ku bye baawandiika biyinza naawe okukukwatako.

Eno y'engeri gye babinnyonyola:

- Okusanyuka.

Mu ntandikwa, entula y'obukyala ebeera ejjudde nga n'amaanyi agaleetera abakyala okufuna obwagazi bw'omukwano mangi mu bukyala, okusinga enfuli, omusino n'akajanjalo nga bizimbye olw'omusaayi era nga n'obusuwa mu bitundu ebyo buleetera omubiri gwo obwagazi.

Omusaayi gye gukoma okutambula mu bukyala, guleeta amazzi agatobya ebisenge n'omulyango gw'obukyala okutoba ekiringa akabonero k'o- bwagazi. Buli mukyala

atoba mu ngeri ya njawulo. Abamu batoba nnyo, abalala ne kibatwalira ebbanga okutoba. Abakyala abamu bassa nnyo oba ne bakankana, ennywanto ne ziyima era ne zikaluba oba ne bayiwa n'olutiko ku lususu.

- Akasozi.

Obwagazi bwe bweyongera nga abakyala balinnya akasozi, obuswandi bwe bweyongera n'obukyala bweyongera okuyima, ekijanjalalo ne kyeyongera okufuna obwagazi n'okuzimba.

- Entikko y'omukwano.

Obuswandi bwe bweyongera ku musino oba mu bukyala, abamu ku luggi lwa nnabaana, enfuli, n'ebisenge by'obukyala oba n'ebitundu ebirala ebyongeza obuwoomi, omukyala alinnya entikko oba kye tuyita okutuuka. Wano omukyala w'amalira era n'ayiwa buli kimu, obusuwa bwe obutono bwekwata olw'obuwoomi era abamu emibiri gyabwe gyonna gikankana.

- Omukkuto.

Wano omukyala akkuta okujjako nga obuswandi bukyagenda mu maaso. Nga wayiseewo eddakiika asatu n'okusukkawo nga omukyala amaze okutuuka ku ntikko y'omukwano, obusuwa bwe bukankana era omusino gwe, enfuli, ekijanjalalo, ne nnabaana, biddayo mu bifo byabyo ebya bulijjo okujjako abalina obulwadde obw'okuyima buli kadde.

Abakugu bano, Masters ne Johnson bye baazuula byayamba abakyala okumanya omulimu gw'omusino mu kunyumirwa akaboozi. Naye bwe baateeka essira ku bakyala abaali batuuka entikko nga besanyusa bokka oba nga beegasse n'abagalwa baabwe, baazuula nti entikko n'okwegatta biyamba nnyo omukyala okunyumirwa, naye beerabira nti n'abakyala abatuuka ku ntikko nga tebayingiddwamu mbooko z'abasajja, nabo banyumirwa.

Mu myaka gy'ensavu, omunoonyereza Here Hite yagereza ku bakyala abasukka mu nkumi ssatu n'azuula nti abasinga bonna baali tebatuuka ku ntikko mu kwegatta n'omusajja. N'abaanoonyereza abalala mu gy'ensavu n'egy'ekinaana, nga Harold Lief, Helen Singer Kaplan, Bernie Zilbergeld ne Carol Rinkleib Ellison baayongereza ku kunoonyereza kwa Masters ne Johnson ne bazuula nti okufuna entikko omukyala alina okuba n'obwagazi era n'okukkuta.

Mu 1997, Beverly Whipple ne Karren Brash McGreer, baayimba akayimba k'omukwano nga bagamba nti abakyala bwe bafuna obwagazi n'okukkuta bagenda ku ddaala eddala ely'omukwano, naye ate singa tebafuna bwagazi na kukkuta, tebasobola kweyongera ku ddaala ddala mu by'omukwano.

Entikko y'Omukwano

Entikko buli mukyala agituukako bulala, eyinza okubeera nga ssi y'amaanyi nga kasikonda, eyinza okuba nga ya muswaba n'ekuleetera akabugumu mu mubiri. Oba eyinza okuba nga y'amaanyi n'ekunyeenya omubiri gwonna.

Okutuuka ku ntikko kuyinza okuba nga kwa njawulo okusenziira ku bintu bingi. Kiyinza okusenziira ku budde, oba nga wegasse n'omuntu oba nga wesanyusa wekka. Era oluusi kusenziira w'oli mu nsonga z'omwezi, bw'oba nga onootera okugenda mu nsonga, nga wakamala, oba nga wayiseewo ennaku. Kisinziira ne mu ngeri gy'obeerera wewuliramu, oba olina okwagala, amaanyi g'olina n'obwagazi bw'owulira.

Omulumu gw'omusino mu kutuuka ku ntikko.

Abakyala abasinga omusino kye kitundu kye basinga okufuniramu obwagazi n'obuwoomi era ne batuuka ku ntikko oba ne bamala. Abakyala abamu bayita omusino eppeesa ly'obwagazi, naye tulina okumanya nti omusino ssi katundu kamu wabula kalina emisuwa mingi ne gulantizi (tissues and glands)

Ggwe oba omwagalwa wo muyinza okuleeta obwagazi mu ngeri ya njawulo; nga okuweeweeta, okukomberera, okukuba akacapali, n'okukozesa ebw'okuzannyisa abakyala bwe bakozesa ennaku zino. Ebyo byonna bikuwa obwagazi obw'enjawula era ne bikutuusa ku ntikko.

Ekibuuzo: Nnasubiddwa entikko?

Ebiseera ebimu, abakyala abamu tebamanya nti batuuse ku ntikko y'omukwano.

Omukyala omu yatugamba bw'ati:

Bye mpulidde mu by'okumala, bagamba nti olina okumala ennyo era n'oyiwa, n'okukankana n'okankana. Naye nze ndowooza nti ssi bwe kityo bwe kiri, mpulira nga nzijudde era ne mpulira bulungi naye ate awo omusino gwange ne guddayo mu mbeera yagwo nga tegukyawulira bwagazi. Awo ne ndekera awo, mbeera ssikyayagala era ne nzikakkana ate nga nkooye. Naye mbeera nnewuunya oba ssituuse ku ntikko oba eyo y'entikko yange.

Bw'oyima naye notofuna kukolebwa kulungi okutuuka ku ntikko, obwagazi buggwaawo nga totuuse ku ntikko. Kino oluusi kirwaawo ate oluusi oyinza n'okufuna obulumi mu bukyala oba mu nnabaana. Kiyinza okubeera nga obulumi abasajja bwe bafuna nga tebamaze oba nga tebafuse.

Abakyala abamu bamala omulundi gumu, abamu ebiri oba okusingako awo. Naye wadde osobola okumala emirundi emingi, tekiteegeza nti buli omu asobola okumala bw'atyo era tekitegeeza nti bw'oba tomala, tosobola bya mukwano. Omukwano ogutaliimu kumala nagwo gunyuma, kubanga abamu beerabira okunyumirwa ne badda mu kulowooza okumala oba ne bateeka essira ku kumala.

Omukyala omulala yatugamba bw'ati:

Bwe ngezaako ennyo okumala, tekikola era ssimala, ne mmaliriza nga ssinyumiddwa, n'olwekyo nfuba nnyo okunyumirwa akaboozi, nenewa emirembe, ne nkireka ne kija kyokka.

Ekibuuzo: Ate bwe ssituuka ku ntikko?

Abakyala abamu tebamalangako oba tebatuukangako ku ntikko ya mukwano. Oluusi tebalina buvumu mu kino oba n'obutamanya. Oluusi bwe tufuna ensonyi nga tetusobola kweweeweeta, kwesanyusa n'okumanya emibiri gyaffe, kitulemesa okuyiga okwewa entikko mu kwesanyusa.

Olumu bwe baba nga bakusobyako (rape) oba nga toli musanyufu mu by'omukwano, nakyo kikulemesa okufuna obwagazi obukuleetera okunyumirwa era n'okutuuka ku ntikko.

Bw'oba nga totuuka ku ntikko, oyinza okugezaako ebintu bingi ebiyinda okukuyamba okutuuka. Gezaako okwesanyusa nga weeweeta, oba kozesa bu toyi bw'abakyala nga olinganga anyumya akaboozi ne munno. Kozesaako ne ku butabo oba bu vidiyo obuyigirza okwesanyusa. Bw'oba olina omwagalwa, bino wammanga bye bimu ku biyinda okukulemesa okutuuka ku ntikko y'omukwano:

Toyagala kwegatta oba kuwaako muntu oyo mu kiseera ekyo oba nga enjogera yammwe ku by'omukwano ssi nnungi.

- Ggwe n'omwagalwa wo mwetaaga okusomako ku by'omukwano
- n'okwesanyusa musobole okumanya ekigenda mu maso. Oba nga omala obudde bungu nga olowooza engeri gy'onokikolamu, lwaki tomala oba nga temwewa budde mu kunyumya akaboozi, oba nga omwagalwa wo akooye nnyo;
- Nga weetya okusaba okusanyusibwa nga omukyala oba nga toyagala kulabika nga ayagala ennyo oba asabiriza ennyo;
- Oba nga ogezaako okumalira mu kisera kye kimu n'omwagalwa wo ekitalabikalabika;
- Oli munyivvu ate nga mulina n'ensonga ze mutannamaliriza;
- Oli munyivvu ku byakutuukako edda ebitakwatagana na muntu gw'oli naye kati;
- Oba nga olina obuswaavu mu by'okwegatta nga tosobola na kunyumirwa oba kuwoomerwa;
- Oba nga wefuula amaze osobole okusanyusa omwagalwa wo.

Ku bakyala abamu okusinda omukwano n'okunyumya akaboozi, biyinda obutabaleetera kumala oba kutuuka ku ntikko wadde nga muwoomeddwa. Okuweeweeta omusino nga temunnaba kwegatta oba nga muli mu kwegatta kyetaagisa. Okwegatta nakwo kuyinda okuba nga kwa bwagazi, kuwoomerwa na kumanyagana, tekulina kuba kwa kutuuka ku ntikko kwokka.

Bw'oba nga totuuka ku ntikko bwe wegatta n'omwagalwa wo, tekitegeeza nti omukwano gwammwe ssi mulungi, wabula kayinda okuba akabonero nti mulina okukyuusamu ku bintu ebimu mu mukwano gwammwe. Oba kiyinda okuba nti ggwe n'omwagalwa wo mulina okuyiga emibiri gyammwe ne mumanya kiki ekiyinda okunyumira munno.

Omukyala ono yatugamba bwati:

Okuyingirwa omuti gwokka tekinyamba kutuuka ku ntikko, era kino kituufu ku bakyala abalala nga nze. Nnetaaga okuweweetebwa ku musino oba okukubibwa akacapali ate

nga kikoledwa bulungi. Nfunye abagalwa babiri ku kkumi n'omu abantuusizza ku ntikko nga ssibayambyeko. Ate nga na bano ababiri kyabatwalira ekiseera okuyiga egeri gye bayinza okummazisaamu. Omu ku bo kyamutwalira omwaka mulamba n'emyezi mukaaga. Bombi baakikola nga bankomberera ku musino naye omu n'akikola n'engalo ze. Bwe mba nga ndi wakumala nga tunyumya akaboozi, nze nnina okukyekolera ate nga nkozesa buno bu toyi bw'abakyala.

Mu biseera by'obukyala (G-SPOT)

Abakyala abamu bafuna okunyumirwa kw'amaanyi era ne batuuka ku ntikko nga batuukiddwa ku kifo munda mu bukyala ekibaleetera obuwoomi obwensusso. Ekifo ekyo kyasooka kuwandiikibwako omusawo Ernest Grafenberg, eyawandiika bye yazuula nga anoonyereza mu 1950 era ekafo ako ne katuumibwa G-spot okumujuukirirangako.

Bw'oba oyagala okuwulira obuwoomi buno, funa akadde, okkakkane era oyime. Koseza engalo zo oyingire munda mu bukyala w'owulira ebiseera, kye kifo ky'oba oweeweeta. Kijja kukuyamba bw'ofunyamamu ku ngalo zo, ogende mu maaso nga oweeweeta ekifo ekyo, osobola okukyuusa ku ngeri gye weebaseemu. Oyinza okwebaka ku lubuto lwo, ku mugongo oba okusitama.

Bw'osooka okwekwata mu kifo kino, oyinza okuwulira nga ayagala okufuka, kino kya bulijjo kubanga ekifo kino kiriraanye w'oyisiza omusulo okutuuka ku kafuka. Osobola okuleka omwagalwa wo n'akuweweetayo n'emboko ye oba n'okozesa bu toyi bw'abakyala. Ojja kufuna obwagazi obw'omuwendu ate otuuke ne ku ntikko bwe kiba nga kikoledwa bulungi.

Okufuka kw'abakyala.

Abakyala abamu bwe bakolebwa obulungi oba bwe beesanyusa obulungi ku musino oba ku G-spot, bafuka oba bamala nga bayiwa amazzi okuva munda. Abantu abamu bawakanya okufuka kw'omukyala naye nga okuva ku ba Guriki, Kamasitula n'obulombolombo bwa Japani (art) okufuka kw'omukyala kwogerwako.

Omukyala ono yatugamba bw'ati;

Obuwoomi bwe mpulira nga nnaatera okufuka, bwa muwendu, emisuwa gyange gyonna gyewaga era ne ndekera awo n'okussa ate nga ssisobola kulekera awo. Awo ne mpulira nga nfuka amazzi okuva munda, omubiri gwange ne gukankana. Tekitera kubeerawo buli kiseera naye lwe kiba kirabise mpulira obuwoomi obw'amaanyi.

Oluusi oyinza okufuka nga otuuka ku ntikko y'omukwano oba nedda. Wadde amazzi gano nago galeetebwa omudumo (pipe) ogureeta omusulo, ga njawulo nnyo ku musulo. Abanoonyereza abamu basanze nga amazzi gano gafaananamu ago agava mu basajja. Oluusi amazzi gano gabeera mangi okusenziira ku buli mukyala, gayinza okufaananako nga amata agafukiddwamukko ku mazzi ate gawunya kya njawulo okusenziira bw'obeera mu mwezi.

Okwesanyusa.

Kino kitegeeza okwekwatirira mu ngeri ekuwa obwagazi ate era ekuwoomera era y'engeri emu omukyala gy'asobola okwewa obuwoomi mu by'omukwano. Kino kisangibwa nnyo mu baana abato abakula, lwa kuba nga kibawuliza bulungi okwesanyusa bokka kuba abazadde baabwe, abasomesa, ne bannaddiini babagaana okwesanyusa oba okwegatta n'abasajja.

Okwesanyusa kutuyamba okumanya omubiri gwaffe mu by'omukwano era ne tuyiga ebitundu ebisinga okutuwa obwagazi. Bw'oba oyagadde osobola okulagako omwagalwa wo asobole okumanya ebifo ebinaakwongera ku buwoomi. Ky'okola okwata omukono gwe n'omutambuza ku mubiri gwo nga omulambuza ebibuga ebisinga okuwooma. Era osobola okweyimirizaawo mu kwesanyusa mu by'omukwano n'obeera nga tolinda musajja kukusanyusa buli kiseera. Era awo osobola okwewa entikko wekka oba n'omwagalwa wo.

Abakyala be twatuukirira baatugamba bwe bati:

Okwesanyusa kye nsinga okwagala mu by'omukwano, kuba mpulira nga nnina obwetwaze mu by'okwesanyusa era mbeera mmanyi nti nnina ka garanti (gurantee) k'obuwoomi kubanga nze nkyetusako. Mpulira nga nneyimirizaawo mu by'omukwano ate nga nfuna obuwoomi bwe njagala.

Nnatandika okuwoomerwa okwekola bwe nnatandika okwesanyusa, kino kyatandika ndi mu kolegi (college) era mpulira bubi nti nnalwawo. Kyansanyusa okuba nti nnatandika okwetuosako obuwoomi obw'enjawulo era nga nsobola okweyimisa, n'okutuuka ku kasozi oba ku ntikko y'omukwano. Era bwe nnatandika okwegatta n'abasajja nnasobolanga okubalagirira ebibuga ebimpa obuwoomi.

Bwe twali ku ssomero, nze ne mikwano gyange tetwayogerako ku bya kwesanyusa. Nnali mmanyi nti abakyala beesanyusa naye nga ssimanyi bwe kikolebwa. Nnali ssimanyi kyenkolera mubiri gwange okwesanyusa era nnalwawo nnyo okunyumirwa omukwano kubanga nnali ssimanyi mubiri gwange. Nnalowoza nti ssirituuka ku ntikko ya mukwano era ssaatuukako ku ntikko n'omulenzi wange.

Nnatandika okwesanyusa nga nfunye omulenzi wange ow'okubiri, yali amanyi eby'okwenywegera n'okwekomba mu kibuga kandaha era ye yangigiriza okwesanyusa nga andaga kye nnina okukola okusanyusa omubiri gwange. Bwe nnayiga omubiri gwange n'okwesanyusa, nnatandika okufuna obuwoomi obw'enjawulo mu mukwano ne ntuuka ne ku kasozi k'entikko y'omukwano.

Abakyala bwe bakula nga balekedde awo okugenda mu nsonga, okwesanyusa kubayamba okusigala nga bakyawulira obwagazi n'obuwoomi mu by'omukwano. Abamu ku bo okwesanyusa kwekufuuka abagalwa baabwe.

Okuyiga Okwesanyusa.

Omulundi gw'osooka okugezaako okwesanyusa, oyinza okwetya, oyinza okuwulira nga tolina ky'omanyi, era n'obivaako oba oyinza n'okufuna ensanyi. Wabula funa ekisenge ekikuwa eddembe nga oli wekka, tandika okukozesa engalo emu oba bbiri, yongerako amalusu oba obuzigo (cream) obwongerako okutotobaza obukyala. Omusino mulungi okuweeweeta. Osobola okweteeekamu ekintu mu bukyala, teekamu

olugalo lwo, eryenvu, cukamba oba bu toyi bw'abakyala. Sitama, oba galamira, oyinza n'okusalako okwongerera ku buwoomi. Buli mukyala alina ekifo mwawulirira obuwoomi obw'enjawulo.

Okwegatta

Ka twogere ku kwegatta: ffenna tufuna ensonga mu kwegatta n'omwagalwa waffe, oba omwagalwa omupya gw'ofunye oba omwami wo. Oluusi tubeera n'ebibuuzo bino wammanga: Njagala okwegatta n'omuntu ono kati? Mu ngeri ki? Bwe mba ssimanyi nsobola okumugamba nti ssimanyi? Nsobola okumugamba kye mpulira nga ssirina kutya?

Okwogera ku by'okwegatta oluusi kuzibu nnyo wadde nga okozesa amannya ge tuyita ebitundu bino nga akasolo, omusino, emmana oba nga okozesa amannya ge tubiyita nga tubikkako nga: emboko, obukyala, ekijanjalalo. Bw'owulira nga ebyo byonna tosobola kubikozesa, funayo obugambo bw'osobola okukozesa nga oyogera ne munno, mwembi bwe mutegeera oba obubawa emirembe.

Londa ekiseera ekirungi kye musobola okwogereramu, naddala nga temuli mu kunyunya kaboozi mu budde obwo. Mwogere ku kwekuuma, okwegema okuzaala (family planning), okwesanyusa, n'engeri mwembi gye muyinza okuwoomerwa okusinda omukwano.

Engeri gye tweyisaamu nga tunyumya akaboozi nayo eyamba nnyo. Okusikina, okunyeenya ekiwato n'ebisambi nga munno ayingira ate nga bw'afuluma. Okugendera ku sipidi y'emu oba bw'oba okooye kendeeza ku sipidi ne munno ajja kukendeezako. Bino byonna biyamba okunyumirwa okwegatta.

Omukyala omu yatugamba bw'ati:

Ffenna twali tuyimye, nnatandika okukwatirira omusino gwage nnyo nnyo ne nfuna obulumu. Nnasooka okutya nga ssaagala kumugamba kubanga nnali ngenda kwonoona akaseera akalungi ke twalimu. Kye nnakola nnakwata olugalo lwe ne ndwambusa waggulu. Obulumu bwaggwawo ate ne tugenda maaso n'okunyumirwa akaboozi.

Manya okukozesa ebigambo n'ebikolwa na ddi lw'olina okubikozesa. Oluusi abakyala abamu bagamba nedda ate nga bwe bagenda mu maaso n'okuweeweeta omusajja n'okumwongerera okuwulira obwagazi. Toyogera kirala ate nga okola kirala, ekyo tekijja kuyamba ngeri gye mwogeramu mu by'okwegatta.

Ne mu mukwano ogw'ekitalo ennyo, oluusi tulemererwa okusaba kye twagala. Abamu tulowooza nti eby'okwegatta bya butonde era tetulina kubyogerako era ssi kituufu okubyogerako. Ensonga eziyinda okugaana ze zino wammanga:

- Okuwulira ensanyi okwogera ebigambo ebimu;
- Okuwulira ensanyi okulaga obwagazi bwo nga olowooza nti ojja kuswaala ew'omwagalwa wo;
- Bw'omala ebbanga nga wegatta n'omuntu, otya okuleetawo endowooza empya;
- Nga temwogera bulungi ku bintu ebirala mu mukwano gwammwe;

- Omwagala wo ayinza okulowooza nti omunenya bunenya;
- Obutamanya ky'oyagala mu biseera ebimu.

Bw'osaba ky'oyagala oyinza okufuna essanyu nga okifunye, naye omwagalwa wo bw'aba alina by'ayagala ebirala, mulina okubyogerako mwembi buli omu n'asobola okufuna kyayagala. Okugeza, bw'oba oyagala kusigala mu buliri ku Sande ku makya osinde omukwano ate nga munno ayagala kugenda kudduka, awo mulina okukyogerako mwembi okulaba nga buli omu afuna kye yeetaga.

Okwegatta n'omwagalwa wo.

Ggwe n'omwagalwa wo muyinza okwegatta mu ngeri nnyingi: okwemassaginga (massaging), okwenyweegera, okwewa akafumito, okwekomberera wansi, okweweeweeta, okweyingira, okuyonka amabeere, okwekuba finga, n'okwebaka mwenna naye nga temunyumya kaboozi.

Tuyiga nti okwegatta kitegeeza okweyingira n'ebigenderako bye tuyinza okuyita (foreplay). Kikyamu okulowooza nti (foreplay) kitegeeza bye tukola nga tetunnaba kwegatta. Abakyala abamu abalina abaami abatatera kuyima olw'obulwadde, emyaka, n'ebirala, tebalaba nga okwegatta oba okunyumya akaboozi kye kyokka, naye bayinza n'okukola ebintu ebirala bingi,

Ku bamu massagi n'okweweeweeta, biyamba okunyumisa akaboozi. Abalala baagala okunyumya akaboozi mu bwangu ate nga k'amaanyi. Byonna bisinziira ku buli omu ky'ayagala ate era bikyuka okusinziira ku mbeera gye mulimu mwembi.

Okwesanyusa nga munyumya akaboozi oba mu kifo ky'okunyumya akaboozi:

Abakyala abamu bayima nga balabye abagalwa babwe, nga beesanyusa, oba banyumirwa nnyo nga besanyusa bo bennyini nga balinga abanyumya akaboozi. Kiyinza okuba ekintu ky'okola nga tokirowoozezzako wadde, naye lwa kuba nga kyongerera obuwoomi. Oluusi kitwala n'obudde okuyiga kiki ekisinga okubanyumira mwembi

Bwe twali twakatandika okwegatta, omwami wange yansabanga nnesanyuse kubanga nnali ssirina bingi bye mmanyi. Yali ayagala kuyigirako ebitundu ebinsanyusa n'ebinyimisa. Bwe nnayiga, twatandika okweyimisa nga ffenna twesanyusa mu maaso gaffe era twayiga n'okutuuka ku ntikko y'omukwano nga tetweyingide wadde.

Nnyumirwa nnyo okwesanyusa era nze okwesanyusa kukulu nnyo mu kunyumisa akaboozi oba omukwano.

Okuyingirwa mu bukyala.

Abakyala abasinga booya nnyo okuyingirwa n'olulimi, emboko, olugalo oba ne bu toyi. Okuyingira kuyinza okuba okw'eddembe, okw'amaanyi oba nga kwa bwangu. Kisinziira ku mukyala, abamu kuyinza okubanyumira, oba abamu ne kutabanyumira. Olina okugamba omwagala wo kiki ky'oyagala mu kiseera kye mwegattiramu.

Munno bw'aba wa kukuyingira, mulina okukakasa nti otobye n'amazzi agakuvaamu munda oba nga okozesa ebiyambako abakyala okutoba. Okunyumirwa okuyingirwa

kyetaaga nga olina obwagazi, otobye ate nga n'obukyala bweggudde, bulinda okuyingirwa.

Abakyala abamu balwawo okutoba, oluusi beetaga okusooka okwesanyusa, okunaaba oba okuteekayo ku malusu. Musobola okuteekayo ku mazzi naye temukozesa bizigo oba butto kubanga bino byonoona bu galimpitawa, n'ebimu bye tukozeza okuteeka wansi ebya famile nga koyilo.

Ebifo ebimu biyinja okunyumisa okusinga ebirala. Osobola okutuula oba okwebaka ku mwagalwa wo, oba mwebake ku mabbali. Oba muyinza n'o- kweyita emabega, kasita atuuka ku musino oba ggwe naawe osobola okwe- weeweeta omusino.

Okuyingira nga oyita emabega kuyinza okuba ekisumuluzo ky'okutuuka ku ntikko mu bakyala abamu oba kiyinza okuba eky'obulumu. FFenna tulina enkula ya njawulo, era tulina okunoonya ekifo kye tufuniramu emirembe n'obuwoomi obungi. Oluusi oyinza okukozesa n'emitto okusobola okufuna okuwanirirwa n'emirembe.

Omusajja bw'aba ayimye nnyo nga akuyingira, ayinza okumala amangu bw'aba afuluma ate n'ayingira mangu mangu nga naawe onyeenya ekiwato. Bwe muba mwagala okulwawo nga omusajja tannamala, mutambule mpola mpola, muyinza n'okubeerako mu kifo ekimu nga temutambula, ne mumala ne mutambula mpola mpola.

Bw'oba oyingira munno, oyinza okuyingira nga bw'ofulumu oba ne weetooloolerako wabweru ate ne munda, oba n'oyingira n'amaanyi mangi. Musobola okugezaako ebyo ne mulaba ekisinga okunyuma, oyinza n'okugezaako okuwa G-spot obuswandi, nga okozesa engalo zo, toyi z'abakyala oba n'omukono gwo. Kibeera kibuguma, kinnyonyoga ate nga kinyuma.

Okwekomberera (Oral sex)

Okukomberera omwagalwa wo kuyinza okuba okulungi mwebi bwe muba nga mukwagala. Ekinyumisa okwekomberera kiyinza okuba eky'enjawulo okusenziira ku muntu omulala. Ebbugumu n'ebinnyogoga biyinja okwongerwamu nga mukozesa omuzira. Muyinza okugeza ne ku kyokuleti (chocolate) ne kurimu (cream). Tulina okujjukira n'okumanya nti okwekomberera tekuli ku ludda lumu. Omukyala asobola okukomberera omusajja, n'omusajja naye asobola okukomberera omukyala. Abasajja temulowooza nti mulimu gw'abakyala okubakomberera. Nammwe abasajja musobola okukomberera abakyala, nabo bakyetaaga nga mmwe bwe mukyetaaga. Ebiseera ebimu mukazi wo bw'aba nga tamala, oluusi okumukomberera kiyinza okwongeza obuswandi era n'amala n'okumala.

Esuula ey'okusatu.

Famile pulanangi (Birth control)

Okusobola okutegeka engeri gye tufuna embuto oba obutazifuna, kituyamba okulonda engeri gye tunaaberawo mu bulamu bwaffe. Okutandikawo obuweke bwa famile n'engeri endala ezituyamba obutafuna mbuto, kiyambye abakyala mu nsi yonna okumaliriza emisomo gyabwe n'okukulaakulanya omwenkanonkano, omukyala natalowoozebawo nga omuzaazi w'abaana.

Abasinga ffenna twetaaga okukoseza ekika kya famile ekinaatuyamba, ekitaatulwaze ate ekinaatuyamba n'obutafuna bulwadde bwa mukenenya. Kibi nnyo okuba nga ekika buli omu kye yesiga tekinnakozesebwa naye nga buli mwaka oguyitawo, bongera okukolayo ekika ekirungi okusenziira ku buli kinnomu kyayagala. Esuula eno eija kwogera ku buli kika kya famile kye tulinawo kati era kijja kuddamu ebimu ku bibuuzo bye tulina nga abakyala ebikwata ku famile n'okujjawo okutya kwonna kwe tufuna nga tulonda ekika kya famile kye twagala, tugamba tutya omwagalwa waffe ku famile, na biki ebitugaana okukozesa famile.

Ebimu ku biyinza okutulemesa okufuna famile n'okugikozesa.

Okufuna obuswavu mu kunyumya akaboozi n'engeri gye tulowoozamu ku kwagala n'okusanyusibwa, bireetera abakyala okutya okubuuza ku bya famile. Amateeka agamu, n'amasomero agamu, gagaana okugamba abaana ku bya famile nga galowooza nti bwe banabasomesa bajja kutandika okwegatta n'abasajja wadde nga emisomo egisinga giraga nti bw'ogamba omuwala avubuka mu ssomero ebikwata ku famile, tekitegeeza nti agenda kutandika kwegatta na balenzi wabula obeera omutegeka obutafuna mbuto zateyagalidde n'obulwadde bwa mukenenya, bw'aba amanyi eky'okukola.

Abamu kuffe tutya okukozesa famile ku lw'okutya kwe tulina, obutamanya bingi bikwata ku by'okwegatta ate n'okulowooza nti abasajja be ba kabaka ate be batusalirawo.

- Tulowooza nti bwe tuba tukozesa famile tetusobola kugaana kwegatta na basajja. Naye nga okukozesa famile tekitegeeza nti buli kiseera obeera oyagala okunyumya akaboozi. Tewali kika kya famile kigamba nti olina okunyumya akaboozi buli ssaawa.
Yiga okugamba nedda bw'oba toyagala kwegatta na musajja.
Okwegatta n'omusajja mwembi mulina okukkiriza.
- Tutya okukkiriza nti tetunyumya kaboozi kubanga baatugamba nti okunyuma akaboozi kikyamu.
- Tuswala olw'engeri emibiri gyaffe bwe gyakulamu, era nga tetwagala kujoogerako na basawo.
- Tetwagala kumalako baagalwa baffe mirembe. Twagala kubasanyusa buli kiseera ne twerabira nti ebintu by'omukwano bitukwatako ffenna, omusajja ssi kabaka kubanga guno mubiri gwo.
- Tulowooza nti tetusobola kufuna lubuto.
- Tugezaako okufuna embuto okumanya oba tuli bagimu oba okugezaako

okuzzaawo omukwano ogusasise.

Tukole tutya?

Tusobola okuyiga ku ngeri ennyingi eziriwo eza famile era ne tuyigirizaako ne ku bannaffe ebikwata ku ngeri zino. Bwe twogera nga tetwetya, era n’okugeragenya engeri eziriwo okumanya esinga, n’okwogera ne bannaffe ne tugabana ebitutuuseeko, kituyamba okwezzaamu amaanyi ffe nga abakyala. Tusobola n’okufuna amaanyi agoogera ne ba baffe nga tubasaba okukwatira awamu naffe. Tusobola n’okwekolamu ebibiina ebituyamba okwewagira nga abakyala, okwogera ku bitutuuseeko n’engeri gye tusobola okwegumyamu.

Abasajja ne Famile pulaningi

Mu kusooka, nnali ntidde okwogera ku bya famile n’omwami wange, nga ndwooza nti ajja kuba nga teyeetaga kumanya oba taja kumpuliriza. Naye bwe twayogera, nnakizuula nti yali tayagala tufune mwana gwe tuteetegekede nga nange bwe nnali njagala. Twayogera ku ngeri ze yali asobola okunnyamba mu kukozeza famile era ffenna ne tubeera bagumu mu kye twali tusazeewo.

Ensonga za famile tezikwata ku mukyala yekka, n’abasajja nabo bavunaanyibwa mu kukozeza famile mu ngeri nnyingi, nga mwotadde n’okufuna omukisa okusalawo ddi lwe banaabera ba taata ate era oba baagala n’okubeera ba taata. Era n’okusobola okwekuuma n’abagalwa baabwe obutafuna bulwadde bwa mukenenya oba endwadde endala ezitambulira mu kwegatta. Omusajja bw’alekera omukyala okusalawo ebikwata ku famile, kitegeeza nti tayagala kwegatta mu kusalawo ddi lwe munaafuna omwana. Ky’ova olaba nga ebiseera ebimu abasajja abamu bafuuka ba taata nga tebannaba kwetegeka.

Naye omusajjawo bw’ayogera naawe ku bya famile, kiraga nti afa ku myaka gyo egijja era nga ajja kukukuuma bulungi. Okwogera n’omusajja wo kikuyamba okumanya wa wayimiridde era n’okumanya oba anaaba musajja wa buvunaanyizibwa.

Mu nsi yaffe bwe balanga ku zi radiyo ne tivi, balanga nti abakyala be balina okufaayo ku bya famile ate abasajja be balina okufaayo ku by’endwadde ezijja n’okwegatta naye beerabira nti ensonga ezo zikwata ku bakyala n’abaami wamu. Okukozeza bu galimpitawa kye kika ekisinga okulaga omusajja nti naye eky’obutafuna lubuto n’endwadde, byombi bimukwatako. Naye alina okuba nga ayagala okukozeza bu galimpitawa kubanga abasajja abamu bagamba nti tebanuunira switi (sweet) mu kaveera.

Omusajja era ayinza okukuwerekerako ew’omusawo, ayinza okukusasulira ekika kye muba mulonze oba bwe muba nga mwasalawo buweke, ayinza okukujjukiza okubumira kuba oluusi oyinza okwerabira.

Okulonda ekika kya famile.

Bw'oba nga oli muvubuka akyakula, oyinza okwagala okulinda okutandika okwegatta olw'esonga nnyingi, oba oyinza okwesonyiwa engeri z'okwogetta ezireeta embuto oba obulwadde; kuba okyali muto ate nga olina obulamu buwanvu mu maaso era n'emyaka mingi egy'okunyumirwamu akaboozi. Naye bw'oba nga watandika dda okwegatta n'abasajja naye nga toyagala kufuna lubuto, kozesa ekika kya famile ekisobola okukuyamba. Okusoma ekitabo kino, n'okwogera n'emikwano gyo, n'abantu abakulu abanaakuwuliriza oba genda mu teenage senta (teenage centre) mu Uganda, ojja kufuna obuyambi okulonda ekika kya famile ekisobola okukuyamba obutafuna lubuto nga okyali muto, era n'okulonda omuntu omutuufu ow'okwegatta naye.

Kirungi okulonda ekika kya famile n'okikozesa olunaku lw'osooka okwegatta n'omusajja. Bu galimpitawa buyamba obutafuna bulwadde bwa bukaba n'embuto. Bw'oba nga wegasse n'omusajja nga tokozesezza famile, waliwo obuweke obusobola okukuyamba obutafuna lubuto mu nnaku ssatu, naye tebukuyamba butafuna ndwadde. Bw'oba nga weegatta n'omusajja nga wayiseewo ebbanga, wekebeze olabe oba oli lubuto, oba endwadde z'obukaba era ofune obuyambi. Jjukira nti ekisinga obukulu kwe kubeera omulamu. Yongera okusoma esuula eno ojja kufuna okuyiga okw'enjawulo.

Bw'oba oyagala okukozesa ekika kya famile ekitali bu galimpitawa, olina okulaba omusawo. Omusawo omulungi ajja kukukebera amanye ebikukwatako ne famile yo, awo mulyooke mwogere ku kika ekinaakukolera obulungi. Mu kutandika, oyinza okugeza ebika bingi okutuusa lw'ofuna ekikukolera. Wadde nga omusawo ajja kukunyonnyola ebikwata ku bika ebyo, okusalawo kuba kukwo.

Osalawo otya okufuna ekikukolera.

Ky'oyagala nga ggwe.

Olw'okuba nga tewaliiwo kika kya famile kye tugamba nti buli mukyala ky'aba akozesa, olina okusenziira ku by'oyagala n'obulamu bwo olwo n'olyoka olonda. Oyinza okutunuulira kika ki ekisinga okukola obulungi ate nga tekireeta bulwadde bulala. Ekika ekyo kikozezebwa kitya, olina, emirembe nga okikozesa, oli mu mukwano ki ne ssente z'olina okukozesa. Oba olina obulwadde mu bulamu bwo.

Wammanga bye bibuuzo by'oyina okwebuuzo nga osalawo:

- Ndi mwetegefu okwegatta n'omwagalwa wange ku kadde kano oba mu mukwano guno?
- Okusenziira ku bulamu bwange kiki kye nnoonya mu kika kye mba nnonze, nsobola okujjukira okukozesa ekika kino buli lunaku, oba buli wiiki oba buli lwemba ngenda okwegatta?
- Omwagalwa wange anenyigira mu kika kye nnaaba nnonze?
- Ekika kino tekindeetere buzibu oba okubuleetera omwami wange? Nnina esonga ezingana okukozesa ekika kino?
- Ekika kino kireeta obulwadde (side effects)?
- Ekika kino kikola bulungi okunnyamba obutafuna lubuto?

- Obulamu bwange bunaaba butya nga nfunye olubuto?
- Ekika kino kye nnonze kinnyamba obutafuna bulwadde bwa bukaba?
- Ekika kino kinnyamba ku bizibu byange ebirala nga okulumwa olubuto nga ngenda mu nsonga?
- Ekika kino kya ssente mmeka, nnazisobola?
- Ntegeese ntya mu bya famile yange, nnaafuna ddi olubuto, mmaze okuzaala, oba ssagala kuzaala baana?

Engeri ekika gye kikolamu (safety); Kinaakola?

Wadde nga okulonda ekika kya famile ky'onokozesa kulimu ebintu bingi eby'o-kutunuulira, olina okwebuuzza oba ekika kino kinaakukola bulungi era n'otafuna lubuto lw'otetegekedde.

Obukozi bw'ekika ky'oba olonze buyimiridde ku kumanya oba ekika ekyo kinaakola n'otafuna lubuto mu mwaka ogusooka nga okikozesa.

Ebika by'osobola okukozesa omwami wo n'abazadde bo ne batategeera.

Waliwo ebiseera omukyala we yeetagira okukozesa famile naye nga tayagala omwami we okumanya. Bwe twasoma ku bakyala abawera wano mu California, twazuula nti ku bakyala kkumi, kuliko musanvu abalina abaami abatayagala bakyala baabwe bakozese famile. Abamu ku baami bano bayinza okusuula obuweke bw'abakyala baabwe, bayinza okubasikamu koyilo, okwabya bu galimpitawa oba ne babasikayo obuweta bwa nnabaabana.

Waliwo n'ebiseera bye tutayagala bantu balala okujjako abaami baffe, okumanya nti tukozesa famile. Okugeza bw'obeera omuwala avubuka, oluusi obeera toyagala bazadde bo kumanya nti okozesa famile. Bw'oba toyagala bantu kumanya, wammanga bye bimu ku bika by'oyinza okukozesa.

Empiso.

Empiso eno ebiseera ebimu bagikukuba ku kibegabega buli luvannyuma lwa myezi esatu. Ate nga ku butundu kikumi, ekola kyenda mu mwenda bw'oba nga ogifunye mu budde obuutufu. Tewali ajja kumanya ku mpiso eno, n'omwagalwa wo yennyini taja kumanya okujjako nga ggwe omugambye. Kiyinza okuba ekizibu okugenda mu kalwariro (clinic) emirundi ena buli mwaka, naye ate nga kyangu okusinga okumira akaweke buli lunaku nga okukuta.(Implant)

Ggwe wekka ggwe omana nti bakakutaddemu. Kalinga akati k'ekibiriiti era nga bakakuteeka mu lususu munda (skin) ku kibegabega. Kakola bulungi omusawo bw'aba yakakuteekamu. Bateekawo bandegi okumala ennaku ntono nnyo ne balyoka bagijjawo. Awo tewali ajja kumanya nti mwekali.

Koyilo oba akaweta

Kano kko omwagalwa wo ayinza okumanya nti mwekali.

Buno buteekebwa mu nnabaana, ebiseera ebimu omwagalwa wo ayinza okuwulira obuwuzi nga munyumya akaboozi oba nga akukutte wansi. Obuwuzi buno bubeera ku luggi lwa nnabaana.

Okukweka famile pulaning.

Okukozesa famile n'obutagikozesa kuba kusalawo kwo, era tekirina buzibu kugikozesa nga tolina gw'ogambye. Naye okuwulira nti tolina mirembe nga okozesa famile okujjako nga okikwese omwami wo, ssi kirungi. Era bw'obeera mu kizibu kino tolowooza nti oli wekka.

Okukola obulungi kwa famile tukwogerako mu bitundu bibiri:

Ekisooka: Okukozesebwa obulungi nga omusawo bw'aba akulagiridde, kireetera famile okukola obulungi. Ekika kya famile ky'olonze kirina okukozesebwa obulungi, mu kiseera ekituufu ate buli lunaku nga bw'oba olagiddwa. Naye bw'okozesa famile mu bukyamu, oba n'oyosaamu ennaku, awo eyinza obutakola bulungi. Okugeza obuweke bwa famile bw'olina okumira buli lunaku. Obuweke obwo bw'obumira buli lunaku nga bwoteekeddwa okubumira tojja kufuna lubuto, naye bw'obumira nga oyosaamu, oyinza okufuna olubuto.

Ebimu ku bisalawo engeri ekika kya famile ky'olonze bwe kinaakukolera:

- Okukozesa ekika kino ky'olonze obulungi ate mu budde;
- Ekika kino olina okukikozesa nga omusawo bwaba alagidde;
- Emirundi emeka gye wegatta n'omwagalwa wo? Abakyala abanyumya akaboozi bulilunaku balina omukisa gw'okufuna olubuto gwa waggulu okusinga abo abanyumya akaboozi oluusi n'oluusi.
- Emyaka gyo n'obugimu bw'olina. Abakyala abato balina omukisa gwa waggulu nnyo okufuna embuto mu lwegatta lumu okusinga abakyala abakulu. Okukendeza ku kufuna embuto z'otetegekede kola bino:
- Gezaako okulaba nti ofuna famile buli lw'oba ogyetaze;
- Gezaako okumalayo okusoma buli bye wetaaga okumanya ebikwata ku kika kya famile ky'oba osazeewo okukozesa;
- Kozesa bulungi ekika kya famile ky'oba olonze ate nga toyosa;
- Kozesa ebika bibiri; okugeza condom n'ekirala;
- Bw'oba tewetegese kufuna lubuto mu kiseera ekitono, kozesa ebika ebirwawo nga koyilo n'empiso.

Ebizibu by'olina okumanya ebizibu okuleetebwa Famile.

Ebiseera ebisinga famile pulaning talina buzibu ku bulamu bw'abakyala abagimu era abayinza okuzaala. Wabula ayinza okuba n'obuzibu eri abakyala abalina obulwadde obumu.

Nga olonda ekika ky'oyagala okukozesa, olina okulowooza ku bizibu bye kiyinza okukuleetera nga ggwe omuntu. Abakyala abamu abalina obulwadde, buli kika kibakolera bulala. Manya embeera yo olyoka olabe kika ki ekinaakukolera obulungi. Okugeza abakyala abasussizza emyakya 35 nga ate banywa sigala, okukozesa obuweke bwa famile buyinza okubaleetera ekizibu n'omusaayi ne gwekwata (clot) ekiyinza okubaleetera obulwadde bw'omutima.

N'ekirala, bw'oba nga olina kokolo (cancer) womu mabeere, tosobola kukozesa famile

yenna alina homoni (hormone) gy'akuwa mu mubiri.

Waliwo n'enkyuukakyuuka z'oyinza okufuna ku mubiri gwo nga okozesa famile. Okugeza bw'okozesa famile ekuteekamu homoni (hormone) mu mubiri, oyinza okufuna enkyuukakyuuka mu mwezi, n'obeera nga engeri gy'ogendamu mu nsoga ekyuuse, amabeere nago ne gagejja ate nga gagonda nnyo, ate n'ofuna n'omutwe okukuluma.

Ate n'ebika bya famile bye tuteeka mu bukyala nabyo oluusi biyinza okukureetera obulwadde bwa wansi (urinary tract infection) Obuzibu obumu bwe tufuna bugwawo nga okozesa ekika kya famile ekyo okumala akabanga oba obumu busigalawo bw'oba nga okyakikozesa.

Ekirala ky'olina okumanya kiri nti ebika ebipya ebyakajja, babeera tebannaba kubyekebejja bulungi oba okubikebera obulungi nga ebyo ebiba biruddewo. Abakozi b'eddagala bagezaako nnyo okulanga ebika ebyo ebiba byakafuluma, nga bagamba nti birungi nnyo. Olina okumanya nti ebika ebyo biyinza obutasinga bibaddewo ate biyinza n'okukulwaza okusinga ebyo ebibaddewo, kubanga bino baba tebannabyekebejja bulungi.

N'ekirala, gezaako okufuna obumanyirivu ku bika bya famile byonna nga tonnasalawo. Kino kijja kukuyamba okusalawo obulungi ekika ekikusaana oba ky'olaba ekinaakukolera obulungi.

Okufuna Olubuto Nga wayiseewo Ebbanga.

Abamu bagamba nti okukozesa famile kuyinza okukulemesa okuzaala wadde nga olekedde awo okukozesa famile. Tewali kika kya famile kyonna kiyinza kukulemesa kufuna lubuto, okujjako nga bakukomezza okuzaala. Era famile tekulemesa kuzaala nga wayiseewo ebbanga. Ebika ebimu biyinza okusigala nga bikyakulemesa okufuna embuto wadde nga wayiseewo akabanga nga olekedde awo okubikozesa.

Ebika bya famile bye twambala okulemesa amazzi g'abasajja okuyingira nnabaana. Bu galimpitawa obw'abakyala n'abaami, akakopo ka nnabaana (cervical cap), diaphragm, sponge, spermicides.

Bye twambala okuziyiza okufuna embuto biremesa amazzi g'omusajja okuyingira nnabaana. Okukola obulungi kw'ebika bino kusenziira ku ngeri gy'obi- kozesa, mu budde ate mu butuufu. Olw'okuba nga tebikugenda mu musaayi, obikozesa bukozesa nga obyambadde, bye bika ebisinga okuba nga tebireeta buzibu oba bulwadde bwonna eri omukyala. Ate nga ne bu galimpitawa buyamba okukendeza ku ntambuza ya mukenenya.

Bu galimpitawa bw'abasajja:

Buno omusajja bwayambala nga ayimye, obutakkiriza amazzi g'omusajja okuyingira omukazi. Babutunda nga buli mu buveera oba obupaketi ate nga buggira mu sayizi (size) ne langi ez'enjawulo. Buno bwe businga okuyamba obutatambuza ndwadde za bukaba ne mukenenya.

Condomu kye kimu ku kika kya famile omusajja naye kyayinza okukozesa okwetabika mu famile pulanangi. Bwe muba temumanyi oba muneegatta oba ddi lwe munegatta, condomu kika kirungi okukozesa mu mbeera eyo. Beera nazo buli w'olaga wonna. Zibeerako ennaku z'omwezi we ziggwerako, ennaku ezo bwe zituuka, oba tolina kuzikozesa, oba olina kuzisuula busuuzi. Tokozesanga condomu nsumulule ate gikozesenga omulundi gumu.

Engeri condomu gye zikolamu obutafuna mbuto

Condomu ekola wakati w'obutundu 85 ne 98 okusenziira ku ngeri gy'oba ozikozesezzamu. Bw'oba nga ozikozesezza bulungi okuva lwe mutandika okwegatta okutuusa we mumalira, condomu zikola bulungi okuyamba obutafuna mbuto obutundu 98 ku 100. Kino kitegeeza nti ab'emikwano 100 bwe baba bazikozesezza bulungi okumala emyaka, 2, abo bokka be bajja okufuna embuto.

Obutafuna bulwadde bwa bukaba.

Condomu era ziyamba obutafuna bulwadde bwa bukaba nga: enziku, kabootongo, oba siliimu wakati w'obutundu 80 ne 98.

Obulungi bwa condomu

- Tizeetaga kugenda mu kalwaliro (clinic) oba okulaba omusawo okuzikuwa oba okuzikuwandiikira;
- Tebaziseera ate nga buli wamu ozifuna;
- Omwami oba omukyala asobola okuzitereka oba okutambula nazo obulungi mu kyama;
- Y'engeri eriwo kati esinga okuyamba okukendeza okusaasanya obulwadde bw'obukaba;
- Zisobozesa abasajja okwegatta mu famile pulanangi;
- Ziyamba omusajja obutamala mangu mu kaboozi era ne zongezaayo obudde bwe mumala nga munyumya akaboozi;
- Ziyamba okukwata amazzi g'omusajja, omukyala natatonya nga mumaze akaboozi;
- Tezikyusa mwezi gwa mukyala, asigala agenda mu nsonga nga bulijjo.

Obwandibadde nga obuzibu bwa condomu.

- Mulina okusooka ne mulekera awo musobole okwambala condomu;
- Condomu ziyinza okukendeza obuswandi;
- Abasajja abamu tebasobola kusigala nga bayimye okumala akabanga bwe baba nga bakozesa condomu;
- Abakyala abamu bayinza okufuna allaje (alergy) ku condomu.

Obuzibu obumu bwe tufuna nga tukozesa condomu tuyinza okubwewala oba okubukendeza nga tuzikozesa okufuna obumanyirivu oba nga tukozesa ekika kya condomu ekirala.

Okugikozesa.

Muyinza okunyumirwa okukozesa condom singa mukyogerako mwembi nga temunnegatta. Mubeera ne condomu bbiri oba n'okusukkawo singa emu eyabika, oba eyambaddwa bubu, oba nga mugenda kwewaako emirundi mingi.

1. Sumulula aka paketi ka condomu;
2. Condomu gizingulule mu ngeri entuufu;
3. Nyiga entikko (tip) ya condomu nga bw'ogizingulula nga oyambaza omugo oguyimye okudda wansi. Entikko yejja okugendamu amazzi g'omusajja bwanaba amaze;
4. Condomu erina okuseerera obulungi, bw'eba teseeredde bulungi, kozesa ku mazzi esobole obutayulika oba obutakuluma;
5. Omusajja bw'aba amaze okumala, ajjamu omugo gwe bulungi nga gukyayimye;
6. Kebera condomu oba erina ekitali kituufu, oba erina ekituli nga eyulise. Awo gisibe mu kipapula oba toyileti pepa. Togisuula mu ka kabuyonjo ak'amazzi n'osika amazzi, eyinza okugizibikira. Tosobola kuddamu kukozesa condomu, ogikozesa omulundi gumu gwokka n'ogisuula;
7. Condomu bw'eba yayabise, oba nga yavuddeko, oba nga temwagikozesezza, mwogere ku lubuto oba obulwadde. Musobola okukozesa obuweke obw'amangu (emergency contraceptives)

Wa w'ogenda okusobola okufuna condomu.

Osobola okuzigula mu dduuka ly'eddagala, mu kalwaliro (clinic), mu maduuka, oluusi bazigaba mu masomero, mu malwaliro, centa z'abavubuka, ne mu bifo ebimu ebirwanyisa mukenenya, bagabirayo condomu.

Abaami abamu tebafuna bwagazi bungu nga bambadde condomu, okwongeza obwagazi oyinza okugezaako ebika bya condomu ebirala, oba n'oyongeramu ku mazzi agayamba ku buseerezi.

Ebibuuzo ebisinga okubuuzibwa.

- **Osobola okufuna mukenenya nga okozesa condomu?** Nedda. Ebika bya condomu ebisinga bw'oba obikozesa bulungi biyamba obutasiiga bulwadde bwa mukenenya. Condomu nazo ziyamba obutatambuza ndwadde za bukaba ndala. Tokozesa koyilo ne condomu kubanga eyinza okuyulika n'ekuleetera okufuna obulwadde bwa mukenenya.
- **Condomu zireeta obutanyumirwa kaboozi?** Kino kisinziira ku buli kinnomu. Abantu abamu tebazaagala kubanga okuzikozesa wetaaga okwetegeka, ate n'abasajja abamu tebazaagala kubanga zikendeza obuswandi n'obwagazi. Naye condomu ziyinza okuba n'omugaso nga abamu bayinza okunyumirwa akaboozi obulungi kubanga tebalina kweralikirira kufuna lubuto oba obulwadde. Condomu era eyinza okuyamba omusajja okuyima okumala ekiseera ekiwanvu.
- **Condomu zituuka buli musajja?** Abasajja abamu balowooza nti condomu ntono nnyo oba zibakwata nnyo. Naye condomu zonna zigaziwa era zisobola okutuuka buli size y'emboko y'omusajja. Era waliwo ne size ennene eya condomu esobola okutuuka abo abagambibwa okuba n'emboko ennene. Olw'ensonga nti condomu erina okuba nga ekukutte, abasajja bajjukizibwa nti balina okwambala size eya bulijjo etali nnene.

- **Condomu zitera okuyulika nga munyumya akaboozi?** Okuyulika kwa condomu tekutera kubeerawo nnyo naye ebiseera ebimu abatalina bukugu (experience) mu kuzikozesa bayinza okuziyuza. Ggwe nga omukyala olina okukakasa nti omwagalwa wo condomu agyambadde bulungi ate nga naawe otobye bulungi obutagiyuza. Condomu nazo ziyinza okwabika bwe ziba nga zikaddiye, kebera olunaku lwe baawandiikako okakase oba tezikkaddiye.
- **Omuntu alina okukozesa condomu bw'aba nga tayagala kufuna bulwadde bwa bukaba nga akola munne mu kabina oba nga amukomberera?** Yee, obulwadde bw'obukaba buyinza okufunibwa nga mwekomberera, oba nga mweyingira mu kabina ne mu bukya. Era osobola okukozesa condomu mu buli kika ky'okwegatta kyonna.

Condomu y'abakyala.

Condomu y'abakyala eringa akasawo era nga eyingizibwa mu bukya okuyamba obutafuna lubuto oba endwadde. Condomu eno nayo eteekebwayo nga munatera okunyumya akaboozi era n'eggibwayo nga mwakamala. Eja nga erimu amazzi gaayo munda naye temukozesa condomu ya kikyala n'eyomusajja ku mulundi gwe gumu kubanga zijja kuyulika.

Engeri y'okukozesa condomu y'abakyala.

Yogera n'omwagalwa wo kubya condomu nga temunnatandika kugikozesa. Era giteeke munda nga temunnaba kwegatta.

1. N'obwegenderaza, sumulula aka paketi ka condomu olabe akaweta (ring) akomunda akatono, kajja kubeera ku nkomerero ya condomu ekuliraanye. Akaweta (ring) kanyige keegatte, okayingize munda mu bukya nga okozesa olugalo lwo. Empeta endala ennene esigala wabweru w'omukyala.
2. Emboko y'omwagala wo bw'eba nga eyimye, ojja kwetaaga okumuyambako okuyingira nga ayitira mu mpeta eri wa bweru w'obukyala bwo.
3. Nga mumaze okunyumya akaboozi, jjamu condomu bw'oba nga ogalamidde gijjemu nga tonnayimirira. Nyiga empeta y'ebweru, ogisibe, amazzi g'omusajja galeme kufuluma.

Ebika bya famile ebiteekamu homoni: Obuweke, akaweta, n'empiso.

Bino ebika bya famile bikozeza homoni ezinga ez'omubiri gwaffe gwe zikozeza obutaleeta magi. Ebika bino okukola obulungi, olina okubikozeza nga omusawo bw'aba akulagidde. Bikuyamba obutafuna lubuto naye tebikuyamba ku ndwadde za bukaba ne mukenenya.

Obuweke.

Kino kye kika kya famile ekisinga okukozesebwa abakyala; waliwo ebika bingi. Abakyala kati bayinza okulondako ne bafuna ekika kye baagala. Buli kika oluusi kubeera ne bye kikuleetera nga okikozesezza n'olw'ekyo gezaako byonna olondeko ekisinga

okukukolera obulungi.

Obuweke bujja nga bwa mwezi oba oluusi myezi esatu. Nga buli lunaku olina okumira akaweke kamu. Obuweke abiri mu kamu oba abiri mu buna bwe bulina eddagala oba homoni, ate obusigadde tebulina. Omukyala ajja kugenda mu nsoga bw'aba amira obwo obusigadde okumalayo akapaketi.

Obuweke buno bukola nga bulemesa nnabaana okuleeta amagi ate era n'okukwasa amazzi g'omu nnabaana okukwata, okulemesa amazzi g'omusajja okukuyingira. Naye jjukira nti obuweke tebuyamba ku bulwadde bwa bukaba oba mukenenya.

Obuweke bwe buba nga bukozesebwa bulungi, bukola. Okukozesebwa obulungi kitegeeza nti obumira mu budde buli lunaku era kiyamba okubumira ku ssaawa ze zimu buli lunaku ate toyosaamu.

Emigaso gy'obuweke:

- Buyamba okufuna okulwala omwezi (period) mu budde buli mwezi ate nga ssi z'amanyi;
- Buyinza okuyamba obutafuna lubuto luluma mu periyodi;
- Tebwetaaga kwetegeka nga mugenda okwegatta, wonna we mwagalira kibeera kirungi (tayali);
- Buyinza okuyamba okukendeza obuzimba bwomu nnabaana;
- Buyinza okuyamba mu kukendeza ku mbalabe.

Obubi bw'obuweke.

- Tebukutaasa bulwadde bwa mukenenya n'obwobukaba;
- Olina okubumira nga omusawo bwakugambye ate nga kyangu okubwerabira; Buyinza okukuleetera okuba omunyiivu buli kiseera oba n'okukendeza ku bwagazi bwo obwakaboozi.

Engeri y'okubukozesa:

Bw'otandika okukozesa obuweke mu nnaku ttaano nga otandise omwezi oba mu nnaku ttaano nga wakajjamu olubuto, bukolerawo. Naye bw'obutandika mu budde obulala butwala ennaku musanvu okukola. N'olwekyo kozesaayo (back up) mu nnaku ezo.

Okutandika:

Emirundi egisinga, kigambibwa nti tandika obuweke ku lunaku lwo olw'omwezi olusooka. Oba ku lunaku lw'oba ojjemu olubuto. Abakyala abamu baagala nnyo okutandika ku sande esooka nga ofunye omwezi oba sande esooka nga ojjemu olubuto. Okutandika obuweke ku sande esooka, oluusi kikuyamba okugenda mu nsonga ku Mande oba ku lw'Okubiri.

Weyongere okumira obuweke buli lunaku okutuusa lw'omalawo aka paketi. Bw'oyosa akaweke akamu enkeera mira bubiri. Bw'omala olunaku oba bbiri nga totandise kapaketi kapa bw'otandika mira bubiri.

Okwosa nga watandika dda okumira.

- Bw'oba oyosezza akaweke kamu, kamire w'ojjuukiridde ate omire akaweke k'obadde olina okuddako mu budde bwako. Kino oluusi kiyinza okwetaagisa okumira obuweke bubiri mu lunaku lumu.
- Bw'oyosa obuweke bubiri omulundi ogumu mu wiiki ebbiri ezisooka nga omira akapaketi ako, mira obuweke bubiri ku lunaku lw'ojjuukiriddeko era omalirize akapaketi nga bwe kabadde kaliana okuba.
- Bw'oyosa obuweke bubiri mu wiiki ey'okusatu nga omira akapaketi kamu, weyongere okumira akaweke kamu buli wiiki okutuusa nga omazeewo obuweke obweru obulimu eddagala, awo obulala buleke ofune akapaketi akapya ogende mu maso n'okumira. Kozesa (back up) y'ekika kya famile ekirala okumala wiiki.
- Bw'oyosa obuweke busatu oba buna mu wiiki bbiri ezisooka ku ka paketi, mira akaweke kamu w'ojjuukirira. Awo genda mu maso nga omira obuweke bwo nga bwe buli, buli lunaku. Kozesa (back up) ya famile okutuusa nga omize obuweke musanvu obweru obulimu eddagala.

Obutafuna mwezi

Bw'oba okozesa obuweke ebiseera ebisinga olwala omwezi (period) ennaku ntono ate nga omusaayi ssi mungi. Ebiseera ebimu oyinza n'okufuna akatonnyeze obutonnyeze mu mpale. Bw'oyosa omulundi ogumu ate nga wamira obuweke bwo bwonna, ate nga tolina kabonero ka lubuto, tekirina mutawaana oyinza obutaba na lubuto. Bw'oyosawo okulwala omwezi (period) emyezi ebiri egiddiringana, kiyinza obutaba na mutawaana oba oyinza okuba n'olubuto. Wekebeze omanyi oba olina olubuto naye genda mu maaso n'okumira obuweke bw'oba tolina lubuto. Bw'ofuna olubuto nga omira obuweke, tewali bujulizi bulaga nti obuweke bulina akabenje ke buleeta ku mwana.

Eky'obulamu:

Abakyala abali waggulu w'emyaka asatu mu etaano ate nga bafuuwa sigala, tebalina kumira buweke. N'abakyala abalina ebizibu bino wammanga tebalina kumira buweke;

- Obulwadde bwa pulesa;
- Obulwade bw'omutima (heart attack and stroke);
- Omusaayi ogwekwata mu magulu ne mu mawuggwe (clot);
- Omutwe oguluma ennyo oguleeta ekifu (migraine head ache);
- Okuvaamu omusaayi mu bukyaala ogutali gwa mwezi nga tebannazuula lwaki gukuvaamu;
- Kokolo (Cancer) w'omumabeere;
- Olubuto lw'omanyi oba lw'osubira;
- Obulwadde bw'ekibumba.

Obuweke tebulina kuweebwa bakyala balina kokolo w'omu mabeere, sukaali ow'amaanyi alina obizibu, oba n'obulwadde bw'akataago (gallbladder). Abakyala abazadde balina okulinda wiiki ssatu nga tebannatandika kumira buweke kubanga bw'oba wakazaala,

omusaayi gwo gwekwata mangu ate nga n'obuweke nabwo buyinza okuleeta okwekwata. N'abakyala abayonsa nabo bayinza okugezaako okufuna ekika kya famile ekirala.

Obubonero obutiisa:

Bw'ofuna obubonero buno wammanga nga okozesa obuweke, laba omusawo:

- Okuzimba amagulu n'emikono nga bikuluma;
- Obulumi mu kifuba n'obuzibu mu kussa;
- Omutwe ogukuluma ogw'amaanyi;
- Obuzibu bw'amaaso, nga okulaba ekizikiza.

Okufuna olubuto nga obadde okozesa obuweke: Bwoba oyagala okufuna olubuto lekera awo okukozesa obuweke obudde bwonna, oyinza okufuna olubuto mu kiseera ekyo oba nga wayiseewo emyezi. Obuweke tebusobola kukufuula mugumba.

Obuzibu obuyinza okujja n'obuweke:

- Okufana omwezi ogutali mu nnaku ez'enjawulo buli mwezi;
- Okusinduukirirwa emmeeme;
- Amabeere agagezze nga gakulumaluma;
- Okuddugala olususu;
- Okulumwa omutwe;
- Okunyiiganyiiga n'oluusi obutaba na bwagazi bw'akaboozi.

Empeta

Empeta eno, ntono, terina langi era ogiyingiza mu bukyala n'ebeerayo okumala wiiki ssatu ate n'ogijjaye okumala wiiki emu, okuva omwezi gumu ogwa famile. Empeta eno ekuyiwamu eddagala mpola mpola mu mubiri erigaana okuleeta amagi era ne likwasa n'amazzi g'omu nnabaana agalemesa amazzi g'omusajja okuyingira. Empeta eno teyamba ku bulwadde bwa bukaba.

Empiso Ey'emyezi Esatu

Empiso eno erimu (progestin) homoni bagikukuba era ekukuuma obutafuna lubuto okumala emyezi esatu. Ebiseera ebisinga bagikuba ku mukono naye ne ku kabina basobola okugikubako. Olina okufuna empiso endala buli myezi esatu. Empiso eno tekuyamba butafuna ndwadde za bukaba ne mukenenya. Empiso eno emala emyezi ena nga ekola ate n'etwala emyezi mukaaga okuggwa mu mubiri. Abakyala abamu ebakolera bulungi naye era oyinza okusanga nga erina by'ereeta ebitali birungi nga okuleeta omusaayi oba okubeera mu nsonga buli kiseera. Nga tonnasalawo kugikozesa, yogerako n'omusawo wo omanyee kiki ekinaakukolera ku bika byonna ebiriwo.

Obulungi bwayo:

- Empiso eno osobolola okugikozesa mu kyama nga tewali amanyi;
- Tewetaaga kugifuna buli mwezi era ekuwa akabanga;
- Ekolerawo mu ssawa abiri mu nnya;
- Teriimu (Ostrogen) homoni abakyala abamu gye batakozesa;
- Eyinza okukendeza ku kufuna kokolo (cancer) wa nnabaana.

Obubi bwayo:

- Tekukuuma butafuna ndwadde za bukaba ne mukenenya;
- Ekendeeza ku maanyi g'amagumba;
- Oyinza okulwawo okufuna olubuto wadde nga olekedde awo okugikozesa okumala ebbanga;
- Ereeta okugejja;
- Bw'ofuna obuzibu, tesobola kukuggibwamu era olina okubeera n'obuzibu obwo okutuusa emyezi gyayo lwe giggwayo n'eryoka ekuggwa mu mubiri.

Engeri y'okugikozesaamu:

Empiso esooka bajja kugikukuba mu nnaku ttaano ezisooka nga wakagenda mu nsonga, bw'oba tolina lubuto, basobola okugikukuba olunaku lwonna, oluvannyuma lw'essaawa abiri mu nnya, empiso ejja kuba nga ekola okumala wiiki kkumi na ssatu.

Empiso eno osobola n'okugifuna nga wakazaala oba nga wayiseewo ennaku musanvu nga wakajjamu olubuto. Bw'oyisaawo wiiki nga tonnafuna mpiso eno, kozesa ekika ekirala mu kiseera ekyo, nga condomu. Bw'otogenda mu nsonga okumala wiiki bbiri ate nga wanyumya akaboozi okumala wiiki gye welabira, wekebeze oba oli lubuto nga tonnafuna mpiso ndala.

Bw'oba nga obadde ofulumya nnyo omusaayi (bleeding) nga ofunye empiso yo esooka, wekubise ey'okubiri oluvannyuma lwa wiiki nnya (4) eyo ejja kukulekeza awo okufulumya omusaayi (bleeding). Bw'oba osazeewo okukyuusa ekika kya famile nga ovudde ku mpisa, tandika ekika ekyo ku lunaku lw'obadde olina okufuna empiso eddako, naye tekirina buzibu kutandika manguko.

Okufuna olubuto mu maaso:

Bw'oba oyagala okufuna olubuto, lekera awo okukozesa empiso eno essaawa yonna. Empiso eno eyinza okumala emyezi ena oba mukaaga mu mubiri gwo okuva lwe wafuna empiso eyasembayo. Ate ku bakyala abamu, eyinza okumala emyezi kkumi na munaana. Wabula abakyala abamu bafuna olubuto mangu nnyo oba webalekeredde awo. N'olwekyo bw'oba toyagala kufuna luboto, funa empiso yo mu budde. Bw'oba oyagala okufuna olubuto nga mu mwaka gumu, empiso eno ssi ky'ekika kye wandikozesezza.

Eby'obulamu.

Bw'oba osubira okuba olubuto oba okuba ne kokolo (cancer) w'omu mabeere tokozesa mpiso.

Era empiso eno ssi nnungi kukozeza bw'oba nga oyagala okufuna olubuto mu kiseera ekitono. Era ssi nnungi ku bakyalabalina (cardiovascular disease, severe hypertension, history of heart attack, oba stroke, sukaali, advance liver disease)
(Risks)

Empiso eno ekendeza ku maanyi g'amagumba, Abakugu abanoonyereza bagamba nti kino kisangibwa nnyo mu bawala abavubuka oba n'abakyalabakozesa empiso okumalabanga eddene, naddala nga emmere gy'aba alya temuli kalisiyamu (calcium). Tokozesa mpiso eno okusukka emyaka ebiri bw'oba bw'otyo. Bw'ofuna olubuto nga okozesa empiso eno, n'osalawo okuzaala omwana wo, omwana ayinza okuzaalibwa nga tannatuka.

Obuyinza okuba obuzibu bwabwo (Side effects)

Buli mukyala akozesa empiso eno afuna enkyuukakyuuka mu kulwala omwezi, afulumya nnyo omusaayi (bleeding), oba n'atonywa wakati w'omwezi, oba obutaleeta musaayi (bleeding). Oluvanyuma lw'omwaka, abakyalabonna abakozesa empiso balekera awo okufuna omwezi.

Abakyalabasinga okukozesa empiso eno, bagejja okumala akabanga. Ebirala abakyalabye bafuna kwe kulumwa omutwe, okunyiiganyiga, obutanyumirwa oba obutayagala nnyo kaboozi, okwoyebwa, (hot flashes), okuzimba olubuto, embalabe, okukutuka enviiri. Bw'ofuna ebizibu ebyo, oyinza okusigala nabyo okutuusa nga eddagala likuwedde mu mubiri.

Ebika Bya Famile Ebiriwo.

Ebika bino birimu (contraceptive implant) n'obuweta (coil) bwe bateeka mu nnabaana (intrauterine devices IUD). Ebika bino bikola bulungi nnyo ate nga bwe bamala okubukuteekamu tewali kirala kye wetaaga kukola. Omukyala omu ku kikumi mu mwaka ye ayinza okufuna olubuto nga akozesa ebika bino. Abakyalabamu basanga obwangu mu kukozeza ebika bino kubanga tebeetaga kugenda nnyo ew'omusawo oba mu famase (pharmacy) wadde nga ziyinza okuba nga za bbeeyi okusasulira okuzifuna. Zikola nnyo obutafuna lubuto naye tezikuyamba butafuna bulwadde bwa bukaba ne mukenenya. Ekirala kye tulina okwegendereza nga tukozesa ebika bino kwe kwekuuma nga tuli bayonjo. Kino kitandikira ku kukuuma obuyigo bwaffe ne bu kabuyonjo (toilets) nga biyonjo n'okunaaba wansi obutafuna bulwadde bwonna nga tulina ebika bya famile bino.

Wa gy'oyinza Okuzifuna.

Okufuna ebika bino kyetaagisa okulaba omusawo, era yakuteekamu ky'oba osazeewo. Tekitwala kabanga kukakuteekamu oba tekyetaagisa kukulongoosa. Ebika bino bisobola okukozesebwa okumala emyaka mingi naye toline kubikozesa kumala bbanga ddene nnyo. Era basobola okubikujjumu ekiseera kyonna ate n'osobola okufunirawo olubuto amangu ddala. N'okubijjumu tekitwala kiseera kinene naye era kikolebwa musawo. Implanon (epeke yakapiso etekebwa mumukono gwomukyala)

(Contraceptive implant)

Kino ekika kyakula nga empeke ya kapiso (capsul) era nga kiteekebwa munda mu lususu lw'omukyala ku mukono waggulu ku kibegabega. Kapiso eno ebaamu homoni ya progestin era nga homoni eyo ekola okulemesa nnabaana okuzaala amajji n'okukwasa amazzi ga nnabaana okulemesa amazzi g'omukyala okuyingira. Esobola okuggibwayo wonna w'oyagalira.

Engeri gy'etekebwamu.

Ebiseera ebisinga kitwala eddakiika nga ttaano okugiteekamu. Bajja kukusanyalaza ku mukono we bagenda okugiteeka nga bakozesa empiso eyakula nga empiso ejjako omusaayi. Bagikuteekera ddala wansi w'olususu. Omukono guyinza okukuluma n'okuzimba okumala ennaku ntono nnyo.

Era esobola okuggirwamu ew'omusawo oluvannyuma lw'emyaka esatu oba wobeera oyagalidde. Era bajja kukusanyalaza omukono, omusawo asalawo katono n'alyoka agisikayo. Kitwala wansi w'eddakiika emu okugijjaye. Oyinza okusigala n'akakovu akatono ku mukono, oja kufunirawo olubuto bw'oba oyagadde.

Togifuna bw'oba nga osubira okuba n'olubuto oba nga olina kokolo womumabeere. Kigambibwa nti abakyala abaafunako (stroke) oba kokolo (cancer) w'omumabeere, obulwadde bw'ekibumba oba obavaamu omusaayi ogutali gwa nsonga.

IUD (interuterine devices) Bwebakuyingiza munabana nga koyilo.

Buno bubeera bwa plastika (plastic) nga bulimu copa oba homoni ya progestin. Buteekebwa munda mu nnabaana era bulina obuwuzi obufulumira mu bukyala obuyamba okukasikayo. Ebiseera ebisinga tebuwulikika nga onyumya akaboozi. Osobola okubeera nabwo okumala emyaka etaano oba kkumi n'ebiri okusenziira ku kika ky'oba olonze.

Kati waliwo ebika bibiri ebya IUD: waliwo ekirina copa (copper) era nga oyinza okukiyita copa IUD. Kino kirina akuuma ka copa akakyetoolodde, kakola nga kayiwa copa mu nnabaana wo era n'agenda mu mazzi go agomu nnabaana era copa ono akola obutakkiriza mazzi ga musajja kuyingira okusisisinkana eggii ly'omukyala.

Bw'okozesa copa IUD oyinza okufuna omwezi ogw'amanyi ennyo oba okulumwa olubuto olw'amaanyi nga oli mu mwezi. Omukyala abadde akozesa obuweke ate n'akyuusa nadda ku copa IUD, ajja kuwulirawo enjawulo kubanga ku buweke omwezi gubeera mutono ate nga n'olubuto teruluma nnyo. Osobola okukozesa copa IUD okumala emyaka kkumi naye nga kigambibwa nti ayinza n'okumala emyaka kkumi n'ebiri.

Ekika ekirala ky'ekyo ekririmu homoni ya progestin ekiyitibwa Mirena IUD. Kikola nga kiyiwa progestin mu nnabaana alemesa okuleeta eggii ly'omukyala n'okukwata amazzi g'omukyala obutakkiriza mazzi ga musajja kuyingira. Progestin ali muno akendeeza ku mwezi era n'akendeeza ne ku bulumi bw'olubuto nga oli mu nsonga. Kino kisobola okukozesebwa okumala emyaka etaano.

IUD kati ekozesebwa abakyala obukadde kikumi mu nkaaga era nga zikola bulungi ate nga zikuwa emirembe.

Obulungi bwa IUD.

- Ekolerawo nga wakagifuna;
- Ogikozesa mu kyama;
- Teweetaga kusooka kulowooza kyakukola nga ogenda okunyumya akaboozi;
- Emala akabanga kanene era n'ekuwa emirembe;
- Emu kuzo terina homoni;
- Bw'ogikozesa okumala akabanga tebeera yabuseere.

Obubi bwa IUD

- Tekuyamba kukukuuma obutafuna ndwadde za bukaba oba mukenenya;
- Osobola okufuna olusaayisaayi wakati w'omwezi okumala nga emyezi mukaaga;
- Eya copa ekuleetera okulumwa olubuto mu nsonga, n'okuyiwa omusaayi (bleeding) ennyo;
- Ya bbeeyi okugifuna;
- Oluusi eyinza okukuyuza nnabaana n'efuluma.

Engeri gy'ekozesebwamu:

IUD erina kuteekebwamu omusawo eyasomesebwa okugiteekamu. Buuzza omusawo wo oba amanyi okugiteekamu n'obumanyirivu bw'alina okuteekamu IUD.

Omusawo ajja kuteeka mu speculum okulongoosa oluggi lwa nnabaana (cervix) nga akozesa ka ppamba (cotton). Ajja kugaziya oluggi lwa nnabaana (cervix) nga akozesa ekyuuma, awo alyoke ayingizeeyo akuuma akenkana nga obuti obusokoola amannyo okulaba nnabaana wo bwe yenkana. Awo ajja kuteekayo IUD ebeera munda mu kaseke (tube), bw'aba nga agiteekayo, awo ejja kwezingululira munda. Awo omusawo ajja kujjako ebyuuma byonna alyoke asale obuwuzi obuli ku IUD. Kitwala eddakiika ntono nnyo, naye oyinza okulumwa olubuto. Bwe baba bagiteekamu ojja kufuna obulumi okumala akabanga ke bamala nga bagiteekamu. Oyinza okumirayo ku kaweke k'obulumi nga banaatera okugikuteekamu, naye tojja kubeera na bulumi kumala kabanga kanene.

Ekiseera ekirungi okugiteekamu weewo nga eggilize mu nnabaana, nga oli mu mwezi, nga wakazaala oba nga wakajjamu olubuto, kubanga awo oluggi lwa nnabaana (cervix) lubeera lugaziye. Naye nga IUD esobola okukuteekebwamu ekiseera kyonna kasita obeera nga tolina lubuto.

Oluvannyuma lwa wiiki mukaaga, oyinza okuddayo ew'omusawo okukakasa nti IUD eri mu kifo ekituufu ate tewali kalwadde konna munda mu nnabaana. Bw'ofuna okuyiwa omusaayi (bleeding) okw'amaanyi, okulumwa olubuto, okuvaamu amazzi agatali ga bulijjo oba olusujjasujja, laba omusawo wo kubanga obwo buyinza okuba obubonero bwa IUD okuva mu kifo ekituufu oba obulwadde munda.

Okukebera ku buguwa bwa IUD.

Bw'oba nga tolina buzibu kuyingiza ngalo mu bukyala, oyinza okukebera ku IUD yo. Abasawo abamu bajja kukugamba okeberewe oluvannyuma lw'okufuna omwezi gwo ogusooka. Bwe wekebera, laba oba obuwuzi buli mu kifo ekituufu naye tobusikayo.

Obutafuna mwezi.

Bw'otafuna mwezi nga okozesa mirena IUD tekirina buzibu, naye bw'oyosa emyezi nga okozesa copa IUD awo olina okwekebeza oba oli lubuto era bw'oba nga ofunye olubuto, laba omusawo wo mangu ddala.

Tolina kukozeza IUD bw'oba nga olina obulwadde bw'obukaba, nga osubira okuba n'olubuto oba nga olina olubuto, nga walwala nga wakazaala oba nga wakajjamu olubuto, nga ovaamu omusaayi (bleeding) okutali kwa bulijjo, nga olina kookolo (cancer) womu mabeere oba nga olina allaje ku copa.

Tekiba kirungi okukozeza IUD bw'oba olina obuzimba mu nnabaana nga bukyuusizza ekikula kyayo, oba nga olina kookolo (cancer) womu nnabaana ne mukenenya era nga tokozeza ARVS, oba nga olina obulwadde bw'ekibumba obw'amaanyi.

Okukozeza IUD tekukugaana kufuna bulwadde bwa bukaba naye okwegatta n'omuntu alina obulwadde obwo, kwongera omukisa gw'okubufuna.

Ebika Bya Famile Ebitasobola Kukyuusibwa:**Okukomya omukyala oba omusajja okuzaala:**

Waliwo engeri nnyingi ez'okukomya omukyala okuzaala. Waliwo okuggala enseke (tubal ligation), Essure ne Adriana, zonna zikola okulemesa eggie okujja mu nnabaana n'okulemesa amazzi g'omusajja okujja mu nnabaana okusisinkana eggie ly'omukyala.

Bw'osalawo okwekomya, olina okumanya nti kino tekijja kukyuusibwa, naye waliwo okulongoosebwa okuyinza okukolebwa okwawula enseke zino ate nga kwa bbeeyi nnyo ate nga tewali bukakafu nti kuyinza okukola kikumi ku kikumi. Bw'olowooza okwekomya olina okuba nga tosubira kuzaala mu biseera ebijja.

Okuggala Enseke (Tubal Ligation)

Kino, ebiseera ebisinga kiyitibwa okusiba ensenke; kikolebwa mu kulongoosa ne basiba enseke zo n'otosobola kufulumya magi. Enseke bayinza okuzisala, okuzookya oba okuzizibikira n'obuweta, bu bbandi oba obukwata (clips). Kino kikolerawo nga bamaze okukikola, naye tekikukuuma butafuna ndwadde za bukaba oba mukenenya.

Okuggala enseka kukolebwa obudde bwonna mu ddwaliro era bajja kukusannyalaza wenna oba olubuto lwokka. Bw'oba nga ogenda kuzaala ate nga oyagala bakukomye omulundi gwe gumu, osobola okwogera n'omusawo wo. Waliwo engeri bbiri ze bayinza okuggala enseke zo; (laparoscopy) ne (minilaparotomy)

Mu laparoscopy olubuto lwo balujjuza omukka gwa carbon dioxide lusobole okuzimba nga luvuira nnabaana n'enseke zo. Osalibwa katono wansi w'ekkundi ne bakusonsekayo ekyuuma laparoscope kitono, kiringa telescope. Awo ne bakusonseka ekyuuma ekirala waggulu w'ebiza okusobola okusala, okutunga oba n'okwokya enseke zo.

Mu minilaparotomy, omusawo akusala waggulu w'ebiza n'asika enseke zo okumpi ne wabeera asaze asobole okuzisala, okutunga oba okuzookya.

Bwe bamala okukulongoosa, wummula okumala ennaku ssatu ate bw'omala, tokola mirimu gy'amaanyi okumala wiiki nnamba. Osobola okuddamu okunyumya akaboozi bw'oba nga owulira emirembe; ebiseera ebisinga luba luvannyuma lwa wiiki emu. Bwe baba bakulongoosezza nga bayita mu bukya, toteekayo kintu kyonna okumala wiiki bbiri oleme okufuna obulwadde.

Essure

Kino ekika kikozezebwa okukomya abakyala okuzaala, nga tekyetaagisa kukulongoosa. Bakuteemu akuuma akatono mu buli luseke. Naye ekika kino tekikolerawo, kitwala emyezi esatu, olwo ne kiryooka kitandika okukola, era basooka kukuba x-ray oba okukukebera mu masannyalaze okulaba oba enseke zeggadde

Kino bakikolera mu kiliniki (clinic) oba mu ddwaliro. Omusawo ajja kukuteekako akaseke (tube) akalimu buwaya bunu era kabeera kekutte ku kakamela (camera). Akayingiza lwa mpaka mu nnabaana era n'ateekamu ka waya (wire) mu buli luseke. Bwe wayitawo emyezi esatu, obuwaya bunu buzimba era ne bwegattamu ne tissu (tissue) ne buziba enseke zino. Kino kikola obutundu kyenda mu butaano ku kikumi. Abakyala abasinga bwe bamala okububateekamu, baddayo awaka oluvannyuma lw'essaawa emu era n'enkeera ne bagenda ku mulimu. Essure eno ekolebwa ekyuuma kya nickel. Bw'oba nga ofuna obuzibu n'ekyuma kino, oba nga olina alajje (allergy) ku kyuuma kino, tegeeza omusawo. Baatandika okukozesa essure mu 2002 era kitegeeza nti tetunnamanya bizibu biriwo na kika kino.

Adiana

Kino nakyo kika ekiteetaagisa kukulongoosa nga bakukomya. Bakuteekamu akuuma ka silikoni (silicon), kalinga empeke y'omukyere (rice). Kikatwalira ebbanga lya myezi esatu okutandika okukola. Bakakuteeramu ew'omusawo. Bakakuyingiza mu nseke era bwe wayitawo ekiseera kya myezi esatu, tissue ekula ne yegatta nako ne biggala enseke. Kakola obutundu kyenda mu butaano ku kikumi.

Ebika eby'okulongoosa bikola ebitundu kyenda mu mwenda ku kikumi ate n'ebyo ebiteetaaga kulongoosebwa bikola ebitundu kyenda mu bitano ku kikumi.

Emigaso gyabyo.

- Ebika bya famile by'okozesa lumu notabikyuusa;
- Tewetaaga kulwooza ku famile nga tonnagatta na munno;
- Tolina kukola kintu kyonna buli lunaku

Obuzibu bwabyo:

- Tebikukuuma butafuna mukenenya oba endwadde endala, tugambe nga enziku;
- Tosobola kubikyuusa bw'oba oyagala okufuna omwana

Okukomya Omusajja: (Male Sterilization Vasectomy)

Wano omusajja bamulongoosa ne basala oluseke oluleeta amazzi ge okuva mu binege (testicals) okutuuka mu busajja. Omusajja asigala akyayiwa amazzi bwe muba munyumya akaboozi naye taleeta mazzi gazaala.

Bakikolera mu ddwaliro era kitwala eddakiika kkumi na ttaano okutandika okukola. Omusajja bamusala katonno ne bafuna enseke ze. Basala ku nsenke era ne bazisiba oba ne bazookya. Olw'okuba amazzi ago gayinza okuba nga gaakalira dda mu nseke, kitwala ebbanga lya myezi esatu okukola obulungi.

Ebika bya famile ebiteetagisa basawo:

(Withdrawal; Fam, Lam, Abstinence)

Okuyiwa ebweru; (withdrawal)

Mu kika kino omusajja ajjaye emboko ye mu bukyala nga tannaba kuyiwa, n'ayiwa ebweru. Ekika kino okukola obulungi, omusajja wo alina okuba nga ky'akola akitegeera era nga n'omubiri gwe agutegeera bulungi.

Era alina okumanya bino wammanga:

- Alina okumanya nga agenda okuyiwa;
- Alina okuba nga amala mangu nga tannaba na kukitegeera;
- Alina okuba n'obumanyirivu okujjaye emboko mu budde.

Obulungi bwayo:

- Osobola okugikoseza obutafuna lubuto nga temulina kika kirala;
- Osobola okugikozesa wamu n'ekika ekirala;
- Tewali bulwadde bujja nakyo;
- Kibayigiriza okukolera awamu n'omwami wo;
- Kya bwerere.

Obubi bwakyo

- Tekikukuuma butafuna ndwadde za bukaba ne mukenenya;
- Kyetaagisa obumanyirivu;
- Abasajja abamala amangu tebasobola kukikozesa.

Obuweke bw'omira nga wanyumizza akaboozi nga tolina kika kya famile ky'okozesezza: (Emergency Contraceptive)

Obuweke buno obumira mu nnaku ssatu oluvannyuma lw'okunyumya akaboozi nga tolina ky'okozesezza bw'oba toyagala kufuna lubuto. Obuweke buno bukendeeza ku mukisa gw'olina ogw'okufuna olubuto bw'oba obumize mu budde obutuufu naye tolina kubukozesa nga obuweke bwo obwa bulijjo obutafuna lubuto.

Abakyala abamu be njogeddeko nabo mu Kampala, bagamba nti beegatta n'abaami babwe ne bamira obuweke buno buli luvannyuma lwa nnaku ssatu. Kino ssi kirungi. Obuweke buno tebulina kukola nga ekika kya famile ky'okozesa bulijjo kubanga bulina homoni nnyingi z'otalina kukozesa buli luvannyuma lwa nnaku ssatu. Bukozese nga wegasse n'omwami wo nga tolina famile, bw'omala genda olabe omusawo wo oba genda mu kiliniki (clinic) ofune ekika kya famile ekya buli lunaku.

Esuula Ey'okuna.

Obulwadde bw'obukaba (sexually transmitted diseases)

Buli mukyala yandisaanidde okunyumirwa okunyumya akaboozi nga taty'a kufuna bulwadde. Kino kitegeeza nti tulina okumanya engeri gye twekuulumu obutafuna bulwadde buno nga tetulekedde awo kunyumya kaboozi.

Obulwadde bungi butandikira ku bulwadde obutono ne butuuka ku bulwadde obw'amaanyi obuyinza n'okukutta. Obulwadde obumu bwe butajjanjabibwa buyinza n'okuleeta obutazaala mu bakyala oba n'okubusiiga omwana ali mu lubuto. Oyinza okufuna obulwadde buno bwe wegatta oba okunyweegera ekitundu ekirwadde. Naye ekisinga okuba ekikulu ku bakyala ky'eky'okunyumya akaboozi mu bukyala oba mu katundu ekapama nga tokozesezza condomu. Oyinza n'okufuna obulwadde obumu nga mukenenya nga mukozesezza empiso emu.

Wadde nga ky'ogerwako nti tulina okwekebeza n'abaagalwa baffe, oba okwekuuma nga tunyumya akaboozi, ebiseera ebimu tetumanya ngeri ya kubikolamu oba wa we tuyinza okubikolera. Era tetumanya na kumanya nti tuli balwadde oba abaagalwa baffe balwadde. Ate n'okuba nga baatukuza nga tetwogera ku kwegatta, kiyinza n'okutufuukira ekizibu okwogera ku bulwadde bwe tuba tufunye okuva mu kwegatta. Kino kireetera n'abakyala abamu okugenda mu malwaliro okufuna obujjanjabi. Tujjukire nti obulwadde buno nabwo bulwadde nga obulwadde obulala era tulina okugenda ne tulaba abasawo bwe tuba tusuubira okuba nga twafunye obulwadde nga twegasse n'omuntu.

OBULWADDE BW'OBUKABA KYE KI?

Obulwadde buno obulinga obuwuka obusirikitu (bacteria) oba obulwadde obuva mu buwuka (viral infections) obufunibwa okuva ku muntu omulala nga munyumizza akaboozi mu bukyala ne mu kapama/mu kabina oba ne mukamwa ngo mwekomberedde.

Obulwadde bwe tusinga okumanya era obusinga okuluma abavubuka bwe bwa human papillomavirus HPV, genital herpes, hepatitis B, trichomoniasis, chlamydia, gonorrhoea, kabootongo (syphilis) ne mukenenya.

OBULWADDE BUNO BUSIIGIBWA BUTYA?

Obulwadde buno busiigibwa okuyita mu mazzi g'omusajja, amazzi g'omukyala, ne mu mazzi agafulumira mu kapama. Mukenenya ne hepatitis B bisobola okusiigibwa nga okoonaganye n'omusaayi gw'omuntu omulwadde. Herpes ne HPV byo bisinga kusiigibwa nga ensusu zammwe zikoonaganye n'omuntu omulwadde. Omukisa gw'okufuna obulwadde buno guli waggulu nnyo mu kunyumya akaboozi mu bukyala oba mu kabina. Osobola n'okubufuna nga mwekomberedde oba ne bu toy bw'abakyala obutayozebwa.

Engeri gy'osobola okukendeeza ku mikisa gyo egy'okufuna obulwadde buno: Engeri esinga okwekuuma obutafuna bulwadde buno ekola ekikumu ku kikumi, ye y'obuteegatta na muntu mulala. Naye era osobola okwegatta n'omuntu omulala ate era n'okendeeza ku mikisa gyo egy'obutafuna bulwadde. Era kisinziira ku mwagalwa wo, oba alina obulwadde, engeri gye muba mwegasseemu era oba mukozesezza ekika kya famile, tugambe nga condom, ekikukuuma obutafuna bulwadde bwa bukaba. Mu kusoma, kiraga nti abantu abasinga okufuna obulwadde buno beebo abalina abaagalwa be begatta nabo abasukka mu omu oba abantu abenzi. Abantu abalina omwagalwa omu gwe beegatta naye tebabeera na mukisa munene gwakufuna bulwadde. Naye ate bw'oba olina omwagalwa omu, era okyayinza okuba n'omukisa omunene okulwala singa omwagalwa wo aba mwenzi.

Osobola okugemebwa n'otofuna bulwadde nga hepatitis B oba HPV, era osobola okwekuuma nga okozesa ebika bya famile ebikukuuma; nga condomu singa buli mulundi gwe wegatta, oyambala gilavu (glove) n'otokwata mu musaayi oba ne weekuuma obutakoonagana na musaayi gw'omuntu omulala, oba obutakoonagana na mazzi ga musajja oba ag'omukyala.

OBUBONERO BWE TULABIRAKO OBULWADDE BUNO.

Ekintu ekisinga okubeera eky'akabi bwe butalaba kabonero konna kalaga nti oli mulwadde, kino kitegeeza nti kirungi bakukebere bw'oba nga okyegatta n'abasajja era kirungi weekuume nga oyambala bugalimpita wa. Abakyala abasinga tebamanyi nti balina chlamydia oba gonorrhoea okujjako nga babakebedde oba nga abagalwa baabwe babagambye.

Obulwadde obumu buyinza okuva mu pelvic inflammatory disease (PID). Obumu ku bubonero obusinga okweraga kwe kulumwa olubuto oba okufuna akasujjasujja, oluusi enseke zo ziyinza okuba nga zeggadde nga tokyasobola na kufuna lubuto.

Obubonero bw'obulwadde bw'obukaba bwe buno wammanga:

- Okusiibwa wansi n'okuvaamu amazzi agatali ga bulijjo;
- Okuwunya akasu akatali ka bulijjo mu bukyala oba mu kabina. Wegendereze langi y'amazzi agakuva mu bukyala bwekyuuka oba n'akasu bwe kakyuuka;
- Okufuna obuzimba, amabwa, okuyiwa obutulututu okwetoolola obukyala oba akapama;
- Obulumi obw'amaanyi mu lubuto wansi;
- Obulumi n'okwokya bw'oba ofuka oba nga onyumya akaboozi;
- Okuleeta omusaayi (bleeding) wakati w'omwezi.

Bw'ofuna obubonero obwo, lekera awo okwegatta n'abasajja, laba omusawo oba genda mu kiliniki (clinic) amangu ddala nga olabye obubonero obwo.

Obulwadde buno busobola okujjanjabibwa?

Obulwadde obuleetebwa obuwuka nga chlamydia, gonorrhoea, syphilis, and trichomoniasis, busobola okujjanjabibwa singa buba bukwatiddwako mu budde nga

tebunnaba kuleeta kabenje ku bulamu bwo, tugambe nga obutazaala.

Obulwadde obusaasana nga buleeteddwa ensekere oba obuwuka obulala obuleeta okusiiyibwa n'okuyiwa obutulututtu, businga kuyita mu kwegatta, oba okugabana (sharering) engoye, eky'okulabirako; essuuka; busobola okuvumulibwa oba okuwona nga okozesa bu tubu (tube) oba ebizigo.

Kiki ekigatta mukenenya n'obulwadde bw'obukaba?

Obulwadde bwonna obw'obukaba bukendeeza engeri omubiri gwo gye gulwanyisamu obulwadde ate ne buyamba obulwadde obulala okukukwata. Obulwadde bw'obukaba buyinza okuleeta amabwa ku bukyala ne bwongeza emikisa gyo egy'okufuna obulwadde bwa mukenenya.

Ate era obulwadde bwa mukenenya buluubirira abasirikale b'omusaayi (white blood cells) abalwanyisa obulwadde. Bw'ofuna obulwadde bw'obukaba, omusaayi gwo guweereza abasirikale bangi mu bifo awali obulwadde ne kiwa akawuka ka mukenenya omukisa okukwata abasirikale abo, ekyo ne kikulwaza mangu.

Okukeberegwa.

Olw'okuba nga obulwadde bw'obukaba obumu tebulaga kabonero konna nga bukukutte, kiba kirungi okukeberegwa nga tonnaba kwegatta na muntu mupya oba nga olina abaagalwa bangi oba nga omwagalwa wo yegasse n'omuntu omulala. Era nga olowooza oba osuubira omwagalwa wo okuba nga yayenze. Omukyala yenna, bw'oba nga ofunye olubuto, olina okukeberegwa omanyee oba oli mulwadde oba oli mulamu. Kino kiyamba okukendeeza ku mikisa gy'okuzala omwana omulwadde bw'oba nga wafuna akawuka ka mukenenya, n'olwekyo kino tetukyokolera ffe ffekka wabula tukikolera n'abaana baffe.

Okutwalira awamu, abakyala tulina emikisa gya waggulu nnyo okufuna obulwadde nga twegasse n'abasajja olw'ekikula kyaffe. Amazzi gonna oba omusaayi bitonnyera ddala mu bukyala bwaffe ekitundu kinene nnyo olw'engeri gye twakulamu okusinziira ku mboko y'omusajja. Ekikula kyaffe kyawukana nnyo ku ky'omusajja. Ate era tulina ebbugumu lingi n'amazzi mu bukyala, ebiyamba obuwuka okukula n'okuyingiwala (okwala).

Ebiseera ebimu ffe nga abakyala, olw'okuba tetulina ssente, nga abasajja baffe be batuyamba, tutya okwogera ku bitunyiga mu mukwano kubanga tetwagala basajja batulekewo. Oluusi abakyala abamu tutya n'okugaana okwegatta n'abasajja baffe nga tebalina condomu wadde nga balina abakyala abalala. Kino kye kisinze okuleeta obulwadde mu bakyala abamu. Tulina okujjukira okulowooza ku bulamu bwaffe.

Wa gy'osobola okukebererwa?

Genda e Mulago mu ddwaliro, oja kufuna okukeberegwa okw'obwerere. Waliwo n'amalwaliro ga TASO nago gakebera obulwadde bwa mukenenya. Bw'oba nga tobeera Kampala, genda mu ddwalilo lya gavumenti erikuliraanye, bajja kukukebera bulungi. Ababeera e Kampala, waliwo Reach out e Mbuya nga ku kkanisa, e Kinnawataka,

Kansanga ne mu bifo ebirala bingi. Bw'oba nga tolina w'omanyi, buuzako ku musawo wo ow'oku kyalo ajja kukulagirira wa w'osobola okufuna okukebererwa.

Obulwadde bw'obukaba obuleetebwa obuwuka obusirikitu (bacteria and parasites), Okugeza nga: Enziku, Kabotongo, Chlamydia, ne Trichomoniasis.

Obulwadde buno bwonna busiigibwa nga buyita mu kwegatta oba mu kunyumya akaboozi. Tebusiigirwa ku toyileti, mu mazzi agawugirwamu, amabaafu ge tutuulamu nga tunaaba oba engoye. Obulwadde buno busobola okujjanjabibwa ne buwona nga tukozeza anti-biotics kasita bakukebera ne bakizuula nti olina obulwadde buno, n'omira eddagala lyo bulungi nga omusawo bw'aba akulagidde, n'otegatta na muntu yenna okutuusa nga owonye ate n'omwagalwa wo oba omuntu wo gw'onnyuma naye akaboozi nga yakebererwa era n'afuna obujjanjabi. Tekikuyamba kukebererwa n'ofuna eddagala ate n'oddamu ne wegatta n'omuntu y'omu nga takebeddwa oba nga tafunye bujjanjabi.

Namuli yalina abaagalwa babiri, n'afuna obulwadde bw'enziku. Omusawo yamuwa eddagala, naye olw'okuba nga Namuli yali tamanyi ani kubaagalwa be eyali omulwadde ate nga tebaagenda kwekebeza, yaddamu ne yegatta nabo nga wayiseewo akaseera, era n'afuna obulwadde obwo bwennyini.

Ekyokuyigira ku Namuli: tekituyamba kwejjanjaba ate ne tutagamba be twegatta nabo okwekebeza basobole nabo okwejjanjabisa.

Obulwadde buno tebulaga kabonero konna ebiseera ebisinga, n'olw'ekyo olina okwekebeza n'omanya oba obulwadde buno obulina oba tobulina. Naddala ffe abakyala, obulwadde buno bwe butulwa mu mubiri nga tetutegedde, tuyinza okwesanga nga tufuuse bagumba, tuvuddemu embuto oba nga tubusiize n'abaana be tuzadde, kasita baba nga bayitidde mu bukyala mu kuzaalibwa.

Bw'oba nga okebeddwa nga oli ku ddagala, wewale okwegatta ne munno okutuusa nga omazeeyo dozzi (dose) y'eddagala ate nga ne munno aijanjabiddwa oba nga akebeddwa, ne kisangibwa nga mulamu.

Chlamydia

Obulwadde buno buleetebwa akawuka akayitibwa chlamydia trachomatis. Busiigibwa okuyita mu kwegattira mu bukyala, mu kabina, oba mu kwekomberera. Bw'oba nga olina amazzi g'obukyala oba ag'emboko mu ngalo zo nga galina akawuka kano, ne wekwata mu maaso, gasobola okukulwaza amaaso. Osobola n'okusanga obulwadde buno mu mimiro gy'abakyala oba abaami abakomberedde bannabwe nga balina obulwadde buno.

Obulwadde bwa chlamydia busobola okukwata omwana nga buva ku maama we kasita azaala omwana n'ayita mu bukyala. Mu baana abato chlamydia alwaza nimoniya (pneumonia) ne (conjunctivitis).

Obubonero obumu bwe tuyinza okulabirako Chlmydia.

Abakyala abasinga tebafuna bubonero bwonna. Obuwuka obwo bukwata oluggi lwa nnabaana n'enseke zaffe. Oluusi abakyala abafunye obubonero buno babeera n'amazzi agava mu bukyala agatali ga bulijjo oba okwokerera nga bafuka omusulo. Obuwuka buno bwe butambula ne bugenda mu nsenke, abakyala abamu bayinza obutafuna kabonero konna, oba abalala bafuna obulumi mu kabutobuto, mu mugongo wansi, okusinduukirirwa emmeeme, okufuna olusujjasujja, okufuna obulumi nga onyumya akaboozi okuvaamu omusaayi (bleeding) wakati w'omwezi. Obulwadde bwe bugenda mu kabina, oyinza okufuna obulumi mu kapama, okuvaamu amazzi agatali ga bulijjo oba omusaayi ate era oyinza n'obutafuna kabonero konna.

Abakyala ffenna twegendereze obubonero obwo waggulu, kuba buyinza okutulaga obulwadde obwo.

Obubonero bwa chlamydia mu basajja mulimu amazzi okuva mu mboko, oba okwokerera nga ofuka. Abasajja oluusi bafuna okw'okya n'okusiiyibwa waggulu w'emboko oba obusajja.

Engeri gye twekebeza okumanya obulwadde buno.

Abasawo batugamba nti tulina okukeberegwa obulwadde buno buli mwaka bwe tubeera nga tunyumya akaboozi nga tulina emyaka 25 (abiri mu etaano) oba okudda wansi. Abakyala abakulu nga tufunye omwagalwa omupya oba abaagalwa abasukka mu omu n'abakyala bonna abalina embuto tugambibwa nti tulina okwekebeza buli mwaka. Chlamydia oluusi abuzabuzibwa n'ayitibwa enziku, n'olwekyo tulina okwekebeza byombi.

Obulwadde buno bukebererwa ew'omusawo nga oluusi bakuyisa akati akasokoola amatu akaliko pamba mu bukyala oba ku luggi lwa nnabaana oba omusawo ayinza okukujjako omusulo. Bw'oba nga wanyumizza akaboozi okuyita emabega (mu kabina) bajja kukuyisaayo kapamba ako mu kapama. Bw'osangibwa nga olina akawuka ako, osobola okujjanjabibwa.

Omusawo ajja kukuwa anti-biotics ez'okumira, naye olina okukakasa nti ne munno gwe wegatta naye afuna obujjanjabibwa oleme okuddamu okufuna obulwadde obwo. Omusawo bw'oba omusabye ayinza okukuwa eddagala olitwalire munno. Bw'oba osobodde ddamu wekebeze oluvannyuma lw'emyezi esatu.

Enziku (Gonorrhea)

Obulwadde buno buleetebwa akawuka omuzungu kaayita *Neisseria gonorrhoeae*. Akawuka kano kakula mangu era ne keyongera okukula bwe kabeera mu bifo ebirina ebbugumu n'amazzi mu bitundu by'omukyala. Akawuka kano kasobola okukula mu mimiro, mu kamwa, mu maaso ne mu kabina. Obulwadde buno busiigibwa okuyita mu kwegatta nga munyumya akaboozi, mu kwenywegera, oba okunyumya akaboozi emabega.

Obulwadde bunu era busobola okusiigibwa omwana okuva ku maama we mu kuzaala ate ne buleetera omwana okubeera muzibe, okufuna obulwadde mu nnyingo, oba okufuna obulwadde mu musaayi. Abakyala ffenna tulina okwekebeza nga tuli mbuto tusobole okufuna obujjanjabi tuleme kulwaza baana baffe.

Obubonero bwe tulabirako obulwadde bw'enziku.

Abakyala abasinga abalina enziku tebafuna bubonero bwonna bw'osobola kulaba. Naye bwe wabaawo obubonero obulabise buyinza okuba, okufuna amazzi amangi okuva mu bukyala agatali ga bulijjo, oba okuvaamu omusaayi (bleeding) wakati w'omwezi, oba obulumi n'okwokerera nga ofuka omusulo. Olw'okuba nga obulwadde bungu obuleeta obubonero obwo; oyinza okwesanga nga owubiddwa n'olowooza nti ofunye UTI oba obulwadde obulala bwonna.

Obubonero mu basajja: mulimu okwokerera nga ofuka, oba okuvaamu amazzi ameeru mu mboko, aga kyenvu oba kiragala. Abasajja abamu bafuna obulumi oba okuzimba mu binege (testicles).

Abakyala n'abasajja bayinza obutafuna kabonero konna nga bafunye enziku mu kabina oba bayinza okufuna amazzi agavaayo agatali ga bulijjo, okusiigibwa, okuzimba, okuvaamu omusaayi n'obulumi nga bapama. Obulwadde mu mimiro buyinza okuleeta okuzimba mu mimiro.

Engeri gye twekebera okumanya obulwadde bw'enziku.

Abasawo batugamba nti abakyala bonna abanyumya akaboozi oba abo abafunye embuto, balina okukeberewa. Omusawo ajja kukujjako omusulo oba okukuyisa mu bukyala ka ppamba akali ku kati akasokoola amatu, mu kabina, oba mu mimiro babikebere okulaba oba olina akawuka ako.

Bw'osangibwa nga olina akawuka ako, ojja kuweebwa anti-biotics. Fuba okulaba nti ne munno gwe wegatta naye afuna okujjanjabibwa oba saba omusawo naye amuweereze eddagala amire.

Obulwadde bunu bwe tuba tetubujjanjabye, buyinza okutambula mu mubiri ne buleeta (Pelvic Inflammatory Disease) (PID), era ebiseera ebimu enziku eyinza okugenda mu musaayi ne mu nnyingo z'amagumba go. Enziku era eyinza n'okuleeta obulwadde mu mutima, mu magumba ne mumisuwa.

Kabootongo (Syphilis)

Kabootongo aleetebwa akawuka akayitibwa treponema pallidum. Kabootongo akwata nga wegasse n'omuntu amulina. Amabwa gano gasinga kubeera wabweru w'obukyala, obusajja, oba munda mu bukyala, oba mu kapama. Amabwa gano era gayinza n'okubeera ku mimwa, ne mu kamwa.

Obulwadde bunu osinga kubufuna nga onyumizza akaboozi nga toyambadde bu galimpitawa.

Abakyala ab'embuto bonna balina okukeberegwa kabootongo kubanga osobola okumusiiga omwana. Bw'osangibwa nga omulina, n'ofuna obujjanjabi nga olubuto lukyali luto, osobola okutaasa omwana obutafuna bulwadde buno.

Era bw'oba tokebeddwa oluusi oyinza okuvaamu olubuto, omwana ayinza okufa nga muto oba ayinza obutakula bulungi nga abaana abalala bwe bakula.

Obubonero obumu bwe tusobola okutegeererako kabootongo: Kabootongo bwe tuba nga tetumujjanjabye, ayitira mu madaala agawera. Erisooka oyinza okufuna obuzimba obutakuluma mu kifo obuwuka we buyingiridde omubiri gwo. Kasita tetujjanjaba sitage eno esooka, awo nga tugenda ku ddaala eriddako.

Mu sitegi ey'ekubiri, akawuka kaba kayingidde mu musaayi gwo era awo oyiwa obutulututu ku mikono oba ku bigere. Oyinza okufuna olusujjasujja, okusiiyibwa emimiro, okulumwa omutwe, n'obukoowu. Mu kabina tufuna amazzi agatali ga bulijjo, okusiiyibwa, okuvaamu omusaayi n'obulumi nga tweyamba.

Kabootongo asobola okujjanjabibwa, waliwo empiso eza anti biotics ezisobola okukubibwa n'owona. Naye bw'obeera nga ojjanjabibwa, tonyumya kaboozi okutuusa nga amabwa ago g'ofunye olwa kabootongo gawonye.

Bwe tutajjanjaba kabootongo, ayinza okusaasana mu mubiri gwonna era n'aleeta n'okukulwaza ebitundu ebimu eby'omubiri gwo nga: obwongo, amaaso, omutima, ekibumba, emisuwa, amagumba n'ennyingo. Oyinza okusannyalala omubiri gwonna, okuziba amaaso, okwerabira, oba n'okufa.

(HERPES)

Obulwadde buno bungu nnyo mu bakyala era buleetebwa akawuka akayitibwa herpes simplex virus 1 ne herpes simplex virus 2. Waliwo herpes ow'omu bitundu by'ekyama ne herpes owomu kamwa. Herpes omufuna nga wegasse n'omuntu alina amabwa ga herpes, oba nga mweenywegedde n'omuntu alina amabwa mu kamwa.

Abakyala tufuna nnyo obulwadde buno era oyinza okwesanga nga mu mwaka tubufunye emirundi egitakka wansi w'ebiri. Abasinga tetumanya nti tufunye obulwadde buno kubanga tetufuna bubonero bwabwo oba tufuna obubonero butono ne tutabufaako.

Tubufuna olususu lwaffe bwe lusinginkana n'olususu lw'omuntu abulina, emimwa, obukyala oba emboko nga birina amabwa oba nga amabwa gatandise okujja. Obulwadde buno busiigibwa nnyo abantu abaakabufuna nga tebalina bubonero bwonna nga baakabufuna. N'olwekyo tulina okumanya nti osobola okuba n'obulwadde buno oba omwagalwa wo asobola okuba n'obulwadde buno nga tomanyi ate era n'obusiiga n'abalala.

Bw'ofuna obulwadde buno ku mumwa; wewale nnyo okwekomba ne munno (kissing) okukomba abaana abato oba abakyala ab'embuto kubanga osobola okububasiiga okuyita mu malusu, mu kasenya, amagirasi g'amazzi, ebijiiko ne wuuma (forks). Wewale okukomberera ekibuga kya munno, ate era wewale okwekwata ku mimwa, naaba mu

ngalo nga okozesa sabuuni n'amazzi agookya.

Obubonero obumu bwe tuyinza okulabirako obulwadde buno, nga tetwerabidde nti abantu abamu babufuna ate nga abalala tebabufuna bwe buno: Bw'ofuna amabwa oba obutulututtu wajja kuba wamyufu era nga wakuluma, ojja kufuna obulumi nga ofuka, ojja kuvaamu amazzi agatali ga bulijjo mu bukyala, okuzimba emimiro, olusujjasujja, n'okulumwa omubiri. Abakyala abafunye obulwadde obw'amaanyi bayinza okuba n'obuzibu mu kufuka.

(HEPATITIS B)

Buno obulwadde bukwata kibumba. Obulwadde buno buyinza okuba obw'amaanyi oba obutali bw'amaanyi; ne bumala wiiki nga ssatu, oluusi buyinza n'okuvaamu okufa. Mu myaka egitali gya wala nnyo, twatandika okufuna okugemesa abaana abato, kino kiyamba okukendeeza ku mikisa gyaabwe okufuna obulwadde buno. Wano mu Uganda, twatandika n'okugema abakulu. Osobola okugemerwa mu ddwaliro ly'e Mulago oba buuzza ku kyalo kyo eddwaliro lya gavumenti oba omusawo wo okumanya w'osobola okugemerwa.

Obulwadde buno busiigibwa okuyita mu kunyumya akaboozi; nga muyisinganyizza amazzi g'omumubiri, tugambe omusaayi oba amazzi g'omusajja n'omukyala. Obulwadde buno buba bwa maanyi mu bantu abakozesa enjaga oba ab'ekuba eddagala nga bakozesa empiso. Osobola okufuna obulwadde buno kasita omusaayi gw'omuntu omulwadde oba amabwa bikugendako, okukozesa girita emu oba obuuma obumwa, obusenya, oba empiso ze bakozesa nga bakuba tatu mu mibiri gy'abantu, mu byuuma ebikuula amannyo omusawo bw'aba tabyozezza bulungi okutta obuwuka oba nga tabifumbye.

Abantu abasinga bwe bafuna obulwadde buno, tebamanya, ate era tebalabika bulwadde, n'olwekyo kyangu nnyo okugenda mu maaso nga basiiga obulwadde buno ate nabo bennyini basobola okufuna obuzibu mu bulamu bwabwe.

Hepatitis B asobola okusiigibwa omwana omuto nga oli lubuto oba mu kuzaalibwa. Abaana abato bwe baba nga baakazaalibwa, tebalaga bubonero bwonna, wadde nga bafunye obulwadde buno. Naye balina omukisa gwa waggulu nnyo okweyongera okuba obubi. Bayinza okulwala ekibumba, kokolo (cancer) w'ekibumba, oba okufa, n'olwekyo, abakyala ffenna tulina okukeberegwa n'okugemebwa nga tufunye embuto tusobole okutaasa abaana baffe ate era n'okugema abaana nga baakazaalibwa, tukendeze emikisa gy'abaana bano egy'okufua obulwadde buno.

Obubonero bwe tulabirako obulwadde buno:

Abantu abasinga okuba n'obulwadde buno tebalaga bubonero, naye w'olabira nga babufunye batandika obutalya bulungi mmere, okuggwamu amaanyi, okulumwa emisuwa, okufuna olusujjasujja, okufuka omusulo omukwafu, n'amaaso okufuuka agakyenvu (yellow).

Obulwadde bwa Mukenya oba Siliimu. (HIV-AIDS)

Obulwadde buno buleetebwa akawuka ke tumanyi nga mukenya. Obulwadde buno bulwaza omubiri nga buyita mu kwonoona cells z'omusaayi ezirwanyisa obulwadde eziyitilwa CD4 oba abasirikale.

Engeri gye butukwatamu.

Waliwo embeera bbiri ezibeerawo omuntu okufuna obulwadde buno.

Okusooka: akawuka ka mukenya kalina okuba nga kangi ddala. Amazzi gaffe ag'omu mubiri nga omusaayi, amazzi agava mu musajja nga tannaba kumala bw'aba ayimye, amazzi g'obukyala, n'amata agatwa mu mabeere, bye bisobola okubeera n'akawuka ako akawera okusobola okulwaza omuntu era n'okukatambuza.

Amazzi amalala nga amalusu, amaziga, entuuyo, omusulo, obubi, n'ebisesemye (okujjako nga byetabise n'omusaayi) tebirina kawuka k'amaanyi kayinza kuleeta bulwadde buno.

Eky'okubiri: akawuka kano kalina okuba n'engeri gye kayingiramu mu musaayi gwo. Akawuka kano kayinza okuyingira mu musaayi nga kayita mu mucous membrane eri mu bukyala oba mu kabina. Kayinza okuyingira mu musaayi nga kayita mu mpiso bw'oba nga ozikozesezza n'abantu abalala, oba empiso ezikuba tattoo. Kayinza okuyita mu lususu bw'oba nga olina ekiwundu, kayinza okuyita mu mucous membrane mu liiso oba mu nnyindo ne mu kituli ky'embooko y'omusajja.

Obulwadde bwa mukenya busobola okusiigibwa omwana nga omukyala ali lubuto ne mu kuzaalibwa, nga buyita mu maama we. Abakyala tulina okwekebeza obulwadde buno nga tufunye ekirowoozo ky'okuzaala oba nga tuli mbuto. Edda abakyala abaalina mukenya babagaananga okuzaala, naye kati kisoboka okuzaala omwana omulamu wadde nga olina mukenya. Abasawo basobola okwegendereza nga bakuzaalisa n'otosiiga mwana wo bulwadde, y'ensonga lwaki olina okwekebeza okumanya oba olina akawuka kano osobole okutaasa obulamu bw'omwana wo. Bw'oba olina akawuka kano, ojja kuweebwa eddagala lya ARV eriyamba okukendeeza ku mikisa gy'okulwaza omwana.

Obulwadde buno busobola okukwata omwana nga buyita mu kuyonsa, n'olwekyo, abakyala abalina obulwadde bwa mukenya baweebwa amagezi okufuna amata, omwana baleme kumuyonsa, basobole obutaleetawo mikisa gyonna egireetera omwana okufuna obulwadde.

Omukyala omu ow'e Banda, nga wa myaka abiri mu esatu, atugamba bw'ati:

Bwe nnafunu olubuto, bankebera okulaba oba nnina siriimu era nnasangibwa nga mmulina. Olw'okuba nga nnali muto, nnasalawo okuzaala omwana wange. Omusawo yannyamba ne ntandika okumira eddagala nga ndi lubuto era ne mu kuzaala, nnazaala bulungi ate era omwana wange bazze bamukebera era nga mulamu bulungi. Nnasalawo obutayonsa mwana wange ono nneme okumusiiga obulwadde. Kati Omwana akuze wa myaka etaano naye mulamu, obulwadde tebwanukwata

Abakyala abalina abasajja abalina mukenenya, ennaku zino abasajja baabwe batandise okufuna engeri bakyala baabwe ze bayinza okufuniramu embuto. Kati mu mawanga agakulaakulanye, abasawo batandise okufuna amazzi g'omusajja agazaala ne bagateeka mu mukyala. Omukyala oyo aba teyetaaga kwegatta na musajja oyo oba okumumanya, wabula amazzi ago bagamukubamu bukubi. Kigambibwa nti mu myaka egijja mu maaso, kino kijja kutandika okukolebwa ne mu mawanga nga Uganda, bwe banaafuna ssente ezikolawo etterekero ly'amazzi g'ekisajja oba amagi g'ekikyala.

Okukeberegwa.

Kigambibwa nti tulina okukeberegwa nga tuvubuka, okuva ku myaka kkumi n'esatu okudda waggulu. Abakyala balina okukeberegwa bwe baba nga bafunye embuto, era olina okuddamu n'okeberegwa oluvannyuma lw'emyezi mukaaga oba omwaka okukakasa oba oli mulamu. Bw'oba nga okola mu ddwaliro, oba nga olina emikisa mingi nnyo egy'okufuna obulwadde buno okusenziira ku bulamu bwo, okugeza, abasawo, bannansi (nurses), abekuba amadagala nga bagabana empiso, balina okukeberegwa buli mwaka oba obutasukka mwaka. Abakyala ebetunda oba abasajja abagula abakyala abo, nabo balina okwekebeza buli kiseera okukakasa nti balamu bulungi. Bwoba nga olina abaagalwa abasukka mu omu okuva lwe wasembayo okwekebeza, oba nga omwagalwa wo alina abakazi abalala, olina okwekebeza. Abasajja abegatta ne basajja bannabwe oba abakyala abegatta ne bakyala bannabwe, nabo balina okukeberegwa kubanga basobola okufuna obulwadde buno.

Bw'oba nga ofunye omwagalwa omupya, wekebeze osobole okumanya oba omwagalwa wo mulamu nga temunnaba kwegatta. Bw'oba olaba nga omwagalwa wo teyesigika, gezaako okwekebezanga buli mwaka. Osobola okukeberegwa mu ddwaliro e Mulago bw'oba obeera Kampala oba e Bugolobi ku Outreach Mbuya, Osobola okukebererwa mu TASO wonna awali offisi (office) zaabwe oba ne mu malwaliro ga gavumenti gonna oba ago ge tulasulamu ssente nga Lubaga, Mengo oba e Nsambya.

Engeri Obulwadde buno gye bulumamu.

Obulwadde buno bukwata abasirikale b'omubiri gwo (CD4) abayamba omubiri gwo obutafuna bulwadde. Bwe wayitawo akabanga, omubiri gwo gutandika okuggwamu amaanyi ne gubeera nga tegukyasobola kulwanyisa ndwadde ezisinga obungi. Otandika okukogga, okuwulira obukoowu, okuzimba emimiro, okufuna ebizimba mu kamwa oba ensanjabavu, n'okuyiwa ebitulututu ku lususu. Oyinza okutandika okuddukana, okulumwa omutwe, n'okutuuyana ekiro.

Awo era otandika okufuna obulwadde obukwata olw'okuba omubiri gwo ssi gwa maanyi: tugambe nga: kokolo (cancer), obulwadde bw'amawuggwe, omusujja n'obulala. Abakyala abasinga abalina mukenenya batandika okufuna obulwadde bw'obukaba obulala.

Enzijanjabo.

Osobola okufuna eddagala erikubeezawo okumala ebbanga eriwera. Eddagala lino liyamba okukendeeza akawuka ako mu musaayi ekyo ne kisobola okuyamba abasirikale b'omu mubiri gwo okusigala nga bakyasobola okulwanyisa endwadde. Eddagala

lino bw'olimira buli lunaku nga toyosa lisobola okukola, era kigambibwa nti lyongeza ku myaka abantu abalina mukenenya gye bayinza okuwangala. Waliwo n'abantu abafumbo abasobola okwegatta wadde nga omu ku bo mulamu ate nga omulala mulwadde naye omulamu n'asigala nga mulamu. Abalwadde bonna tebamira ddagala lye limu, wabula ofuna eddagala okusinziira ku kawuka k'ojjanjaba bwe kasse abasirikale b'omubiri gwo era oluusi buli luvannyuma lwa myezi mukaaga baddamu ne bakebera abasirikale b'omusaayi gwo okumanya oba wetaaga okukyuusa eddagala. Oyinza okusanga nga abantu abamu eddagala erimu libalwaza, olwo basobola okukozesa ekika ekirala, n'olwekyo, buli omu bamuwa eddagala erikolera ku mubiri gwe ne ku ngeri abasirikale be gye bakolamu. Abantu abamu tebeetaga na ddagala mu ntandikwa, kasita okeberebwa ne bakizuula nti oli mulwadde naye nga sitagi yo tenneetagisa ddagala. Abasawo bajja kukuwaayo vitamin okukuyamba obutalwalalwala okutuusa lw'onotuuka ku sitagi eyetaaga eddagala.

Omukyala omu atugamba bwati.

We nnamanyira nti nnina mukenenya, nnalina emyaka abiri mu etaano era ne ndwooza nti ngenda kufa. Nnagenda e Mulago ne bansindika mu TASO kyokka kati nnaakamala emyaka kkumi n'ebiri n'obulwadde buno naye ate nnyirira. Omwana wange gwe nnasooka okuzaala yafuna obulwadde naye ate ow'okubiri n'ow'okusatu balamu. Esuula Ey'okutaano.

Esuula Ey'okutaano

Embuto Ze tuteetegekede. (unplanned pregnancies)

Lumu bwe nnali ku ssomero mu kisulo, nnalooza nti ndi lubuto kubanga nnali ssirwadde mwezi gwange. Nneraliikirira nnyo nga ndowooza nti bagenda kungoba mu ssomero n'awaka. Nnali ssisobola kubuulira bazadde bange kubanga bandinkyaye ne bangoba n'awaka, era nnali ssisobola kubuulira mikwano gyanga kubanga banditambuzza olugambo ku ssomero buli omu n'amanya.

Bw'oba nga oli mweraliikirivu nga olowooza nti oli lubuto, toli wekka. Abakyala abasinga bafuna embuto nga tebeetegese oba nga tebazisuubira. N'abaana bangi abafuna embuto nga tebamanyi na webagenda kutandikira. Oluusi bw'olowooza nti oli lubuto, oyinza okusanyuka, kubanga ogenda kubeera muzadde, oba oyinza okunyiiga kubanga okyali mu ssomero, toli mufumbo oba tonnayagala kuzaala.

Ky'olina okusooka okukola kwe kumanya n'okukakasa oba ddala oli lubuto. Okumanya amangu kikuyamba nnyo okwetegeka oba n'okusalawo kiki ky'oyagala okukola.

Osobola okumanya mu ngeri bbiri oba oli lubuto.

Esooka: wekeberere awaka, Ogenda mu ka kiliniki (clinic) oba famase (pharmacy) n'ogula akati akakebera omusulo ne wekebera olabe oba olina olubuto.

Ebiseera ebisinga obuti buno bukola bulungi nnyo era bubeera butuufu. Kakola bulungi bwe wekebera mu kiseera kye wandibadde olwaliramu omwezi. Bw'oba okozesa akati kano, osobola okukateeka mu musulo nga ofuka oba osobola okufuka mu kakebe n'olyoka oteeka akati kano mu musulo. Okusinziira ku kati k'okozesezza ojja kufuna obubonero nga wayiseewo eddakiika, olyoke omanyee oba oli lubuto. Bw'ofuna akalimi ku kati, kiba kiraga nti oli lubuto. Bw'oba tofunye kalimi oba toli lubuto, naye osobola okuddamu okwekebeza nga wayiseewo wiiki emu n'olyoka okakasiza ddala nti toli lubuto. Obuti buno mu ma kiliniki (clinic) agasinga oba amalwaliro, bugula wakati wa Shs 1,500 ne 3,000.

Engeri ey'okubiri: Oggibwako omusaayi ew'omusawo ne bagukebera okulaba oba olina olumuto.

Obubonero buno wammanga bwe bumu ku bubonero bw'ofuna bw'oba nga olina olubuto:

- Obutalwala mwezi oba n'ofuna olusaayisaayi olutono;
- Ogejja amabeere ate nga magonvu;
- Ennywanto zibeera zizimba mangu;
- Okufuka buli kiseera;
- Okuwulira nga okooyekooye ekitali kya bulijjo;
- Okusinduukirirwa emmeeme n'okusesema;
- Okuwulira nga ozimbye olubuto;

- Okulumwa olubuto nga olw'omwezi;
- Okulya ennyo oba obutalya nnyo;
- Okubeera nga onyiiganyiiiga ekitali kya bulijjo.

Bw'oba nga okozesa ebika bya famile; nga obuweke, bugalimpitawa, obuweta, n'ebirala nga bwe byogeddwako mu suula ey'okusatu. Ekika ekimu bwe kiba nga tekyakukolera bulungi, gezaako ekika ekirala. Tulina okujjukira nti obuweke bwe tukozesa enkeera nga tunyumizza akaboozi nga tetuli ku famile, ssi bulungi kumira lubeerera.

Bw'oba nga toli lubuto naye nga oyagala okulufuna, buno bwe budde obutuufu okwetegekeramu olubuto n'okuzaala.

Okusalawo eky'okukola bw'oba nga oli lubuto:

Omukyala bw'omanya nti oli lubuto, ojja kwetaaga obudde okumanyiira okubeera olubuto. Wadde nga oli musanyufu era nga obadde oyagala okufuna olubuto, olina okufuna obudde okukimanyiira.

Awo ekiddako kwe kusalawo oba oyagala okuzaala oba nedda. Bw'oba osazeewo olubuto okulujjamu, kikole n'obwegendereza osobole okukuuma obulamu bwo n'okusobola okuddamu okufuna olubuto bw'oba nga oli mwetegefu.

Kiba kirungi okusalawo nga olubuto lukyaali luto n'omanya ky'oba oyagadde okukola, yogera n'omwagalwa wo bwe muba mukwatagana bulungi oba salawo ku lulwo.

Oyinda okuweebwa amagezi okuva mu bantu abalala, n'olwekyo wesalirewo nga omuntu okele ky'owulira nti kituufu kubanga ggwe ogenda okuba n'obuvunaanyizibwa ku kyonooba osazeewo.

Abaana abawala abali mu masomero mwekuume obutafuna mbuto kubanga kino kikuzza nnyo emabega, toyagala kugobwa mu ssomero kubanga ofunye olubuto oba okugobwa awaka. Kiba kirungi okusooka okusoma n'olyoka osalawo okufuna omwagalwa, awo ne muteesa eby'okuzaala. Wabula bwe kiba kibaddewo n'ofuna olubuto nga okyali mu ssomero, tiwetta kubanga eyo ssi y'enkomerero. Funa obuyambi okuva mu bifo eby'enjawulo. Kati tulina (teenage centres) oba ebifo by'abawala abato abafunye embuto gye basobola okufuna obuyambi.

Tokkiriza muntu kukusobyako naddala abasomesa n'abantu ba famileyo; nga bakojjabo, bataata bo abato, abaana ba baganda baabazadde bo ate oluusi ne ba taata bennyini. Gamba omuntu omukulu osobole okufuna obuyambi, bw'oba nga otya okwogera n'omuntu mu famile yo, waakiri gamba omukulu w'ekkanisa yo mwosabira oba omusomesa ku ssomero.

Bw'oba nga ofunye olubuto n'osalawo okuzaala omwana, eyo ssi y'enkomerero. Yogera ne bazadde bo kubanga osobola okuddayo n'osoma nga omaze okuzaala.

Ekisinga obukulu kwe kufuna okulabirirwa okutuufu mu kyonna ky'oba osazeewo kubanga buno bulamu bwo.

Wadde nga mu nsi yaffe okujjumu embuto tekikkirizibwa, bangi bazijjumu. Abamu ne bafa nga bazijjumu oba abamu ne batasobola kuddamu kuzaala. Ffe nga abakyala, tulina okumanya engeri entuufu ey'okujjumu olubuto. Ekisooka, bw'oba wakujjumu lubuto, abasawo batugamba nti kiba kirungi okukikola mu wiiki 12 ezisooka nga obaze okutandika ddi lwe walwala omwezi.

Bw'ogenda gy'oba ogenze okujjumu olubuto, wetegereze omanye nti gy'olaze wayonjo togenda kufunirayo bulwadde bulala. Manya oba ebyuuma byabwe babyoza bulungi, bakuwa eddagala obutafuna bulwadde bwonna.

Kyonna ky'oba osazeewo nga omukyala werabirire, lya bulungi, mira eddagala lye baba bakuwadde nga anti-mental.

Eky'okulabirako: Omukyala ono atugamba bwati, nnafuna olubuto nga ndi wa myaka kkumi na mukaaga ne ntya bazadde bange okungoba awaka, n'okugobwa mu ssomero. Nnagenda ew'omusawo nanzijamu olubuto naye nnasigala nga nvamu omusaayi okumala omwezi mulamba okutuusa bwe nnagenda e Mulago okufuna obuyambi. Okukkakkana nga bazadde bange bategedde nti najjeemu olubuto era ne babeera banyiivu nnyo. Kati ndi wa myaka asatu mu ena naye ssifunanga mwana. Abasawo bagamba nti omusawo eyanzijamu olubuto yakikola mu bukyamu. Baagala nfune ssente bankube ebifaananyi balabe nnabaana wange oba alina ekikyamu.

Esuula ey'omukaaga.

Okufuuka omuzadde. (becoming a parent)

Ennaku zino abakyala tufunye okusalawo oba tuzaale oba nedda. Edda tewaaliwo famile era nga abakyala abasinga bazaala buzaazi. Oluusi osanga nga omukyala omu alina abaana nga 10. Era kyali kimanyiddwa nti omulimu gw'omukyala ku nsi kwali kuzaala baana. Abawala abasinga tebaasobolanga na kwerondera baami baabwe, babalonderanga balondere, ne bagenda mu bufumbo ne bakola gwa kuzaala. Ebiseera ebyo, omukyala yali nnakazadde, naye kati mu myaka gino, abakyala basomye ate kati wazzeewo n'engeri abakyala gye basobola okwekuuma ne babeera nga tebazaala buli mwaka. Era omwami n'omukyala mu maka kati basobola okuteesa obulungi ne basalawo okugeza, abaana bameka be banaazala, banazaala ddi era banaabakuza batya.

Wadde nga kino tekinnatuuka waffe mu Uganda, mu mawanga amalala ag'ebweru naabo abataazaala kati basobola okukuza abaana abatali baabwe oba n'abagalana ab'ekikula kye kimu nga omukyala n'omukyala nabo basobola okuteekebwamu amazzi g'omusajja ne bafuna embuto nga tebegasse na musajja era ne bazaala abaana.

Abakyala tulina okujjukira nti omwana ssi y'aleeta omukwano, tugenda ne tulaba nga abaagalwa baffe batuleseewo ne bafuna omuntu omulala oba nga omukwano gwaffe ssi gw'amaanyi nnyo ne tulowooza nti okuzaala kwe kujja okukomyawo omukwano ogwo. Ebiseera ebisinga tubeera bakyamu, ogenda n'ofuna olubuto n'ozala omwana ate omwami naye n'akusabula embooko, awaka ne weyongera okuzibuwala, omusajja n'akuleka mu nju n'omwana omuto nga tolina na buyambi. Tujjukire nti omwana kirabo, tuleme kukozesa mwana okuzzaawo omukwano ogwonoone. Omusajja bw'aba akwagala, ajja kukwagala nga bw'oli. Bw'oba ofunye omwana mu mukwano, mwembi mujja kumwagla. Kino kijja kutuyamba okukendeza ku muwendo gw'abakyala abalabirira abaana babwe bokka (single mothers).

Eky'okulabirako; Nnalina omulenzi wange, nga mmwagala nnyo era twamala ebbanga lya myaka ebiri nga twagalana. Nnawulira nga ekiseera eky'okufumbirwa kituuse, naye nga mwana mulenzi yali takirowoozako. Nnasalawo nfune olubuto asobole okumpasa. Bwe nnafuna olubuto, bazadde bange n'ababe baamukaka okumpasa. Twafumbiriganya nga ndi lubuto lwa myezi ena. Bwe nnazaala omwami wange yabeerawo okumala omwezi gumu, n'agenda nandeka awaka nga afunye omukyala omulala. Yangamba nti ssi ye yampasa wabula bazadde be, be bampasa, bwe mba njagala obuyambi bw'omwana, ngende mu bazadde be.

Abaana basobola okuleeta essanyu oba obuzibu mu bulamu bwaffe mu ngeri ze tutasobola kulowoozako. Bwe bakula ne bakyuuka, naffe tukyuuka nabo. Kinyuma okuzannya nabo, okubanyumiza obuboozi n'engeri era n'okubatwala mu bifo ebisanyusa. Abaana batukyuusa okufuuka abantu ab'enjawulo era ne batuwa obuvunaanyizibwa. Abakyala abasinga twagala okulabirira abaana baffe n'okubakuza

obulungi, kye kintu ekisinga obukulu mu bulamu bwaffe.

Okuzaala kukuusa obulamu bwaffe, tutandika obutelowoozako ffekka oba n'okulekayo okukola ebintu bye tubadde tukola mu bulamu bwaffe. Tufuna obuvunaanyizibwa era tutandika okulowooza ku baana baffe okusinga ekintu ekirala kyonna. Abakyala abamu mu nsi ez'ebweru basalawo obutazaala nga bewala obuvunaanyizibwa bw'okulabirira abaana, basobole okukola emirimu gyabwe oba okusoma. Abamu babeera basanyufu, ate abalala ne bejjusa mu biseera eby'omu maaso.

Abakyala abamu basalawo obutazaala mangu ne basooka basoma, ne bakola basobole okutegekera abaana babwe nga tebannabazaala. Abakyala abamu kati bazaala bawezezza emyaka asatu n'okudda waggulu. Wadde nga kigambibwa nti emikisa gy'abakyala egy'okufuna embuto gikendera nga bakuze. Abakyala abagezezzaako okufuna embuto nga ba myaka 30 n'okudda waggulu okutuuka ku myaka 40, tebafunye nnyo buzibu mu kufuna mbuto.

Ekisinga obukulu, bwe tuba twetegekera okuzaala, kwe kwogera n'abaagalwa baffe. Muyinza okwogera ku ngeri gye munakuzaamu omwana, obuyambi omwagala wo bwanaakuwa nga omwana akula, oba on'osigala waka okulabirira omwana oba munaafuna omukozi. Mwandibadde mufuna obuyambi okuva mu famile zammwe oba emikwano, omwana takuzika na mukono gumu. Ebiseera ebisinga wetaaga obuyambi.

Bino wammanga bye bimu ku bintu by'oba wewala nga osalawo okuzaala:

- Tosalawo lwa mikwano gyo oba ab'enganda zo oba ez'omusajja. Abazadde bo bayinza okukukaka okuzaala kubanga baagala abazzukulu oba oyinza okuzaala kubanga mikwano gyo gyonna gizadde. Tosalawo ku lw'ebyo, salawo kubanga oyagala omwana oba era nga kye kiseera kyo ekituufu.
- Tokkiriza mwagalwa wo kukusalirawo. Omwagalwa wo ayinza okuba nga ayagala nnyo omwana oba nga tayagala baana. Bw'oba otya okukulekawo, oyinza okusalawo okuzaala oba obutazaala. Lowooza ku kiki ky'oyagala ggwe ku bubwo nga omuntu.
- Okulowooza nti omwagalwa wo ajja kukuuka, oluusi omwami wo ayinza okukulaga obubonero bungu obw'obutayagala baana. Tolowooza nti okufuna olubuto kujja kumukuusa oba nti okufuna omwana kujja kukuusa empisa ze embi, ebiseera ebisinga tekujja kumukuusa.
- Okwelaliikirira nti tojja kuba muzadde mulungi: kya bulijjo okulowooza n'okwebuusa oba ojja kuba muzadde mulungi.

Okugezaako okufuna olubuto:

Bw'omala okusalawo okufuna omwana, ojja kwewuunya okulaba nga omanyi bingi nnyo eby'okukola obutafuna lubuto okusinga okufuluna. Gezaako okubala ennaku zo nga okozesa omwezi okutandikira w'ogendedde mu nsonga, omanyi ddi lw'onooba nga osobola okufuna olubuto. Osobola okulaba omusawo bw'oba osobola akukebere oba oli mulamu bulungi, oba olina eddagala ly'omira eritali ddungi, oba mu famile yo mulinayo endwadde yonna etali nnungi mu kuzaala. Oba bw'oba olina obulwadde bwonna, asobole okukuyamba okubukendeza nga oli lubuto, okugemebwa okwetaagisa naye nga tosobola kukufuna nga oli lubuto. Tujjukire nti kati n'abakyala abalina mukenenya basobola okufuna olubuto era ne bazaala bulungi abaana abalamu. Bw'oba olina mukenenya nga oyagala okuzaala, omusawo ajja kukuyamba.

Engeri endala ey'okufuna omwana yey'okubeera omukuza (adoption)

Oluusi bw'obeera nga tosobola kufuna lubuto, oyinza okusalawo okukuza omwana gw'otozadde naye n'afuuka owuwo. Waliwo abaana bangi abetaaga amaka era okukuza omwana kati y'engeri emu famile ezitasobola kuzaala gye zifunamu abaana. Mu Uganda; osobola okugenda mu bifo nga Ssanyu Babies Home n'ofuna omwana eyetaaga famile; omwana oyo n'omukuza nga omwana wo. Ensi z'ebw'eru zirina kampani ezikola ku by'okufuna abaana nga waliyo ne ba pulida (lawyera) ababikolako. Mu Uganda osobola n'okukuza omwana wa muganda wo oba omwana mu famile yo afiiriddwako abazade era osobola okugenda mu ba pulida ne bakukolera ebipapula ebikuwa obuyinza obw'okubeera n'abaana abo mu mateeka.

Okubeera olubuto:

Ebiseera ebisinga embuto zibeera za njawulo. Ne bwe luba nga lwe lusoosa oba nga wazaalako dda. Buli lubuto lubeera lwa njawulo. Olina okubeera omugumiikiriza, omuyiyya, omumalirivu ate ow'amaanyi. Olina okufuna obuyambi obwetaagisa mu antinanto (anti-nental) oba ky'oba okkiririzamu nga omuntu. Abakyala abamu mu Uganda basalawo okunywa emmumbwa n'eddagala egganda. Mu buli ky'oba osazeewo okukola, olina okufuna okulabirirwa okulungi n'okussa essira ku bulamu bw'omwana. Olina okulya obulungi, okukola ekisasizi (exercises) nga okutambula ate era wetaaga omukwano okuva ew'omwagalwa wo ne famile zammwe. Mu biwandii Kiddwa wano ojja kuyiga engeri gye wetegekeramu okuzaala okulungi okutaakukose awamu n'omwana wo.

Emyezi Omwenda:

Okubeera olubuto kya butonde, omwana okukulira munda okumala emyezi omwenda nakyo kya butonde. Omwana afuna obwongo n'omutima ne gutandika okukola. Emyezi egyo omwenda gikyuusa omubiri gwo era n'engeri gy'owuliramu nga omukyala. Omutima gwo gugejja n'engeri gye gutambuzamu omusaayi mu mubiri gwo ekyuuka. Engeri gy'omenyamu emmere gy'olidde ekyuuka kubanga n'omwana alina okufunako. Oyinza okufuna enkyuukakyuuka ku lususu lwo n'enviiri, kubanga homoni zo zibeera zikyuuse. Amabeere go nago gagejja osobole okutandika okuyonsa omwana.

Obudde obw'okuzaala bwe butuuka, ogenda mu leba, bw'omala okuzaala omubiri gwo era gusigala gukyuuka okuwa omwana wo emirembe. Awo w'otandikira okufuna amaanyi g'obuzadde. Emyezi omwenda gy'omala nga oli lubuto, gikuwa amaanyi n'obugumu era ne gikutegeka okuba omuzadde. Okuyiga okwesiga emibiri gyaffe n'engeri gye gikyuukamu nga tuli embuto, mu kuzaala ne mu kukuza abaana baffe, bituyamba nga tuyita mu bizibu by'ensi.

Abakyala abasinga bagamba nti bafuna amaanyi mangi nga bali mbuto, babeera n'omukwano mungi ate n'amagezi nago bafuna mangi, wabula ate oyinza okusangoyo abalala bo nga tebalina maanyi, nga bakoowu nga n'ensi ebatamy'e. Oluusi kisinziira ku ngeri gye wafunamu olubuto.

Oyinza okwebuuzza nti olubuto lunaakyuusa luty'a omubiri gwo n'obulamu bwo? On'owulira otya kafiiga (figure) ko bwe kanakyuuka? Nnaamala bbanga ki nga ssikola? Banangoba ku mulimu? Nnasobola okuzaala omwana? Tulina ssente ezimala okukuza omwana? Nnabeera omuzadde omulungi? Ebibuuzo ebyo bya butonde, Abakyala abasinga babifuna kubanga babeera tebamanyi kiki ekinajja mu maaso. Kiyamba okwogera n'abakyala abalala abali mu mbeera y'emu oba abagiyiseemu. Waliwo n'ebitabo by'osobola okusoma okukuyamba okuyita mu kiseera ekyo bw'oba nga olina ebibuuzo ebyo. Okutya obulumi bw'okuzaala nakyo kya bulijjo naddala bwe luba nga lwe lubuto lwo olusoose, kola ekisasizi (exercises), Iya bulungi ate oyogere ne bakyala banno abali embuto, kino kijja kukuyamba nnyo.

Okulonda w'onozaalira: Bw'oba olina obusobozi okulonda w'onozaalira, olina okulowooza ku bintu ebimu era n'olonda ekifo w'onozaalira n'osigala nga oli mulamu ate n'omwana wo n'abeera bulungi.

Ekifo ekirungi kibeera na bino wammanga: Ekifo ekyo kibeera n'okujjanjaba okulungi, kirina okuba nga kirina bye wetaaga, obulamu bwo n'obw'omwana wo bulina okulowoozebwa.

- Ekifo ekyo kirina okuba nga kimanyi eby'obulamu ebyakazuulibwa ebikwata ku bakyala n'okuzaala.
- Ekifo kino kirina okukuwa obuyambi obwa waggulu, n'okukusomesa bye wetaaga okumanya mu kuzala

Okufuna ani anakuzaalisa nakyo kisinziira ku kiki ky'oyagala. Waliwo abazaalisa (midwives) n'abasawo abalala. Ggwe nga omuntu, olina okumanya kiki ky'oyagala n'olyoka osalawo ani gwe wandiyagadde okukuzaalisa. Abazaalisa basomesebwa okuzaalisa abakyala n'okubalabirira mu biseera by'olubuto. Abasawo (nurses) abamu nabo basomesebwa oby'okuzaalisa era abamu baba bazaalisa (midwives). Amalwaliro nga Mulago, Nsambya, oba Mengo, agali mu Uganda, galina abazaalisa n'abasawo (nurses) abazaalisa obulungi. Tulina okwegendereza abasawo abamu mu makililiki gaabwe kubanga oluusi bagamba

abakyala nti balina okubasala kubanga y'engeri gye bakolamu ssente ennyingi. Ggwe nga omukyala, lowooza ku ky'oyagala osalewo nga bukyali.

Omukyala omu eyazaalira e Nsambya yatugamba bw'ati. Nnali nneraliikiridde kubanga bwe nnatuuka mu ddwaliro bazaalisa (midwives) be baali bannyamba . Nnalowooza nti kubanga tewaaliwo dokita (doctor), nnali ssijja kuzaala bulungi; wabula ekiseera bwe kyatuuka, banzizaamu amaanyi ne bangumya era nnasobola okuzaala obulungi nga ssifunye kizibu kyonna ate nga tewaaliwo dokita nga nzaala.

Okulabirirwa (prenatal care):

Okulabirirwakwo kujja kusinziira ku ky'onoba osazeewo, wa gy'onogenda okufuna okulabirirwa, ne ani anaakulabirira. Ebintu ebirina okubeera mu kulabirira kuno wadde nga olaba omusawo oba omuzaalisa (midwife) bye bino. Balina okukukebera oba oli mulamu, nga tolina kizibu kyonna ekijja okukulwaza oba okulwaza omwana, okutegeka engeri gye banaakulabiriramu n'engeri gy'oyagala okuzaalamu n'okulabirirwa kw'onofuna nga omaze okuzaala.

(Rights) z'omukyala nga ali lubuto oba mu kuzaala.

- Omukyala alina okwesaliralawo wa w'ayagala okuzaalira, n'okumanya by'alina okulondako n'okusomesebwa.
- Omukyala alina okwogera n'abagenda okumulabirira era abalina okukuuma ebimukwatako mu kyama. Tebalina kw'ogera bimukwatako oba okubigamba omuntu omulala okujjako nga ye yasazeewo.
- Omukyala asobola okw'ekyuusa n'afuna omuntu omulala okumulabirira bw'aba nga kyayagala okukola.
- Omukyala asobola okukkiriza oba okugaana okumulongoosamu omwana.
- Omukyala alina okumanya ebimukwatako byonna awamu n'omwana we mu kiseera kyonna bw'aba yeyagalidde.

Okugenda mu ddwaliro oba kiliniki (clinic).

Mu myezi egisooka okugenda okulaba oyo gw'oba olonze okukulabirira, bayinza okukugamba okujja mu ddwaliro buli luvannyuma lwa wiiki 4 oba 6. Mu kukyala kuno, bajja kukukebera pulesa (pressure), bapime obuzito bwo (kilos), bawulirize omutima gw'omwana n'okukebera engeri gy'akulamu, kino bakikola nga bakunyiga olubuto. Era ojja kw'ogera n'oyo akulabirira, bw'oba olina ebibuuzo ajja kubiddamu oba olina ekikuluma kyonna ajja kukuyamba. Oluusi oyinza okusisiankana n'abakyala abalala abalina embuto mu kiliniki (clinic) oba mu malwaliro ne mwogera nga muli mu kibiina (group) era ne mwesomesa nga abakyala oba ne mukola ne ekisesizi (exercises).

Okukyala okusooka mu ddwaliro oba kiliniki (clinic):

Lw'osoose okugenda ew'omusawo, genda n'ebibuuzo by'oyagala akuddemu

era bw'oba osobola, genda n'omwami wo oba omuntu ow'omu famile yo oba mukwano gwo. Bajja kukubuuza ebikukwatako ne famile yo mu by'okuzaala, bajja kukubuuza emmere gy'olya, ekisesize (exercises), oba onywa omwenge oba okozesa enjaga. Era awo muyinza n'okukebera (okupima) ddi lw'onozaala. Dokita, omujjanjabi (nurse) oba omuzaalisa (midwife) ayinza okukugamba weyambule, akukebere, bayinza okukujjako omusaayi n'omusulo okukebera oba olina endwadde zonna ze bayina okujjanjaba. Nga tonnavaayo, buuza ddi lw'onokomawo, na kiki kye banaakola nga okomyewo. Buuza biki by'oyinza okukola okuwulira obulungi oba okusigala nga oli mulamu bulugi. Nga: eby'okulya, ekisesizi, okusoma, n'ebirala.

Okukyala okuddako tekujja kutwala budde bungu nga okusooka. Bajja kukebera ebintu bingi. Buli kye bakugamba okukukebera buuza ebibuuzo nga bino: lwaki nkeberwa? Nnaafuna ddi ebivudde mu kunkebera? Okukeberewa kwa ssente mmeka?

Embuto eziyinza okuba n'obuzibu.

Abakyala abamu balina obulwadde bwe babeera nabwo nga tebannafuna mbuto; nga sukaali, pulesa, ensimbu, mukenenya, oba obulwadde bw'omutima n'ensigo. Obulwadde buno buyinza okuleeta obuzibu nga oli lubuto. Bw'oba nga olina endwadde emu ku ezo, n'ofuna olubuto, gezaako okulaba omusawo asobolenga okukukebera nga oli lubuto okukakasa oba oli bulungi. Era mukole entegeka akulagirira nga bw'oyinza okukyuusa obulamu bwo okusobola okubeera n'oluboto nga tolina bizibu. Era mutegeka n'ennaku zonoogenderangako ew'omusawo okukeberewa.

Oluusi oyinza okugambibwa nti olubuto lwo lujja kuba n'ekizibu naye bw'ofuna okulabirirwa okulungi obeera bulungi ate n'ozaala bulungi omwana omulamu. Bw'oba nga owulira nti oli bulungi era nga olowooza nti oli bulungi, osobola okukyuusa omusawo n'ogezako ku mulala.

Embuto z'abavubuka:

Okufuna olubuto nga oli muvubuka, oluusi kuleeta ebizibu bingi. Abavubuka abato mu myaka 13 okutuuka ku 15, bafuna obuzibu n'embuto oba mu kuzaala omwana. Naye oyinza okukendeeza ku buzibu bw'ofuna mu kulabirirwa okulungi. Kirungi okuteekako ku mubiri bw'oba nga ofunye olubuto n'olwekyo lya ebintu ebirimu omugaso (dieting) nga olina olubuto.

Olina okwetegeka wa w'onobeera n'omwana wo nga azaaliddwa kubanga oluusi abazadde bagoba abaana awaka nga bafunye embuto nga bato, era lowooza engeri gy'oneyongerayo okusoma nga omaze okuzaala.

Omwana ono yatugamba bw'ati: *ndi wa myaka kkumi na mukaaga era nnazaala omwana wange asooka. Maama wange yanzaala nga naye wa myaka kkumi na mukaaga. Bwe nnali nzaala nnagamba maama wange nti njagala muto wange*

ow'emyaka ekkumi n'ebiri abeerewo era bwe nnamala okuzaala n'angamba nti muganda wo akyali muto, mugezi ate mulungi, nti takola ensobi nze ne maama gye twakola okuzaala nga tukyali bato. Nnamugamba nti asome nnyo era asobole okugenda ku compus. Omwana wange mmwagala naye njagala muto wange afune obulamu obulugi okusinga nze, ate nange njagala okuddayo okusoma nsobole okubeera pulida (lawyer) nga bwe nnali njagala.

Okubeera omunene nga oli lubuto:

Abakyala abanene balina emikisa gya waggulu nnyo okufuna obuzibu n'embuto nga: sukaali, pulesa, abaana okubeera abanene nga kyetaagisa okusala omukyala. Abasawo abasinga balowooza nti bw'obeera omunene tosobola kuzaala bulungi era basobola okukusala. Oluusi tebaba batuufu kubanga oluusi abakyala abanene bazaala bulungi.

Bwe bakusala, oyinza okufuna obuzibu wadde nga oli mutono ate nga obuzibu obusinga bubeera ku bakyala abanene. Bafuna obuzibu nga babasirisa, batera okuvaamu omusaayi omungi, n'ekiwundu kiyinza okutana, okusinga abakyala abatono. Bw'ofuna olubuto nga oli munene waliwo ebintu by'oyinza okukola ne batakusala. Olina okufaayo ku bintu ebikola mu bulamu bwo, tugambe obutalya nnyo kweyongera kugejja. Abasawo abamu bavumirira obunene ate abalala ne batabuvumirira, Abasawo abamu bakugumya ne bakugamba nti tolina kizibu kyonna era ojja kuzaala bulungi, era bayinza okukusuubiza okukuyamba singa wabaawo obuzibu bwonna.

Abakyala abafuna ebizibu okuva eri abaagalwa babwe.

Mu kunoonyereza tukizudde nti abakyala abamu bafuna obuzibu nga bali mbuto ne ba bba baabwe naye ne batakyyogerako. Abasajja abamu bawulira bubu nga abakyala baabwe bafunye embuto, oluusi babeera tebaagala kufuna baana oba bafuna obujja ku baana ababa bazaaliddwa kuba abakyala batera okufa ennyo ku baana. Bino bireetera omusajja okukuba omukyala, okumutuga, okumunyoola emikono, oba okumukaka omukwano. Bw'ofuna ebizibu ebyo yogerako n'omusawo wo asobole okukufunira obuyambi.

Bw'oba olina obulwadde bwonna.

Bw'oba olina obulwadde bwonna, oyinza okwelaliikirira engeri olubuto gye lunaakuyisamu ate n'engeri obulwadde gye bunaakosamu olubuto. Obulwadde obumu tebweyongera lwa lubuto, obumu buyinza okweyongera ate obumu buyinza okukendera. Buuzako ku musawo wo owa bulijjo olabe ky'anakugamba. Ate era bw'oba olonda aw'okuzaalira, londa ekifo w'omanyi nti bamanyi ebikwata ku bulwadde bwo obwa bulijjo oba babukolako bulungi. Okugeza; bw'oba olina sukaali basobola okukuyamba ne bakuyigiriza engeri y'okwefaako nga oli lubuto era n'obeera bulungi n'omwana nabeera bulungi.

Bwe baba nga baakusala mu kuzaala okwasooka:

Abakyala abasinga be basala nga bazaala, basobola ate okuzaala obulungi abaana abaddako era ne babasindika bulungi. Kasita wewala ebizibu bye wafuna n'olubuto mu kusooka. Bw'ozala obulungi nga osindise, owona mangu okusinga omukyala gwe basaze. Gezaako nnyo okulaba nga wetegekera okusindika omwana.

Tulina okumanya nti abakyala ffenna tuli ba njawulo, abamu bayinza okusindika obulungi omwana abalala ne kibalema. Wabula ffenna tulina okwetegekera okusindika omwana kubanga buli mukyala asaanide azaale bulungi. Bwe baba nga tebakusalangako, olina omukisa gwa maanyi okusobola okuddamu okusindika omwana okusinga oyo gwe baali basazeeko. Mu kunywa eddegala omusawo wo mugambe nti oyagala okusindika omwana.

Okwetegekera Okuzaala:

Emyezi bwe giytawo nga osemblerera okuzaala, otandika okwebuuzo kiki ky'oyagala oba ky'osuubira mu kuzaala kwo. Abakyala bonna basuubira okuzaala obulungi, n'omwana omulamu. Abasinga baagala okusindika omwana ate abalala ne basalawo okusalibwa. Abamu tuba n'eby'obuwangwa byaffe bye tulowoozako mu kuzaala era ne twagala okukola nga ekika kyaffe bwe kikola. Ekisinga obukulu kubeera mulamu ate n'okufuna omwana omulamu. Bw'oba nga olaba omusawo gwe walonda oba ekifo kye walonda okuzaaliramu nga tekikusanyusizza, osobola okukyuusa n'ofuna ekifo ekirala. Salawo ani gw'oyagala okubeera naawe nga ozaala, ayinza okuba omwami wo, maama wo, nnazaala wo oba muganda wo, gwe wesiga era gw'owulira nti gw'oyagala abeerewo.

Abasawo mu America kati bakozesa ebintu bingi okujjawo obulumi nga omukazi azaala. Emirundi egisinga abasawo bwe bakozesa engeri zino, omukazi tayita mu bulumi bwe yandiyiseemu nga azaala singa baba tebabikozesezza. Abasawo batera okukozesa ebintu bino okujjawo obulumi mu kuzaala: okusirisa abakyala ne basindika abaana nga tebalina kye bawulila; bakozesa eddagala ly'obulumi ery'amaanyi omukazi n'aba nga talina kyawulira; bakozesa kye bayita epidurals. Bw'okozesa ebintu bino oyinza obutajjukira kuzaala kwo nga bwe kwali.

Okuzaala nga kutuuse:

Abakyala bonna engeri gye bazaalamu eba ya njawulo. Buli omu tafuna kuzaala kwe kumu nga okw'omulala ate era oluusi omwana asooka bwakulumye ow'okubiri ssi bwakuluma. Okuzaala kwo kujja kuba kwa njawulo okusenziira mu kifo omwana kyalimu, bwe y'enkana, engeri obulamu bwe gye buli, oba obulamu obubwo, engeri gy'owulira, n'abantu abagenda okukuyamba nga oli mu laba (labor).

Ebyo nga obijjeewo, waliwo ekintu kimu ekitakyuuka mu bakyala bonna, y'engeri omwana gy'azaalibwamu. Emyezi omwenda omwana gy'amala mu lubuto lw'omubiri gwo, ekiseera bwe kituuka eky'okufuluma, omubiri gwo gujja kugonda era gweggulewo okukkiriza omwana okufuluma.

Omukyala omu atugamba bw'ati ku kuzaala:

Okuzaala kwange kwakuyusa obulamu bwange nga n'abakyala abalala be nzaalisizza nga midiwife. Mu nsi eno oluusi mwe tuwulirira nga tetulina bisaanyizo bimala okuzaala omwana. Okusindika omwana kutukuyusa, oluusi twesanga nga tuli bagumu n'okusinga bwe twali tulwooza. Tufuna amaanyi okuva mu kifo obulamu bwaffe we bwajjanga amaanyi ago era ne twewuunya kiki kye tuli ne bye tusobola okukola era okuva awo tusobola okukola buli kimu mu nsi.

Obubonero obumu bw'oyinza okumanyirako nti okuzaala kutuuse bwe buno:

Amagumba go gatandika okwemenya era ne gagaziwa, ennyingo zo ne zigonda era n'omwana akkirira wansi mu kabutobuto. Otandika okubeera ow'entondo era nga tonyumirwa mboozu yonna etakwata ku kuzaala. Oluusi ofuna okuddukana, okuvaamu olunyiranyira wansi n'okulumwa olubuto. Wabula abakyala abamu bayinza n'obutafuna bubonero buno naye era ojja kufuna ky'olabirako okumanya nti okuzaala kwo kutuuse.

Ensungwa nga eyabise, amazzi go gatandika okuvaayo mu bakyala. Mu bakyala abamu, gavaayo omulundi gumu ate mu balala gavaayo mpola mpola. Oluusi amazzi gano gavaayo nga ebisa tebinnatandika, oba nga otandise okubiwulira oba mu kuzaala. Mu bakyala abamu, gayinza n'okuvaayo nga okyalinayo ennaku okuzaala oba essaawa eziwerako. College ya America eya ba midiwife, batugamba nti bw'oba nga obadde mulamu bulungi okuyita mu myezi omwenda nga n'omwana abadde mulamu bulungi, nga tewaliwo kabenje konna kaguddewo, linda ojja kutandika okufuna ebisa ebinene ennyo oluvannyuma lw'essaawa abiri mu nnya (24). Abasawo abamu bajja kukugamba nti bakukube eddagala erireeta ebisa, naye bw'oba nga toline kizibu kyonna nga n'omwana mulamu bulungi, linda ojja kutandika okufuna ebisa ate ozaale bulungi omwana wo. Kino kya butonde era kibeerawo nga bwe kyatondebwa. Bw'oba weraliikiridde, yogerako n'omusawo wo gwe wesiga ennyo, bajja kukebera ekifo omwana ky'alimu oba n'omutima gwe oba gukola bulungi, awo osobole okukkakkana.

Emitendera gy'oyitamu okuzaala.**Ogusooka:**

Mu kutandika ojja kufuna ebisa ebitali by'amaanyi nga bijja ne biddayo okumala ennaku oba wiiki. Oluggi lwo olwa nnabaana lujja kweggula okutuusa nga centi mita ssatu (3cm). Ebisa bijja kuba nga bijja ate ne birwawo akabanga nga tebinnasirika. Oyinza okuvaayo olunyiranyira wansi.

Ogw'okubiri (Sitegi emu):

Sitagi eno ejja kumala olunaku lumu oba bbiri. Oluggi lwo olwa nnabaana lujja kweggula centi mita nnya oba ttaano (4-5cm). Olwo nga ebisa bwe bijja tebilwawo nnyo nga tebinnasirika. Biyinza okumala obutikitiki asatu oba nkaaga (30-60 seconds) ate ne wabaawo ebbanga ddene nnyo wakati wabyo, nga eddakiika ttaano okutuuka ku abiri. (5-20mins) Oyinza obutabifaako nnyo oba n'ofuna ekikubuzabuza obutabiwulira mu sitagi eno. Oyinza okufuna okulumwa omugongo n'okuvaayo olunyiranyira wansi nga mulimu n'olusaayisaayi.

Ekisela eky'okukola ennyo:

Phase eno emala essaawa bbiri oba kkumi, oluggi olwa nnabaana lweggula okuva ku centi mita nnya ku ttaano ku musanvu okutuuka ku munaana (4-5 to 7-8 cm). Ebisa byo mu kiseera kino bijja kumala eddakiika emu oba okuddako waggulu katono nga eddakiika bbiri. Wayitawo ekiseera kye kimu okufuna ekisa ekirala. Oyinza obutasobola kutambula oba okufuna ekikubuzaabuza. Oyinza okuwulira nga okooye nnyo era nga oweddemu amaanyi ne webuuza oba onosobola okuzaala. Omugongo gwo owulira nga gukola nnyo era wetaaga okwekyuusa buli kiseera.

Ekisela ekigatta:

Phase eno emala essaawa emu oba bbiri, nnabaana wo okweggulira ddala. Ebisa bwe bijja buli ddakiika bbiri ate ne bimala obutikitiki nkaaga era ofuna okuwummula kutono wakati wa buli kisa. Ofuna (emotions) embeera ez'amaanyi, owulira nga tosobola kutuula wansi, nga onyiiga mangu ate nga okooye. Oluusi wabeerawo okukankana, okusinduukirirwa emmeeme n'okusesema nga nnabaana agenda okweggula. Wano amazzi bwe gaba nga tegannaba kuvaayo we gaviirayo.

Sitegi ey'okubiri:

Okusindika n'okuzaala nga bwe kubeera: Sitegi eno emala essaawa ssatu, olwo nnabaana aba yeggudde bulungi. Buli bisa bibeera bya maanyi nnyo buli ddakiika ssatu. Abakyala abamu bayinza okufuna okuwummula buli wakati w'ekisa okumala eddakiika abiri oba abiri mu ttaano kasita nnabaana abeera nga yeggudde nga oyinza okufuna okuwummulamu akatono nga tonnafuna kuwulira nti wetaaga okusindika. Ofuna amaanyi mangi nnyo ate n'obeera nga otegeera bulungi. Omwana bwatandika okukkirira, owulira pressure mu bukyala ne mu kapama, n'owulira nga oyagala okusindika. Owulira okwokerera n'obulumi mu bukyala nga omutwe gw'omwana gufuluma.

Sitegi ey'okusatu:

Okufulumya akalira: kino kiyinza okumala eddakiika asatu oba okusingawo naye kitera kumala eddakiika 10. Towulira bisa naye ofuna okulumwa olubuto nga olw'okulwala omwezi okumala akabanga. Omusawo ayinza okukuweewetako ku lubuto (massaging) nnabaana asobole okutoniwa olekere awo okuvaamu omusaayi omungi. Oluusi kino kiyinza okuleeta obulumi.

Sitegi ey'okuna:

Okudda engulu: kuyinza okumala essaawa emu oba bbiri bwe baba nga tebakukubye ddagala oba nga tewafunye buzibu bwonna nga ozaala. Ofuna obulumi mu lubuto nga nnabaana addayo. Ovaamu omusaayi omukwafu okumala nga wiiki bbiri oba nnya. Nnabana ajja kutoniwa okukendeza ku musaayi ogukuvaamu. Oyinza okufuna okuzimba mu bukyala n'okukankana amagulu okumala akabanga.

Lebba nga etandise:

Mu kutandika ojja kutandika nga nnabaana yeggula nga centimita nnya oba ttaano. Ojja kufuna ebisa naye nga wayitawo akabanga okubifuna. Mu kiseera kino ebisa bibeera bya maanyi ate nga biluma nnyo. Awo oba tonnatuusa kugenda mu ddwaliro oba

kililiki w'onozaalira. Ebiseera ebimu, wano abakyala baba betaaga okubafaako ennyo. Ayagala mukwano gwe oba omwami we abeere naye. Abakyala abasinga bagamba nti eno ye sitegi esinga obuzibu mu kuzaala.

Omukyala ono yatungamba bw'ati: Kulinga okutandika okutambula naye nga tewali akugambye buwanvu bwa lugendo. Mulimu amakoona mangi, ensozi n'okwetoolola okuwanvu ate nga tomanyi gy'olaga oba kinaakutwalira bbanga ki okutuuka. Naye weyongerera bweyongezi kugenda, mu maaso. Eyo kiyinza n'okweyongerera okukaluba naye awo olaba nga okutuuka kuli mu maaso go, olaba entikko y'olusozi ne weyongerera okufuna amaanyi agalulinnya.

Buli mukyala akola ky'asobola okufuna emirembe, abamu batambula, abalala banaaba, oba banywegera abaagalwa babwe oba batuula bokka. Ekisinga obukulu kwe kumanya nti omwana akyakuli mu lubuto era olina okulya obulungi okufuna amaanyi osobole okuyita obulungi mu kijja mu maso. Bw'oba osobola okwebaka, webake kubanga okwetaaga naddala ku mwana asooka, kubanga oyinza okulwa mu leba (labor).

Laba nga ogenda mu maaso ne sitagi esooka (ey'okukola ennyo)

Abakyala abasinga, nga kuno kwe kuzaala kwabwe okusooka, kiyinza okubatwalira olunako lumu oba bbiri nnabaana okweggula centi mitas ennya. Ekyo kye kikuyingiza mu sitagi ya leba ey'okukola ennyo. Bw'ofuna ebisa ebiruma ennyo nga biringa amayengo, bijja mu kiseera kye kimu, nga biringa oluyimba, okumala seconda oba obutikitiki 45-60, nga tosobola kwogera, awo manya nti oli mu leba ey'okukola ennyo.

Buli mukyala ebisa bimuluma bubwe, abamu bagamba nti ebisooka bye bisinga okubaluma, abalala bagamba nti active sitagi y'esinga okubaluma. Naye kigambibwa nti obulumi obusinga bujja nga nnabaana yeggula ku sipidi oba nga omwana afuluma ku sipidi. Kigambibwa nti bw'opapa okugenda mu ddwaliro, weyongerera okufuna emikisa gy'okukusala, n'olwekyo twala obudde bwo oleme kukeera nnyo ddwaliro okujjako mpozzi bw'olaba nga sitagi ezisinga oziyiseemu osigalide kuzaala.

Okunoonyereza kulaze nti kya butonde oluusi okuyitawo akabanga nga nnabana teyeggula oba nga teyeyongerera kweggula okumala essaawa. Kino kitegeeza nti nnabaana wo bw'aba nga teyeggula okumala essaawa, lindako, tebalina kukuba ddagala oba kukusala. Kasita obeera nga oli mulamu nga n'omwana wo mulamu bulungi.

Bwokeera mu ddwaliro, amalwaliro agamu bajja kwagala kukusala kubanga y'engeri gye bakolamu ssente oba nga tebalina bitanda oba bisenge bimala kuleeta muntu mulala okuzaala basobole okukola ssente endala.

Oluusi ne ku lubuto olusooka, kya butonde okuyisaamu nga wiiki okusukka ezo ze baba bakugambye nti mw'ojja okuzaalira. Era na kino tekitegeeza nti bw'oyisaamu wiiki emu, bbiri oba ssatu, balina kukusala. Kasita obeera nga oli bulungi nga n'omwana wo ali bulungi, lindako ojja kufuna ebisa ogende mu leba.

Centimeter ezisembayo okuva ku 8cm ze zisinga okuluma omukyala, naye ate tezirwawo okusinziira ku ziba zisoose. Bw'otuuka awo oba osigazzaayo essaawa bbiri

okuzaala. Wano omukyala awulira nga aweddemu amaanyi, jjukira nti kati otuuse ku nkomerero y'o lugendo lwo. Kola buli ky'osobola okufuna ku mirembe osobole okuyita mu ssaawa ezisigaddeyo. Omubiri gwo kati guba guyise mu bingi, nga gukoze buli kisoboka okutuuka awo, toggwamu maanyi, wetegekere essaawa ezisigadde.

Welaliikiridde Obulumi?

Mu bulamu bwaffe, bwe tufuna obulumi, kiraga nti waliwo ekitali kituufu n'emibiri gyaaffe, naye bwe kituuka mu kuzaala, obulumi tebuteggeeza nti waliwo ekitali kituufu. Tekitegeeza nti waliwo obulwadde bwonna, wabula kitegeeza nti omubiri gwo guli mu kukola n'amanyi okulaba nti omwana wo azaalibwa bulungi.

Obulumi bwa leba bwa njawulo mu ngeri nnyingi nnyo: ekisooka obulumi obwo buliwo kumala kabanga, bujja kugenda nga omwana azaalidwa. Ekiddako obulumi obwo buwummula, bujja nga bwe buwummula, ekitegeeza nti ojja kufuna okuwummula wakati wa buli bulumi. Ekirala, obulumi bwa leba bweyongera okumala akabanga era kino kiwa omubiri gwo omukisa okubumanyiira. Beera mugumu, obulumi obwo osobola obugumira.

Omukyala ono yatugamba bw'ati: *Leba yange yalinga okudduka olugendo okumala ennaku bbiri. Waalingawo akabanga ke nnafunanga ne mpulira nga atambula akaserengeto ate ne wabaawo akaseera we nnawuliranga ng adduka ku kasozi akatagenda kuggwayo nga e Kannungu. Naye nga omuddusi bwabeera, weyongera kudduka, tolowooza ddi lw'onotuuka, olowooza ngeri gy'onoddukamu olugendo olusigadde. Okubeera n'okuwanirirwa kwa midwife wange, omwami wange, n'ab'emikwano abatono abaaliwo, kwannyamba nnyo era kwakola enjawulo. Nnawulira okusanyuka okw'amanyi muwala wange bwe yazaalibwa n'akaaba. Nnawulila nga ndi mukyala w'amaanyi okuyita mu kye nnali mpiseemu.*

Ebintu by'oyinza okukola okusobola okuyita mu bulumi:

Waliwo ebintu by'oyinza okukola ne bikuyamba okuyita mu bulumi bwa leba.

Beera n'omusawo gwe wesiga. Okubeera n'omusawo gwe wesiga n'okuzalira mu kifo ekikuwa emirembe, kikuyamba okubeera omugumu n'okumanya biki bye basobola okukola okukuyamba nga obulumi bungu, kinp nakyo kikuzzaamu amaanyi nga omukyala.

Ebimu ku bintu bino bikuyamba okukendeza ku bulumi oba okubugumira. Oyinza okusanga nga ebimu kikuyamba nga ate ebilala tebikuyamba; buli mukyala abeera n'ekimukolera.

Okutambula, okugalamira n'engeri gy'obikolamu:

Okufuna emirembe, okutambula n'okwekyuusa biyamba abakyala bangi okugumira obulumi. Okubeera nga wesimbye, naddala okutambula n'ookuzina, biyamba okuweweeramu n'okufuna emirembe era n'okuyamba omwana okukka wansi asobole okufuluma.

Nga okuzaala kusemberedde ddala, oyinza okwesanga nga osigala mu kifo kimu, nga okwagala okugalamira wansi. Oyinza obutafuna mirembe nga ogalamidde ku mugongo gwo. Naye ekisinga okuyamba kwe kubeera obusimba, kubanga kiyamba obukazi okugaziwa, omwana asobole okufuluma. Okubeera ku maviivi n'emikono, kiyamba okukendeza ku bulumi bw'omugongo, okwebaka ku ludda olumu, kiyamba okuweweeza ku bulumi bw'amagulu era n'okuyamba omwana okugenda mu kifo ekituufu mw'alina okubeera.

Mu kuzaala ojja, kwesanga nti ggwe nga omuntu, olina ekikukolera okukuyisa mu bulumi bw'ebisa. Abakyala abamu besanga bezinze, oba nga bakutte emikono gy'abagalwa baabwe, abalala bayinza okwagala okubeera bokka. Ojja kusanga nti ggwe nga omuntu, olina ekikukolera okusobola okugumira obulumi bw'ebisa era obeera ne kyoyaga okukola bwe bisiliikilira. Oyinza okwagala okusirika, okuwummula, okuwuliriza oluyimba lw'oyagala oba okufuna masagi (massage).

Omukyala ono yatugamba bw'ati:

Nze enkyannyamba okugumira obulumi nga nzaala kwali kuleekana. Nnaleekana nnyo era nnensanga nga nfunye emirembe. Bwe nnamala okuzaala, ssakkiliza nti nnalekana, buli lwe nkilowoozako mpulira obuswavu ate nga mu kiseera ekyo, ekyo kye kyannyamba obutaba na bulumi.

Enkuza yaffe e Buganda batugamba nti ssi kirungi omwami wo okubeerawo nga ozaala. Naye oyinza okwesanga nga omwami wo bwabeerawo ofuna emirembe era n'ofuna amaanyi olw'kubeerawo kwe. Owulira nga takulekeredde mu kuzaala. Kirungi okukuuma empisa ze baatukulizaamu n'olwekyo oyinza okugezaako okubeera n'omwami wo nga oli mu bulumi naye n'osaba afulume nga okuzaala kutuuse oba bw'oba tokirinako buzibu, n'omuleka asigalewo nga akukutte omukono. Talina kutunula wava mwana bwabeerawo mu kiseera ekyo. Jjukira nti ggwe ozaala era ekisinga obukulu mu kiseera kino ky'ekyo ky'oyaga, sso ssi mukwano gwo oba abasawo kye baagala, wabula ggwe ky'oyagala. Guno mubiri gwo, ggwe asinga okuguwulira, tokkiriza muntu mulala kukubuulira ky'olina kuwulira. Wuliriza mubiri gwo na mutima gwo.

Mu malwaliro agamu, bayinza okukugaana okutambula ennyo naddala nga oli wekka. Gezaako okufuna abantu abanabeera naawe mu ddwaliro osobole okufuna emirembe okutambula nga oli mu leba. Bwe baba bakutaddeko amazzi, ebyuma bya pulesa, oba akasawo k'omusulo, oyinza obutasobola kutambula. Jjukila nti kiri gy'oli okubigaana. Buza omusawo wo lwaki babikuwa, bwe kiba tekyetaagisa bigaane oba bw'oba obikkirizza osobola okuyimilira okumpi n'ekitanda kyo, n'otuulako mu ntebe, bw'otyo. Ekisinga obukulu kwe kumanya nti okusalawo kukwo, omusawo alina okukunyonnyola buli ky'aba agenda okukola oba ky'agenda okukuwa. Bw'oba ofunya eddagala ly'obulumi erikumalamu amaanyi nobeera nga osumagira, bajja kukugaana okuva ku buliri.

Okufuna emirembe mu mazzi:

Okubeera mu mazzi nga oli mu leba, kuyamba nnyo okukendeza ku obulumi. Ba kakensa

abanoonyereza, bazudde nti okubeera mu mazzi nga oli mu leba, tekulina buzibu eri maama n'oomwana ate kuyama ne maama obutawulira bulumi bungu nnyo. Abakyala abanaaba nga bali mu leba, bagamba nti kibayamba nnyo. Osobola okunaabira mu bbaafu oba okufuna shower. Buuzi omusawo wo oba midwife wo bakubuulire obudde bw'onomala nga onaaba, kubanga okubeera mu bbaafu okumala essaawa eziwera, kikendeza ku sipidi y'omwana okufuluma. Naaba, naye tolwa nnyo mu bbaafu. Oyinza okweyiira amazzi ku lubuto nakyo kiyamba.

Okussa. (breathing)

Bw'oteeka essira ku kussa kwo, kiyinza okukuyamba mu leba. Okussa ekikkoowe nga ekisa kitandika oba nga kiggwayo kikuyamba okufuna ku mirembe. Gezaako okussa nga ekisa kitandika era osse okusinziira we kikulumira.

Okukukwatako (Touch):

Omuntu okukukwatako, kikuyamba okuweweerako n'okendeza ku kukankakana. Bayinza okukukwata ku mukono, oba okukuweeweta ku mugongo, mu bulago oba emikono. Mu kuweweza omugongo, omuntu akuweeweeta mu mugongo wansi ddala era oyinza okuteeka omukono gwo ku sacrum (ekintu ekiringa (triangle) wansi w'omugongo (sine) n'asobola okukuyamba okuwaninira omugongo gwo nga oyita mu kisa era n'aguwanirira okutuusaa ekisa bwe kikoma.

Akabugumu n'obunnyogovu:

Oluusi nga oli mu leba, ice ayamba nga ateeddwa ku mugongo wansi oba ekintu ekibuguma nga kiteekebwa ku lubuto. Ice ateekebwa munda mu lugoye oba mu katawulo (t aawel) aleme kugenda ku mubiri gwo obutereevu, era n'ekintu ekibuguma, tokola kyokya nnyo. Oyinza okunnyika akatawulo mu mazzi agabuguma. Oyinza era okuteeka akatawulo akannyogoga ku mutwe oba ku bulago oba emabega. Bino bikuyamba okukubuzabuza n'otolowooza nnyo ku bulumi.

Eddagala ly'obulumi:

Eddagala liyinza okukuyamba ku bulumi mu mbeera ezimu. Liyamba okukendeza ku bulumi nga oli mu leba. Eddagala ly'obulumi lirina obuzibu bwe lireeta ku baana ne ku maama era lirina okukozesebwa nga omaze okufuna okusomesebwa ku birala by'osobola okukozesa era n'emigaso gy'eddagala eryo n'obuzibu bwe lisobola okuleeta. Eddagala teritwala kifo kya baagalwa bo kukuwa maanyi. Wadde nga okozesa eddagala lino oba nedda, wetaaga abaagalwa bo okukuzzaamu amaanyi. Mu nsi z'abazungu, eddalagala lino tosobola kulifuna bw'oba nga ozaalira waka. Waliwo lw'owulira nga olyetaaga, olwo olina kugenda mu ddwaliro gy'ojja okusobola okulifuna. Ewaffe mu Uganda, abakyala tebatera kuzaalira waka, naye bw'oba nga osazeewo kuzaalira waka ate ne wesanga nga wetaaga eddagala lino, genda mu ddwaliro kubanga ssi kirungi kulifunira waka. Wetaaga okubeera mu ddwaliro awali abasawo abangi n'obuyambi obungi okufuna eddagala lino.

Eddagala ly'empiso n'emisuwa. (Opioids or narcotics):

Eddagala lino lye lisinga okukozesebwa okuyamba obulumi mu leba. Erimu ku ddagala lino ye morphine, (akozesebwa nga leba etandika, liyamba abakyala okufuna otulo nga leba etandika) meperidine (Demerol or pethidine), nalbuphine (nubain), butorphanol (stadol) and fentanyl (sublimaze) eddagala erisinga likozesebwa nga lisinziira ku musawo n'eddwaliro era n'ensi gy'olimu.

Kino ekika bakikuba mu mpiso mu kabina oba mu misuwa okuyita mu mazzi. Likola nga liyingidde mu musaayi ne ligenda mu mubiri gwo ne lisirisa receptors zo ezikuleetera okuwulira obulumi. Likuleetera okuwulira obukoowu, okusumagira, okukankana n'okwebaka era n'otowulira nnyo bulumi bwa bisa. Eddagala lino likola okumala ekiseera ne lirekera awo, ate lirina okuweebwa okusinziira ku kiseera ky'oli mu leba.

Emigaso n'obubi bw'eddagala lino:

Ogumu ku migaso gw'eddagala lino kwe kuba nga likola okumala ekiseera ate ne kirekera awo. N'olwekyo lisobola okukozesebwa mu kiseera w'olyetaagira oba okukuyisa mu biseera by'ebisa ebiba bisinga obuzibu. Okugeza; bw'ofuna mofini nga okooye mu ssaawa za leba ezisooka, akuyamba okuwummula n'oggwamu obukoowu.

Ekimu ku bubu bw'eddagala lino kwe kuba nga abanoonyereza basanze nga eddagala lino erisinga terijjawo bulumi bwonna okusinga engeri endala nga; okunaaba oba okubeera mu mazzi. Eddagala lino liyinza okukutamiiza oba okukwebasa, naye era owuliramu ku bulumi. Abakyala abamu bafuna okuwummula naye abalala bawulira nga tebalina busobozi bwa kweyamba okusinziira ku ddagala nga bwe liba libayisizza. Tulina okwegendereza mu nsi yaffe kubanga tulina eddagala lingi ku katale n'abantu bangi abeeyita abasawo, oba abasawo naye nga tebalina kuyigirizibwa kwa maanyi ku ddagala lino era bayinza okusobya ne bakuwa dozi ennene oba entono ne bateeka obulamu bwo n'obw'omwana wo mu katyabaga.

Epidulo n'eddagala eddala ery'omugongo:

Eddagala lino lireeta okusannyalala mu mugongo wansi we balikuba. Eddagala lino likubibwa mu lususu olubikka spinal codi eriyitibwa epidulo. Balikukuba okukuyamba okuyita mu leba, oluusi bayinza okukusirisa basobole okukuba eddagala lino. Bakuteekamu empiso, oba tube mu kifo ekyo omuyita eddagala lino.

Eddagala eddala baliyita spinal ekitegeeza nti lya mu mugongo era balikukubira mu mpiso okusobola okukuyamba okuyita mu bulumi. Osannyalala mangu nnyo mu kifo kye bakubyeemu empiso.

Omugaso gwalyo:

Omugaso gw'eddagala lino kwe kujjawo obulumi bwa leba, liyamba abakyala okuwummula nga bakooye naddala nga ebirala bigaanye. Abakyala abazungu abasinga bwe bayita mu leba, bakoowa, n'olw'ekyo okukozesa eddagala lino kubayamba okuwummula. Ffe Abafirika (Africans) tuli bagumu era tetutera kukozeza ddagala mu

kuzaalaa. Omusawo bw'agezaako okukuwa eddagala nga ozaala, mubuuze biki bye likola bw'oba olikozesezza, obulungi bwalyo n'obubi bwalyo.

Obuzibu bw'eddagala lino obumanyiddwa bwe buno:

Ebiseera ebimu okuteeka empiso oba tube mu kifo ekituufu mu mugongo kulema era ne babeera nga balina okukuddamu. Oluusi eddagala lino liremwa okujjawo obulumi mu lubuto oba mu mugongo. Oluusi bayinza n'okwongeza ku dozi naye era abakyala abamu basigala n'obulumi.

Ekirala kiri nti olina omukisa gw'amaanyi nnyo pulesa yo okulinyira nga bakukubye eddagala lino. Ekyo kireetera omutima gw'omwana wo okukendera mu kukuba. Awo abasawo bajja kukuteekako amazzi mangi bakuwe n'eddagala lya pulesa.

Eddagala lino oluusi lyongeza ku kiseera ky'omala mu leba, n'okusindika omwana. Bw'ofuna eddagala lino oluusi oyinza okufuna olusujjasujja.

Okuzaalaa.

Kasita oluggi lwa nnabaana lweggula obulungi okusobola okufulumya omutwe gw'omwana oluusi centimita kkumi oba nga lweggulidde ddala, ojja kuwulira okwagala okusindika omwana. Nga tonnatuuka awo, ojja kufuna okuwummula mu bisa, era ojja kufuna ekiseera ekiwummulamu.

***Omukyala ono yatugamba bw'ati:** bwe nnali nzaala omwana wange, nnafunu ebisa eby'amaanyi naye era nnafunu obudde okusobola okuwummulamu n'okwebaka. Obulumi bwajjanga nga bwa maanyi naye ate ne buggwawo ne nfunu okuwummula. Ekiseera eky'okusindika bwe kyatuuka, omubiri gwange gw'afuna amaanyi agasindika, ne nsobola okusindika ennyo n'amaanyi. Mu butuufu, ssimanyi maanyi gano gye gaava wabula okugamba nti ekiseera kyali kituuse eky'okusindika omwana.*

Nga onotera okuzaalaa ofuna ebisa eby'amangumangu, era n'owulira nga ayagala okweyamba. Bw'otandika okuwulira nga ayagala okweyamba, awo nga omanyi nti ekiseera ky'okusindika omwana kituuse. Olina okumanya nti kino kye kiseera ky'olina okukola ennyo okusindika osobole okuzaalaa omwana. Wuliriza omubiri gwo era okole kye gukugamba kuba kati gwe gukuwa eky'okukola. Osobola okwekyuusamu nga osindika, oluusi kikuyamba kasita omwana aba nga taja kufuna kizibu kyonna.

Edda abakyala baagambibwanga kwebaka ku mugongo naye kati osobola okutambula, okukwebaka ku ludda olumu oba olulala kasita oba nga owulira emirembe ku ludda olwo. Okunoonyereza kulaze nti okwebaka ku mugongo kuluma nnyo, kuleeta okuzaalaa empola, ne kukendeza empewo omwana gy'assa.

Abakyala baasalibwanga obukyala okusobola okugaziwa omwana afulume, ennaku zino tekiwagirwa kusala mukyala wansi okujjako mu kiseera ekisembayo nga kiraze nti omwana tagenda kufuluma bulungi. Okusalibwa kuno kwongeza ku bulumi omukyala

bw'afuna nga amaze okuzaala, oyinza n'okufuna obuzibu mu misuwa gyo n'otandika okuyisa omusulo oba kazambi nga togenderedde. N'olwekyo nga ozaala, gamba omusawo wo akebere oba omwana alina obuzibu okufuluma nga tannakusala wansi. Ebiseera ebisinga, abakyala basalibwa nga tebandisaliddwa kubanga twatondebwa nga tusobola okugaziwa okusobola okufulumya omwana.

Nazzikuno mu nsi yaffe, abakyala bafudde nnyo nga bazaala oba bafiiriddwa abaana baabwe, ekisinga obukulu kwe kumanya omubiri gwo n'okuguwuliriza. Funa obumanyirivu nga tonnagenda wa musawo era mubuuze akubuulire ne famile yo buli kya kukola nga ozaala n'obuzibu oba obulungi bwakyo.

Bw'omala okuzaala, werabirire bulungi, Iya bulungi, wenyige okusobola okuwona obulungi. Bw'omala okuzaala. ofuna enkyuukakyuuka nnyingi. Oyinza okugejja, obeera n'obukoowu, ofuna obulumi mu lubuto ne mu mugongo. Ovaamu omusaayi (bleeding). Buli mukyala amala ennaku nga ajja omusaayi (bleeding) naye kino kisinziira ku buli kinnomu. Oyinza okufuna obuteebaka, obuteeyabya, oba obutafuka. Oyinza okumenyekamenyeka, ofuna obulumi omubiri gwonna, okusinga omugongo. Okutambulamu akatono, okunaaba amazzi agabuguma n'okwenyiga, bijja kukuyamba.

Okufiirwa:

Okuvaamu embuto, okuzaala omwana afudde, n'okufiirwa okulala.

Nga abakyala ne famile zaffe, tufiirwa abaana mu ngeri nnyingi naye mu nsi yaffe Uganda tewali kuwandiikibwa kwa maanyi oba obuyambi obw'maanyi obuteekebwawo okuyamba abakyala okuyita mu bulumi obujja n'okufiirwa omwana.

Okufiirwa omwana nga oli lubuto oba nga omaze okuzaala kuluma nnyo omukyala n'omwagalwa we.

Omukyala ono yatugamba bw'ati: twaddayo awaka nga tuvudde mu ddwaliro nga tuli bakoowu, ssifunangako bulumi bwe buti mu bulamu bwange. Ennaku ezasooka nnali ssisobola kwogera na muntu yenna ate nga ssagala kubeera nzekka. Nnakaabanga, ne nkaaba naye nga ssirina kya kukola.

Omukyala omulala n'atugamba bw'ati: nnalina obulumi, nga mpulira ennaku ate n'obujja eri abakyala abalina embuto oba abaana baabwe. Wadde nga okuvaamu embuto kw'ogerwako, waliwo obulumi bungi n'obuswavu obujja bw'ovaanvu olubuto.

Abakyala abavuddemu embuto oba abafiiridwa abaana, betaaga okulabirirwa n'obuyambi okuva eri abasawo baabwe, famile zaabwe, ne mikwano gyabwe. Kiyamba bw'oyogerako n'omuntu gw'omanyi eyafiirwa omwana. Naye bw'oyita mu kino, jjukira nti abakyala bangi bwe bavaamu embuto, bagenda mu maaso ne bafuna embuto endala era ne bazaala bulungi, naye kino tekijjaawo bulumi bw'owulira.

Ebika by'okufiirwa.

Okuvaamu olubuto.

Kino kitwaliramu okuvaamu olubuto nga terunnaweza wiiki abiri, era abakyala bangi bavaamu embuto mu ngeri eno. Okuvaamu embuto kweyongera buli mukyala lw'akula. Abakugu batugamba nti abakyala abali wansi w'emyaka asatu balaga obutavaamu mbuto nga abo abali waggulu w'emyaka asatu. Abakyala abali wansi w'emyaka asatu bavaamu embuto obutundu 12 ku 100, abakyala abali wakati w'emyaka asatu okutuusa asatu mu ena, bavaamu embuto obutundu 15 ku 100, abali wakati w'asatu mu etaano okutuuka ku asatu mu mwenda, bavaamu embuto obutundu 25 ku kikumi, emyaka ana okutuuka ana mu ena, bali ku butundu ana, abali mu myaka ana mu etaano n'okudda waggulu, bavaamu embuto obutundu 80 ku 100. Embuto ezisinga zivaamu nga tonnaweza wiiki kkumi nabbiri, omukisa gw'olubuto okuvaamu gukendera nga omutima gw'omwana gumaze okufunibwa n'okuwulirizibwa.

Oluusi tewali kisobola kukolebwa okugaana omukyala okuvamu olubuto. Embuto ezivaamu amangu (embryo) oba omwana mu lubuto aba tannatonda bulungi. Embuto ezisinga okuvaamu zitera kubeera mu myezi esatu egisooka n'ezimu mu myezi egiddako kuleetebwa obuzibu obuva mu chromosome ky'oyinza okuyita okusikira kw'omwana okuva mui bazadde. Oluusi kuyinza okuva mu kufuna obulwadde nga enziku, obuzibu ku nnabaana, oba oluggi lwa nnabaana, okunywa sigala, okukozesa enjaga, obulwadde bw'ensigo, sukaali n'okussa omukka omukyamu okuva mu kkolero (factory).

Nga onovaamu olubuto, olaba nga obubonero bw'olubuto bw'osooka okufuna bubuze, nga tokyasinduukirirwa mmeeme oba amabeere nga tegakyakuluma. Awo oyinza n'okuvaamu omusaayi (bleeding). Naye Abakyala abamu bavaamu omusaayi (bleeding) nga olubuto luto, naye ne baluzaala. Wabula bw'oba osussizza emyezi esatu n'ovaamu omusaayi, (bleeding) ako kaba kabonero ka kuvaamu lubuto. Awo omusawo alina okukukebera era n'omusawo aba ayagala olinde okulaba oba olubuto luvaamu lwokka oba balujjamu.

Engeri nnyingi olubuto gye lusobola okuvaamu: luyinza okuvaamu mu butonde nga tokoze kintu kyonna, oba oyinza okumira eddagala ne luvaamu oba okukwoza mu nda. Olubuto bwe luba nga terubadde lukulu nnyo, tugambe nga lwa wiiki ezitakka wansi wa munaana, ojja kuvaamu omusaayi (bleeding) nga agenze mu nsonga. Bwe luba lusussizza wiiki omunana, ojja kuvaamu ebitole by'omusaayi era ojja kufuna obulumu. Funa obuyambi okuva ew'omuntu gwe weesiga bw'oba oli waka asobole okubeera naawe.

Bw'ovaamu olubuto olukulu, abasawo basobola okukebera omusaayi, omusulo, oba ebitole by'omusaayi ebiba bikuvaamu, omanyee kiki ekyatuuseewo. Wadde nga tosobola kumanya kikutuuseko, okukukebera kuyinza okukuyamba okumanya kiki ky'oyinza okukola mu maaso bw'oba osazeewo okuddamu okuzaala.

Olubuto olugenda mu nseke (tubal pregnancy)

Luno olubuto terukulira mu nnabaana, lukulira wabweru luba lugenze mu nseke gye lutasobolera kukula. Embuto ezigenda mu nseke, zeyongedde nnyo ebiseera bino kubanga abakyala batandise okuzaala nga bakulu, okufuna okulongosebwa mu nseke n'okukozesa eddagala eriyamba okufuna olubuto.

Olubuto bwe lukugenda mu nseke, ofuna obubonero bw'olubuto, era ne bw'onokeberewa kijja kulaga nti olina olubuto. Naye bwe wayitawo ennaku, ojja kufuna obulumi mu kifuba, okuvaamu omusaayi, n'okulumwa olubuto. Osobola okufuna eddagala erirujjumu amangu ddala nga okizudde nti olubuto lwagenda mu nseke. Oba bwe kiba tekitegeerekese mangu, bakulongosa ne balujjumu ate era ne bagezaako obutayonoona luseke.

Omwana okukufiira munda oba mulubuto. (still birth)

Wano omwana akufiira munda nga omusitudde okusussa wiki abiri. Walowo okufilwa nga oliwakati wa wiki abili ne abili mumunana oba abili mumunana no kudda wagulu. Ebisinga okuleta okufilwa kuno bwe bulwadde obukwata omwana nga muto natabuwona, oba obutakula bulungi bwomwana (congenital anomalies), obuzibu ne placenta ayitibwa olulila ko'mwana nekaleta okubulidinga. Olusi ekileta omwana okufila munda nga akuze kiva ku buzibu bw'olulila okwawukana no'mwana nga tanakula.

Ekisinga okuletela abakyala abamu okufuna obuzibu bwokufilwa omwana kiva kukubela mukulu wagulu wemyaka 40(ana) oba okubela omuto wansi wemyaka 15(kumina etano), okunywa sigala, okubela omunene enyo, nokukozesa enjaga. Nabana abalina obuzimu nga bakula olusi kibavilako okufila munda.

Okufilwa okusinga kusobola okutegelelwa nga ogenze owomusawo nga bulijo okukebelwa, oba oyinza okuwulila nga omwa takyatambula bulungi nga bwabadde munda. Bajja kukuba ekifananyi bakebele munda oba ultra-sound bakakase oba omwana affudde. Omwana bwaba nga affude, nga tolina buzibu bwona ojja kulinda mpaka wonogenda mu leba ozzale oba bayinza okuwa eddagala elikutwala mu leba. Bwoba osobola osobola okutwala obudde newetegeka kubanga kino sikyangu. Bwomala okuzala oyinza okusalawo oba onoyagala okusitula omwana wo oba nedda, oba onoyagala ebifanyi byomwana wo oba nedda no ngeli jjonozika mu omwana wo.

Bwomala okufilwa ebisela ebisinga ojja kufuna ammata mumabele nga azzadde omwana omulamu. Osobola okwogela no musawo no salawo engeli jonokolamu amata gano. Abakya munsu zebwelu olusi amatta bagakamula nebagawa abaana abagetaga naye mu Uganda sisubila tikino kikolebwa olwokukebelwa okwetagisa nga tonagaba maata gano. Oyinza okufuna obuweke obugakaza negatajja oba oyinza okugaleka negantonya, toganyiga kubanga bwonoganyiga amalala gajja kujja.

Bwenafilwa omwana wange emyaka ebili emabega nali mu Kampala, omusawo teyanyamba nti njakuna amaata mumabele. Wytawo enaku satu nenfuna amaata nga

silina kyakola. Wenamukubila ensimu yampa mpeke ezokumila naye ngatangambye kiki kyakukola. Kilungi omukyala namanya kiki ekigenda mumaso n'mubili gwe nabiki byasobola okukola okweyamba. Kiluma okufuna amaata mumabele nga toyina mwana wakugayonka.

Okufilwa omwana nga akyali mutto.

Olusi tufilwa abaana nga bakyali bato nga wayisewo enaku nga bakazalibwa. Abaana abamu baffa nga bazalibwa oba nga wayisewo esawa oba enaku. Kiyinza okuva kubintu obutagenda bulungi nga ozzala oba okuba nga waliwo ekilwadde ekitategelelwa nga omwana akula munda, oba ensoga ezitamanyidwa. Okufilwa omwana gwewakazala kiluma nolwekyo funna obuyambi okuva ewafamile yo, musawo wo ne'mikwano jjo. Okusinzila kukika ky'omwana ajja kuzikibwa bulungi nga omuffu yena mukika ekyo. Twala obudde osobole okwelabila odde engulu bulungi.

Buli omu bwafilwa omwana wadde nga tanazalibwa kiluma kyekimu nga omwana abadde azalidwa. Ekikula kyabantu kyanjawulo era buli omu okunkubanga mugeli ye, twala obudde, osobole okuwona, welabile, funa obuyambi kubanga ekisela ekyo kizibu nyo eli omukyala no'mwami we ne famile yamwe. Olusi omukyala ajja kukungubaga bulala no'mwami naye bulala, kyona kyemusalawo welabilile kubanga no'mubili gwo nagwo gujja kukyuka nga omazze okuzala.

Embutto ezidakko nga wafilwa omwana.

Abakyala abasinga afunna okutya mumbuto zabwe ezidilila okufilwa omwana. Olusi welalikilila oba luno olubuto lunatusa emyezi omwenda oba omwana wonomuzala anawona kubanga wafilwako emabega. Tewelalikilila nyo, ela tolowoza nti olina omusango ogwokufilwa omwana wo eyasoka. Ffunna omusawo gwasobola okwogela naye oba ddayo owomusawo eyakujjanja luli kubanga amanyi ebikukwatako bwoba nga omwagala. Buzza omusawo wo ebibuzo byona byolina ela bwoyagala addemu, omusawo bwatakudamu bulungi oliwadembe okufuna omulala.

Ojja kufuna okwelelalikila mukisela kyekimu nga kyewafilwa mu omwana oli, ela ojja kufuna nokutya. Kino tekikwewunyisa nyo kubanga kyabutonde. Yogela nemikwano jjo, omwami wo oba famile you basobole okukuzamu amanyi. Bwoba osobola yogela nabakyala abayita mu kizibu ekyo, nabo basobola okukuzamu amanyi. Ekisinga obukulu kwekufuna okulabilila okulungi, no kwefako okwamanyi, okulya obulungi no'kufuna omusawo gwowulila emirembe okwogela naye.

Ekisinga obukulu kwekwelabilila nga omaze okuzala, wetaga okulya obulungi, okufiuna emele elina ekilissa osobolo okuzawo omubiligwo.

Gezako okuwula nga wakamala okuzala osobole ofuna amanyi nga tonadamu kukola milimu. Lindako ogwegata mpaka nga wayisewo wikki mukaga n kudawagulu osobole okwekuma obutafuna bulwadde munabaana.

Obubaka bwo'muvunuzi (translator's note)

Nafuna ekitabo kino ekya *Omubiri Gwaffe Bwe bulamu Bwaffe* nga ekilabo kya'mazalibwa gange mu mwaka gwa 2011 ekuva eli abakwano bange. Bwenasoma ekitabo kino, obulamu bwange bwakyuka nyo kubanga kyali kyogela kubintu binji bye tutayogelako mu bulamu bwaffe obwa bulijjo.

Mu kuvunula kuno njagadde okugabana ebyo byenayiga mu *Mubiri Gweffe Bwebulamu Bwaffe* okusobola okuyigiliza abakyala banji na bavubuka. Mu kitabo kino mulimu ebyokulabilako ebitugambidwa abakyala abana Uganda okusinzila mubyebayise mu tusobole okubayigila ko. Nebazza abakyala abo mwa America abawandise ekitabo kino okuve mu mwaka ja '40 mpaka kati nadala abo abasembayo okuwandika ekitabo ekyafuluma mu 2011 ekivunudwa nga bakulemberwa Judy Norsigian. Nebazza Florence Namukabya olwomulimu gwakoze okusoma ekitabo kino no'kugolola ensobi zamge.

I received *Our Bodies, Ourselves* as a birthday gift in 2011 from two women friends in the United States. It changed my life. It discussed many issues we do not discuss comfortably in our culture.

In this translation I share the knowledge I learned from *Our Bodies, Ourselves* with the intention of changing and improving the lives of many women in my culture. I translated specific chapters that directly apply to our lifestyle as Ugandan women, and added several testimonies of experience from Ugandan women I have interacted with over the years who were willing to share them with other women. I supplemented the chapters with information native to Uganda where necessary.

I acknowledge the work of all the women who have for decades contributed their knowledge and worked to publish *Our Bodies, Ourselves*, especially the 2011 edition, headed by Judy Norsigian. Many thanks to Florence Namukabya for her careful reading and editing of this translation, and her invaluable input.

Diana Namumbejja Abwoye