

Ese bisaba iki kugirango umugore asame?



Gusama cyangwa gutwita ni iki?

Gusama ni igihe intanga zihura (**intangangabo** ihuye n'**intangangore**) bikabyara urusoro rukurira muri nyababyeyi nyuma yo gukora imibonano mpuzabitsina.

Buri kwezi igi (intanga ngore) rirarekurwa rikajya gutegererereza muri nyababyeyi. Iyo umugabo n'umugore bakoze imibonano mpuzabitsina, intanga ngabo zisohoka zinyuze mu gitsina gabo (imboro) hanyuma zikisuka muri nyababyeyi.

Urusoro iyo rumaze gukura rwitwa umwana (umwana ushyitse avukira amezi icyenda). Iyo umugabo asohoye mugihe cy'imibonano mpuzabitsina ibihumbi by'intangangabo zijya mu nda ibyara y'umugore, zikazamuka mu nkondo y'umura zigakomereza mu miyoborantanga.

Intangangabo imwe rukumbi yarushije izindi kwiruka (umuvuduko) niyo ihura n'intangangore bigakora urusoro rujya mu mura, umugore cyangwa umukobwa agatwita atyo.

Muri ako kanya, umubiri w'intangangore urakomera ntihagire indi intangangabo ya kabiri ibasha kwinjiramo.

Iyo isama ryabaye, umukobwa cyangwa umugore ntiyongera kujya mumihango, ariko kugira ngo abyemeze neza agomba kujya kwisuzumisha kwa muganga.

Iyo umugore adasanye muri uko kwezi, rya gi rirashwanyagurika rigasohoka hanze mu gihe cy'imihango ya buri kwezi y'umugore.

Mu mezi ya mbere yo gutwita, inda iba ikiri nto ku buryo umuntu atabona ko umugore atwite.

Ese ndatwite?



Iyo umugore atwite agira ibimenyetso bigaragaza ko atwite ariko buri nda igira uko ifata umugore kandi ibimenyetso by'uko umugore atwite biba bitandukanye kuko n'abagore batandukanye.

Niba rero warakoze imibonano mpuzabitsina idakingiye ukaba udaheruka imihango; nubona bimwe mu bimenyetso bikurikira uzihutire kwipimisha kuko ushobora kuba utwite.

Dore ibimenyetso byerekana ko ushobora kuba utwite:

- Kubura imihango / kutabona imihango mu gihe usanzwe uyiboneramo.
- Kwi Yongera k'umubyimba w'amabere, kubabara amabere.
- Kugira iseseme.
- Guta ibiro no kurwaragurika.
- Kuruka.
- Isereri.
- Umunaniro / gucika intege.
- Gushaka kujya kunyara cyane / kwihagarika kenshi.
- Guhumurirwa no guhurwa / guhurwa no kurarikira ibiribwa bimwe na bimwe. Abantu bose barahumirirwa, ariko umugore utwite agira akarusho, ashobora no guhumurirwa n'ibyo undi muntu atshobora gumurirwa.
- Usanga kandi ibiryo byashimishaga umugore mbere yo gusama hari ubwo abihurwa akabyanga.
- Ubushyuhe bw'umubiri akenshi burazamuka.
- Kubabara umugongo.
- Kuribwa n'umutwe.
- Kumva udashaka ibiryo.
- Kubabara mu kiziba k'inda.
- N'ibindi

Ibi ni bimwe mu bimenyetso byo gutwita, ariko binagaragara umuntu arwaye izindi ndwara. Umugore wibonyeho ibi bimenyetso akaba acyeka ko yaba atwite, asabwa kujya kwa muganga bakamusuzuma bakareba ikibimutera.

Ukimara rero kubibona cyangwa gukeka ko waba warasanye ni byiza kwipimisha ngo umenye uko ugomba kwitwara nko kuba wahagarika imwe mu myitwarire yakugwa nabi nko **kunywa itabi**, **inzoga** n'ibindi **biyobyabwenge** cyangwa **indyo** itajyanye n'uko umerewe.



UBURYO BWO KWIRINDA GUSAMA KU BANGAVU.

- Kwifata.
- Gukoresha agakingirizo.
- Gukoresha ubundi buryo bwo kuboneza urubyaro:

Ibinini n'inshinge.

Udupira dushyirwa mu kaboko cyangwa mu nda ibyara.

Uburyo bwa kamere (kubara ukwezi k'umugore, kwiyakana, kubara igihe cy'ubushyuhe ndetse no kugenzura ururenda.

Zimwe mu mpamvu zitera gutwita kwa bangavu.



- Agakungu k'urungano / kugendera mu kigare.



- Gutangira gukora imibonano mpuzabitsina ukiri muto.
- Kutabona amakuru kandi yizewe ku buzimabw'imyororokere.
- Gukoresha ibiyobyabwenge n'inzoga bishobora gutuma ukora imibonano mpuzabitsina idakingiye.



- Ihohoterwa rishingiye ku gitsina harimo no gufatwa ku ngufu.



- Ubukene n'irari.

- Ba shuga dadi, uburaya hamwe n'icuruzwa ry'abantu.

Zimwe mu ngaruka zo gutwita imburagihe /ukiri muto (umwangavu).

Gutwita ukiri muto biragora kandi bigira zimwe mu ngaruka zikurikira:

- Kugorwa no kubona ibibatunga wowe n'umwana utwite.
- Kwiheba, kugira ubwoba, kumva utaye agaciro, guhabwa akato, kugira ipfunwe n'ibindi.
- Imyanya myibarukiro yawe ishobora kwangirika (fistula/fistule: kujojoba) bikagusigira ubumuga cyane cyane iyo utakurikiranywe n'abaganga cyangwa iyo ubyariye mu rugo.
- Gushyirwa mu kato n'ihazwa.
- Gukuramo inda mu buryo budatekanye kandi butemewe n'amategeko.
- Imbamutima z'ubwoba hamwe no kwiheba bishobora gutera kwiyahura.
- Kwirukanwa mu muryango.
- Kudindira mu myigire iyo wiga kuko uhagarika amashuri kugira ngo ubyare.
- Ubukene.
- Ushobora kubyara umwana udashyitse, ufite ibiro bike cyangwa inda ikaguhitana.
- Umwana wawe ashobora kugira ibibazo by'imikurire, imirire mibi, ndetse n'ingaruka zo kubura uburere buturuka kubabyeyi bombi.

Izi sizo ngaruka gusa, ariko ni zimwe kandi z'ingenzi mu ngaruka zishobora kugera ku mwana watwaye inda akiri muto.

Ntibikwiye rwose ko umwana utarakwiza imyaka 18 atwara inda.

Ibyo kuzirikana no kwitaho mu gihe utwite ukiri muto.

Ibyo umukobwa utwite akiri muto yakora ngo abungabunge ubuzima bwe.

- ✓ Ipimishe hakiri kare.
- ✓ Irinde inzoga, itabi n'ibiyobyabwenge.
- ✓ fata za vitamin zihabwa abatwite.
- ✓ Shaka abajyanama bakuba hafi.

Si ibi gusa wakora ariko nibyo by'ingenzi usabwa kugirango ubungabunge ubuzima bwawe bwite n'ubw'umwana utwite. Iyo ubikurikiranye neza ubasha kubyara umwana ufite ubuzima bwiza nawe kandi ukabasha kubaho neza.

Ni iki urubyiruko rukiri ruto rwakora niba hari umuntu uruhatira gukora ibintu byangiza ubuzima cyangwa bimubuza umutekano?

Mu ngamba zishoboka harimo:

- Hindura ikiganiro, cyangwa utange icyifuzo cyo gukora ikindi gikorwa.
- Kuvuga **Oya** mu buryo busobanutse kandi wiyizeye.
- Vuga **Oya** ugume uyisubiremo.
- Koresha ijwi ridategwa kandi ukoreshe imvugo y'ibice by'umubiri uvuga **Oya**.
- Igendere (cyangwa iruka) uve aho hantu niba bishoboka.
- Kwirinda imyifatire idatanga umutekano, menya aho hantu ndetse n'uwo muntu ubutaha.
- Kubibwira umuntu mukuru wizeye (cyangwa urungano rwawe wizeye) niba wumva wotswe igitutu cyangwa udatekanye kugira ngo agufashe cyangwa akugire inama.
- Jya ahantu hari umutekano.

Ni bihe bintu bimwe umukobwa cyangwa umuhungu atagomba gukora byabafasha kugumana ubuzima bwiza kandi butekanye?

- Ntugakoreshe itabi, ibisindisha cyangwa ibindi biyobyabwenge.
- Ntukajye hanze nijoro wenyine cyangwa ahantu hatari abantu cyangwa ahantu haguteza ibyago (Jyana n'abandi cyangwa mu itsinda niba ushaka kujya hanze).
- Ntugashukwe n'impano cyagwa amafaranga. Abantu benshi baba bashaka imibonano mpuzabitsina nk'inyiturano yabyo.
- Ntugatume abandi bagukoraho mu buryo wumva umerewe nabi.
- Ntugakore imibonano mpuzabitsina kugeza ushyingiwe (imibonano mpuzabitsina ntigomba gukorwa ku gitugu, ku gahato kandi niba umuntu ahisemo kuyikora, akoreshe agakingirizo kugira ngo yirinde gusama inda itifujwe cyangwa kwandura indwara zandurira mu mibonano mpuzabitsina.