

Kapag malusog ang babae, may lakas siyang gawin ang trabaho sa araw-araw, tuparin ang maraming papel sa pamilya't komunidad, at magbuo ng kasiya-siyang relasyon sa iba. Ibig sabihin, apektado ng kalusugan ang lahat ng bahagi ng buhay ng babae. Pero matagal nang pinakitid ang kahulugan ng 'pangangalaga sa kalusugan ng kababaihan'. Madalas kinakahon ito sa 'serbisyong maternal' tulad ng pag-alaga sa buntis at nanganganak. Mahalaga din ang mga ito, pero limitado lang sa pangangailangan ng babae bilang ina.

Sa librong ito, may ibang pananaw kaming inihahain. Una, naniniwala kaming karapatan ng bawat babae ang kumpletong pangangalaga ng kalusugan, sa kabuuan ng kanyang buhay. Dapat lahatang-panig ang tulong nito—hindi lang sa papel niya bilang asawa't ina. Ikalawa, naniniwala kaming bukod sa katawan, apektado rin ng kalusugan ang lagay ng babae sa lipunan, kultura at ekonomiya.

Apektado rin nga ang kalalakihan ng mga kalagayang ito. Pero bilang isang grupo, tinatrato ang babae nang kaiba sa lalaki. Madalas mas mahina ang kapangyarihan nila, mas kaunti ang pag-aari, at mas mababa ang *katayuan* sa pamilya at komunidad. Dahil hindi pantay, mas maraming babae kaysa lalaki ang:

- naghihirap;
- pinagkakaitan ng pag-aaral at kasanayan para buhayin ang sarili;
- hindi makakuha ng mga mahalagang kaalaman at serbisyong pangkalusugan; at
- hindi makapagpasya para sa sariling kalusugan.

Nakakatulong ang mas malawak na pananaw na ito na maintindihan ang mga ugat ng masamang kalusugan ng kababaihan. Para bumuti ang kalusugan, dapat ngang lunasan ang mga sakit, pero dapat ding baguhin ang kondisyon sa buhay ng kababaihan para magtamo ng higit na kapangyarihan sa sariling kalusugan.

Makikinabang ang lahat kapag nangyari ito—ang babae, ang pamilya at komunidad niya. Kapag malusog ang babae, may pag-asang maabot niya ang buong kakayanan. Dagdag pa, mas malusog ang isisilang niyang sanggol, mas maaalagaan ang pamilya, at mas malaki ang maitutulong sa komunidad. Sa ganitong pananaw, mas mapapansin din natin na kadalasan, ang problemang pangkalusugan ng babae ay di niya solong problema. Ang kalusugan ng kababaihan ay usapin ng buong komunidad.



Ano ang 'Kalusugan ng Kababaihan'?

► Higit pa sa kawalan ng sakit ang mahusay na kalusugan. Nangangahulugan ito ng maayos at matiwasay na pangangatawan, pag-iisip at kalooban.

Mas nasa Panganib sa Pagkakasakit at Masamang Kalusugan ang Kababaihan

►Kung kulang sa tamang pagkain, mapipigil sa tamang paglaki ang batang babae, at magdudulot ng seryosong problemang pangkalusugan sa hinaharap.



pagkain para manatiling malusog

Dahil iba ang katawan ng babae sa lalaki, at dahil hindi nga pantay ang katayuan, mas malaki ang panganib ng kababaihan na magkasakit at maging masama ang kalusugan. Eto ang ilan sa problemang pangkalusugan na mas higit na apektado ang babae:

Masamang nutrisyon

Ang mahinang *nutrisyon* ang pinakamadalas at mapaminsalang problema sa kalusugan ng kababaihan sa mahihirap na bansa. Mula pagkabata, malimit mas kaunti ang binibigay na pagkain sa batang babae kumpara sa lalaki. Dahil dito, maaaring mas mabagal ang kanyang paglaki, at hindi tumubo nang tama ang mga buto—na magdudulot sa hinaharap ng hirap sa panganganak. Lumalala ang problema sa pagdadalaga dahil mas kailangan niya ng sapat at tamang pagkain para umangkop sa pagbigat ng trabaho at pagsimula ng *regla*, at kapag siya’y nagbuntis at nagpasuso.

Kapag kulang sa tamang pagkain, maaaring magsimula ang pangalahatang pagsama ng kalusugan. Kasama na rito ang pagka-*ubos ng lakas*, panghihina at *anemia*. Kung mabuntis ang babaeng *malnourished*, mas malamang magka-seryosong kumplikasyon siya tulad ng matinding pagdurugo, *impeksyon*, o magsilang ng sanggol na sobrang liit.



Hindi mahiwalay ang kalusugan ng babae sa katayuan niya sa lipunan. Sa karamihan ng lugar sa kanayunan ng India, mas kaunting gatas ang para sa babae kaysa sa mga asawa’t lalaking anak, at kumakain lang sila matapos magsilbi sa mga lalaki. Kaya limitado madalas ang naiwang pagkain, at lantad kung gaano kahalaga ang babae.

— CHETNA, Ahmedabad, India

Mga problema sa kalusugang pangreproduksyon

Mga impeksyon na naihahawa sa pagtatalik (INP), kasama ang HIV/AIDS. Mas mataas ang pisikal na panganib na magka-INP at AIDS ang babae. Pumapasok kasi sa loob ang *tamod* ng lalaki, at kayang manuot ng *mikrobyo* sa dingding ng *puwerta* ng babae papunta sa kanyang dugo. At dahil madalas walang palatandaang may impeksyon ang babae, maaaring hindi rin siya magamot.

Pero sa totoo lang, sa kaayusang panlipunan nakaugat ang problema. Madalas ay napakaliit ng boses ng babae sa pagpapasya tungkol sa seks, at malimit hindi makatanggi sa *di-ligtas na pagtatalik*. Dahil dito, 165 milyong babae ang nagkaka-INP taun-taon, at higit sa 17 milyon na ang may HIV. Kung hindi malunasan, puwedeng magdulot ang INP ng nakakarinding pananakit, matinding *pelvic inflammatory disease (PID)*, *pagkabaog*, problema sa pagbubuntis, at pagtaas ng panganib ng *kanser sa cervix*. Nakamamatay ang HIV/AIDS.

Madalas na panganganak. Sa maraming parte ng mundo, mula 1/3 hanggang 1/2 ng kabataang babae ang nanay na bago mag-20 taong gulang. Kung walang *pagpapalano ng pamilya*, marami sa kababaihang ito ang hindi makakabawi ng lakas sa pagitan ng mga panganganak. Nalalagay tuloy sa panganib ng masamang kalusugan at kumplikasyon sa pagbubuntis at panganganak. Kung madalas manganak, mas hihina din ang pag-asa ng babaeng patakbuhan ang sariling buhay, magtapos ng pag-aaral, at matuto ng kasanayan para suportahan ang sarili.

Kumplikasyon sa pagbubuntis at panganganak. Sa nagdaang 30 taon, malaki na ang nabawas sa dami ng sanggol na namamatay. Pero hindi ito nagawa sa namamatay mula sa pagbubuntis at panganganak. Bawat minuto, 1 babae ang namamatay dahil sa problemang may ugnay sa pagbubuntis, at 40 ang nagkakaroon ng matagalang problemang pangkalusugan. Ibig sabihin, sa paglipas ng panahon, aabot sa 1/4 ng lahat ng babae sa mahihirap na bansa ang seryosong maaapektuhan ng *kumplikasyon* sa pagbubuntis at panganganak.

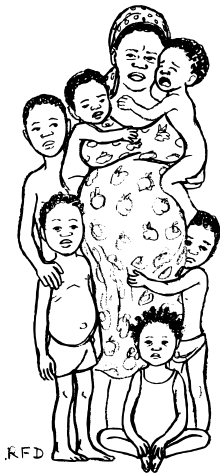
Di-ligtas na pagpapalaglag. Kapag sinubukan ng babaeng tapusin ang pagbubuntis sa di-ligtas na *pagpapalaglag*, tinataya niya ang sariling buhay. Pero araw-araw, mga 50,000 babae—nakatatanda at bata—ang sumusuong sa ganitong panganib dahil wala silang ligtas na mapuntahan. Marami ang nauwi sa pagkabaog, o sa matagalang mga pananakit, impeksyon at iba pang problemang pangkalusugan.

Pagputol sa ari ng babae, kung saan hinihiwa't tinatanggal ang bahagi o kabuuan ng panlabas na ari. Makakapagdulot ito ng malubhang problemang pangkalusugan, tulad ng impeksyon sa may loob ng *balakang* at sistema ng ihian, problemang sekswal at emosyonal, at mahirap na panganganak. Pero patuloy pa rin ang kaugaliang ito. Taun-taon, mga 2 milyong batang babae ang pinuputulan, karamihan sa Africa, pero mayroon din sa Middle East at Asia.



INP at iba pang mga impeksyon sa ari

➔ Dahil madalas napipilit lamang ang kababaihan sa di-ligtas na pakikipagtalik, isang usaping panlipunan ang mga INP.



➔ Bawat minuto, isang babae ang namamatay dahil sa problemang kaugnay ng pagbubuntis.

➔ Taun-taon, 75,000 kababaihan ang namamatay mula sa di-ligtas na pagpapalaglag.

4 Ang Kalusugan ng Kababaihan ay Usaping Pangkomunidad

➔ Maraming sakit ang dumadapo kapwa sa lalaki't babae, pero maaaring iba ang epekto sa mga babae.



TB, 387
alkohol (paglalasing)
at iba pang droga,
435



trabaho

➔ May panganib ang babae sa kalusugan mula sa trabaho sa loob at labas ng bahay. Dahil sa haba ng oras sa doble-dobleng trabaho, puwedeng hindi malabanan ng katawan niya ang sakit.

➔ Maaaring kasingbigat ng iba pang problemang pangkalusugan ang mga problema sa kalusugan ng isip.



kalusugan ng isip

Pangkalahatang problemang medikal

May mga problema sa kalusugan na mas malamang danasin ng kababaihan dahil sa kanilang trabaho, sa masamang nutrisyon, o sa sobrang pagod. Puwedeng mapinsala din ang babae nang kakaiba sa lalaki. Halimbawa, puwedeng iwan siya ng asawa kapag pinahina na ng sakit o masira ang kanyang hitsura.

Kapag may sakit na, mas malamang hindi maghanap o tumanggap ng lunas ang babae hangga't hindi pa malala. Halimbawa, kumakalat ang *tuberculosis* (TB) kapwa sa lalaki at babae, pero mas kaunting babae ang nagagamot. Halos 3,000 babae ang namamatay bawat araw dahil sa TB—at 1/3 o higit pa sa kanila ang hindi nabigyan ng tamang lunas o hindi man lang natukoy na may TB. May mga problema din na dati'y kalalakihan ang madalas tamaan, pero peligro na rin sa kababaihan ngayon. Halimbawa, paparaming babae ang may mga problema dulot ng paninigarilyo o sobrang pag-inom ng alak.

Mga panganib sa trabaho

Araw-araw, humaharap sa panganib sa kalusugan ang mga babae dahil sa trabaho. Sa pagluluto, napakalaganap ng sakit sa baga dahil sa usok o pagkapaso mula sa apoy—kaya sa mga babae, tinuturing na itong pangunahing problema sa kalusugan na kaugnay ng trabaho. Karaniwan din ang mga sakit na kumakalat sa tubig, dahil sa haba ng panahon sa paglalaba, pag-iigib, o pagkababad sa taniman.



Milyun-milyong babae rin ang tinatamaan ng mga problemang pangkalusugan dahil sa di-ligtas na kalagayan ng trabaho sa labas ng bahay. Pag-uwi, madalas may pasanin pa rin, kaya nabubuntunan sila ng dobleng bigat na trabaho. Nagdudulot ito ng sobrang pagod at mas mataas na panganib na magkasakit.

Problema sa kalusugan ng isip

Halos pantay ang panganib ng babae't lalaki na magkaproblema sa kalusugan ng isip. Pero mas maraming babae kaysa lalaki ang dumadanas ng matinding lungkot o *panlulumo*. Madalas tinatamaan nito ang mga babaeng mahirap, nakaranas ng karahasan o pagkawala ng minamahal, o yung dumaan sa pagkawasak o malaking pagbabago ng komunidad. Tapos, kumpara sa lalaki, mas malamang hindi makakuha ng tulong ang mga babaeng may problema sa isip.

Karahasan

Madalas ay hindi pinapansin bilang problemang pangkalusugan ang karahasan. Pero puwede itong magdulot ng malubhang pinsala, problema sa pag-iisip, *kapansanan* sa katawan, at maging kamatayan. Maraming batang babae ang sekswal na inaabuso ng kapamilya o kaibigan. Maraming babae ang pinipilit makipag-seks o pisikal na inaabuso ng kanilang mga kapartner. Palaging nakaamba sa lahat ng kababaihan ang *panggagahasa* at *sexual harassment*. Nangyayari ang ganitong karahasan sa halos lahat ng dako ng mundo, at sa ilalim ng lahat ng kalagayang panlipunan.



Gayunpaman, hindi naisusuplong ang karamihan ng karahasang ito dahil madalas, babae imbes na lalaki ang sinisisi ng mga pulis at iba pa. Madalang kung maparusahan ang mga lalaking sanhi ng karahasan.

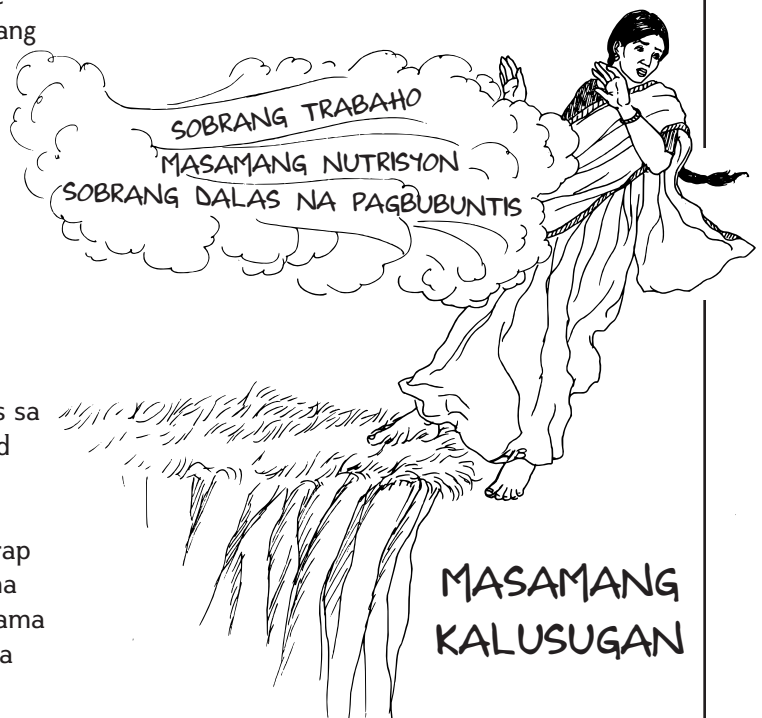
➔ Madalas tinatamaan ang mga babae ng karahasan mula sa mga lalaking kilala nila. Pero hindi naisusuplong ang karamihan ng karahasan, at hindi napaparusahan ang mga lalaki.



karahasan, 313
panggagahasa at
sexual assault, 327

Paano natutulak ang kababaihan sa buhay na masama ang kalusugan

Totoong hindi lahat ng babae ay dumadanas ng mga problemang pangkalusugan na nailarawan sa taas, pero tatamaan ng tatlo ang karamihan: masamang nutrisyon, pagbubuntis na masyadong magkakalapit, at sobrang pagtatrabaho. Bawat isa rito'y tumatama sa kanyang kalusugan at tumitibag sa lakas ng pangangatawan. Tuloy, mas madali siyang kapitan ng sakit. Nagpapalala rin ang pagbubuntis sa ilang problemang medikal—tulad ng *malaria*, *hepatitis*, *diabetes* at *anemia*—mga problemang nagdudulot din ng dagdag na hirap sa pagbubuntis. Dulot ng lahat na ito, mas malamang maging masama ang kalusugan ng babae kaysa sa lalaki.



Sanhi ng Masamang Kalusugan ng Kababaihan

Madaling tukuyin ang mga direktang sanhi ng problema sa kalusugan ng kababaihan. Halimbawa, masasabing ang mga *impeksyon na naihahawa sa pagtatalik (INP)* ay dulot ng iba't ibang mikrobyo; ang mahinang nutrisyon ay dahil sa kakulangan ng tamang pagkain; ang mga problema sa pagbubuntis ay madalas mula sa di-sapat na prenatal na pangangalaga. Pero nasa likod ng mga ito ang dalawang ugat na dahilan—kahirapan at mababang katayuan ng kababaihan—na sangkot sa maraming problema sa kalusugan ng kababaihan.

KAHIRAPAN

Mahirap ang 2 sa bawat 3 babae sa mundo. Mas malamang na mahirap ang babae kaysa lalaki. Pero bukod pa rito, mas madalas din na babae ang pinakamaralita sa hanay ng mga maralita.

Milyun-milyong babae ang ipit na sa siklo ng kahirapan bago pa man sila isilang. Ang sanggol ng mga babaeng kulang sa pagkain habang buntis ay mas malamang na maliit at mabagal ang paglaki. Sa pagkabata, mas malamang na kulang ang nakakain ng batang babae kaysa sa lalaki, kaya lalo pang nauudlot ang paglaki. Madalas wala o kaunti ang edukasyon ng mga babae, kaya sa kalaunan, puwersado sila sa trabahong di kailangan ng kasanayan, at tumanggap ng sahod na mas maliit sa lalaki (kahit pareho ang ginagawa). Sa bahay, walang bayad ang araw-araw na trabaho. Ang sobrang pagod, masamang nutrisyon, at kakulangan ng maayos na pangangalaga habang buntis ay naglalagay sa babae, at muli sa mga anak, sa panganib ng masamang kalusugan.

Napupuwersa siya ng kahirapan na mamuhay sa ilalim ng mga kondisyong nagdudulot ng maraming problema sa katawan at isip. Halimbawa, ang mahirap na babae ay madalas:

- nasa giba-giba at di-makataong tirahan, na kaunti o walang tubig o pasilidad sa kalinisan
- kulang sa tamang pagkain, at gumugugol ng mahalagang oras at lakas sa paghahanap ng murang pagkain
- napupuwersang tumanggap ng gawaing mapanganib o sobrang haba
- di-kayang magpagamot, kahit libre pa ito, dahil di nila kayang lumiban sa trabaho o sa pag-aalaga ng pamilya
- abalang-abala na makapantawid-gutom, kaya wala halos panahon o lakas na alagaan ang sarili, magplano para sa hinaharap, o mag-aral ng bagong kasanayan
- minamaliit at sinisisi sa pagiging mahirap

Madalas tinutulak ng kahirapan ang mga babae na pumasok sa relasyong nakaasa sa lalaki para mabuhay. Kung nakaasa lang sa lalaki para buhayin ang sarili o mga anak, matitiis niya ang mga bagay na mapanganib, para lang pasiyahin ang lalaki. Halimbawa, baka tiisin niya ang karahasan, o ang di-ligtas seks dahil takot na mawalan ng sustento.



MABABANG KATAYUAN NG KABABAIHAN

Ang “katayuan” ay ang halaga ng isang tao sa kanyang pamilya at komunidad. Apektado ng katayuan kung paano tinatrato ang babae; paano niya pinapahalagahan ang sarili; anong aktibidad ang puwede niyang gawin; at ang klase ng pagpapasya na pinaubaya sa kanya. Sa karamihan ng pamayanan sa mundo, mas mababa ang katayuan ng babae kaysa sa lalaki. Tumutungo ito sa diskriminasyon—o ang masamang pagtrato o pagbabawal ng mga bagay dahil lang sa pagiging babae. Iba’t iba ang anyo ng diskriminasyon sa iba’t ibang komunidad, pero palaging apektado ang kalusugan ng kababaihan.



Pagnanais ng anak na lalaki kaysa babae. Mas matimbang sa maraming pamilya ang lalaking anak dahil mas nakakaambag sa yaman ng pamilya; nakakasuporta sa magulang sa pagtanda; namumuno sa seremonya sa pagkamatay ng magulang; at nagpapatuloy sa pangalan ng pamilya. Dulot nito, mas mabilis itigil ang pagpapasuso sa batang babae, mas kaunti ang ibinibigay na pagkain at pangangalagang medikal, at wala o kulang ang pagpapaaral.

Kakulangan ng ligal na karapatan o kapangyarihang magpasya. Sa maraming pamayanan, hindi puwedeng makawahak o magmana ng ari-arian ang babae, kumita ng salapi o makautang. Kung makipaghiwalay sa asawa, maaaring hindi mapasakanya ang mga anak o kagamitan niya. Kahit na may karapatan sa batas, puwedeng pagkaitan siya ng kontrol sa sariling buhay dahil sa tradisyon. Madalas hindi makapagpasya ang babae kung saan gagastahin ang pera ng pamilya o kung kailan magpapagamot. Hindi siya makabiyahe o makasali sa pagpapasya ng komunidad kung walang pahintulot ang asawa.

Sa ganitong pag-alis ng kapangyarihan sa kababaihan, kailangan nilang kumapit sa kalalakihan para mabuhay. Kaya hindi madali para sa kanila na igiit ang mga bagay na mabuti sa kalusugan, tulad ng pagpapalano ng pamilya, *mas ligtas na pagtatalik*, sapat na pagkain, pangangalaga sa kalusugan, at karapatang hindi madahas.

Sobrang daming anak, o sobrang lapit ng panganganak. Puwede ring tumungo ang diskriminasyon sa kababaihan sa mas madalas na pagbubuntis, dahil baka sa pagpapadami lang ng anak makatamo ng sapat na katayuan para sa sarili o sa kapartner nila.

Sa lahat ng mga kondisyong ito, kulang ang babae sa malusog na pamumuhay at pangangalaga. Madalas din na tinatanggap nila ang mababang katayuan dahil pinalaking mas mababa ang pagtingin sa sarili kaysa sa mga lalaki. Baka ituring nilang bahagi ng kapalaran ang masamang kalusugan, at maghanap lang ng tulong kung malubha o ikamamatay na ang problema.

► Dahil karamihan sa trabaho ng kababaihan ay di-kinikilala o tini-timbang, madalas ay wala silang legal na proteksyon sa lugar ng trabaho.

► Kababaihan ang bumubuo ng kalahati ng mundo, pero siyang pumapasan sa 2 sa bawat 3 oras ng trabaho sa mundo, tumatanggap ng 1/10 lamang ng kita sa mundo, at nagmamay-ari ng 1/100 lamang ng ari-arian sa mundo.

➔Hindi makapagbigay ang sistemang medikal ng serbisyong kailangan ng kababaihan.

Hindi nasasagot ng sistemang medikal ang pangangailangan ng kababaihan

Bukod sa paglikha ng problema sa kalusugan, pinapahina din ng diskriminasyon ang kakayahan ng sistemang medikal na bigyan ng kailangang serbisyo ang kababaihan. Maaaring magpatong pa sa problema ang mga patakaran ng gobyerno at pandaigdigang ekonomiya.

Sa mahihirap na bansa, maraming tao ang walang mapagkunan ng anumang serbisyong pangkalusugan. (Nasa baba ang isang paliwanag sa paglala pa nito.) At dahil sa diskriminasyong nabanggit, malamang hindi sa kalusugan ng kababaihan mapupunta ang anumang maliit na pondo. Dahil dito, hindi makakuha ng maayos na pangangalaga ang babae—kahit kaya pa niyang magbayad. Baka may ilang serbisyo sa kalusugang reproduktibo na naibibigay, pero para masagot ang lahat ng pangangailangan sa kalusugan, malamang kailangang pumunta sa kapitolyong lungsod o di kaya’y lumabas ng bansa.

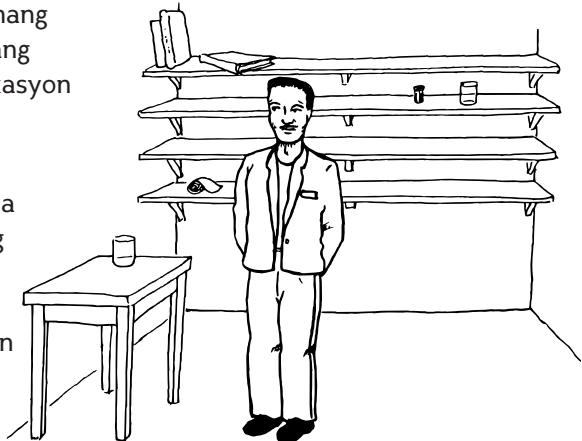
Sa maraming bansa, ang mga kasanayan sa pangangalaga ng kababaihan ay tinuturing na “ispesyal” at mga doktor lang ang puwedeng gumawa. Pero marami dito ang kayang ibigay sa mas murang halaga ng mga sinanay na mga health worker sa komunidad.

Utang at “structural adjustment”: nilibing sa hirap ang mahihirap

Noong dekada 1970, maraming mahihirap na bansa ang natulak na umutang sa mga bangko sa mayayamang bansa. Kahit pa maraming pangungurakot, ginamit ito ng ilang bansa para subukang pahasayin ang buhay ng mamamayan at palaguin ang ekonomiya. Maraming bagong paaralan, ospital, klinika at iba pang proyekto ang sinimulan.

Pero nang magsingilan na, napuwersa ang mahihirap na bansang ito na baguhin o i-“adjust” ang kanilang ekonomiya sa paraang masakit para sa mahihirap na tao. Ginipit sila na ibayad ang malaking bahagi ng produkto ng mamamayan, at baguhin ang batas para mas madali sa mga dayuhang kompanya na pagkakitaan ang manggagawa at natural na yaman ng bansa. Binenta sa mga dayuhang negosyo ang pagpapatakbo ng mga batayang serbisyo tulad ng tubig, kuryente, komunikasyon at *pensyon*.

Dulot nito, bumigat ang trabaho ng tao pero halos hindi masagot ang araw-araw na pangangailangan. Mas kaunti ang pondo ng mga gobyerno para sa paaralan, health center, ospital, at mga programa ng pagsuporta sa tao para makabili ng pagkain at petrolyo sa makatarungang halaga. Tinamaan nito ang kalusugan ng lahat na mahihirap. Pero higit na napinsala ang kalusugan ng mahihirap na babae at bata.



Kulang kahit sa pinakasimpleng gamot, suplay at gamit ang maraming pagamutan ng gobyerno.

Ang Kuwento ni Mira

Noong bata pa si Mira, pangarap niyang makatira sa isang malaking bahay. May kuryente. Baldosa ang sahig. Guwapo at mabait ang asawa, at magagawa niya ang anumang naisin. Pero mahirap ang pamilya ni Mira, at siya ang bunso sa apat na babaeng anak. Minsan, binubugbog ang kanyang ina ng lasing na ama na umiiyak pa sa kamalasan na napakarami ng anak niyang babae.



Noong mag-14 na taon si Mira, sapat na ang edad para ipakasal, umiyak siya nang malamang hindi na matutupad ang kanyang pangarap. Areglado na ang lahat: ipapakasal siya sa lalaking napili ng ama. May kaunting lupa ang lalaki, at naisip ng kanyang ama na makikinabang ang pamilya nila sa kasunduang ito. Walang boses sa pagpapasya si Mira.

Sa paglabas ng ikalawang anak na lalaki ni Mira, tumigil na ang asawa niya sa madalas na paggiit na makipagtalik. Natuwa si Mira. Hindi nananakit ang asawa, pero madami itong *kulugo sa ari* na pinandidirihan niya. Sa loob ng 20 taon, naka-6 na anak pa siya, kasama ang isang babaeng 3 taon nang mamatay, at isang lalaking namatay sa pagsilang.

Isang araw, nasa kasilyas si Mira nang mapansing may madugong lumalabas sa ari kahit hindi pa dapat magregla. Hindi pa siya nakapagpatingin ni minsan sa manggagamot. Pero ngayon, nagpaalam si Mira sa asawa kung puwede. Sabi ng lalaki, wala raw siyang tiwala sa mga doktor, at wala daw siyang igagastos sa bawat pag-aalala ni Mira.

Edad 40 si Mira nang magsimulang makadama ng tuloy-tuloy na pananakit ng puson. Nababalisa siya, pero hindi alam kung sino ang kakausapin. Ilang buwan ang lumipas, nagpasya na rin si Mira na baliin ang sabi ng asawa at magpatingin sa manggagamot. Natatakot siyang mamatay, at nangutang na lang sa isang kaibigan.

Sa health center, binigyan nga si Mira ng ilang gamot para sa lumalabas sa kanyang ari, pero hindi siya ineksamin ng health worker. Gabi na nang makauwi si Mira. Patang-pata at nabubuwisit dahil sinuway niya ang asawa at nagastos pa ang inipon ng kaibigan. Sa paglipas ng ilang linggo, patuloy na lumala ang kalagayan niya, at pinanghinaan siya nang loob dahil malinaw na hindi gumaling ang kanyang problema.

Sa kalaunan, hinang-hina na si Mira at naniwala na rin ang asawa na maysakit nga siya. Nagmakaawa sila para makasakay patungo sa ospital sa isang malayong lungsod.

Matapos maghintay ng ilang araw, natingnan din sa ospital si Mira.

Sinabi na may kanser siya sa cervix, at malala na ito. Sabi ng doktor, puwede raw sanang tanggalin ang matris, kaya lang ay kumalat na ang kanser. Ang tanging lunas na maaaring magligtas ay nasa ibang bahagi pa ng bansa, at napakamahal. Tinanong ng doktor, "Bakit hindi ka regular na nagpa-Pap smear? Kung nakita namin ito nang mas maaga, madali sana itong lunasan." Pero huli na ang lahat. Umuwi na lang si Mira, at namatay makalipas ang dalawang buwan.



BAKIT NAMATAY SI MIRA

Narito ang ilang madalas na sagot sa tanong na ito:
Baka sabihin ng isang doktor na...

Namatay si Mira mula sa malubhang kanser sa cervix dahil hindi siya nagamot habang maaga pa.



O ng isang guro...



Namatay si Mira dahil hindi niya alam na kailangan pala na nagpa-Pap smear siya.

O ng isang health worker...

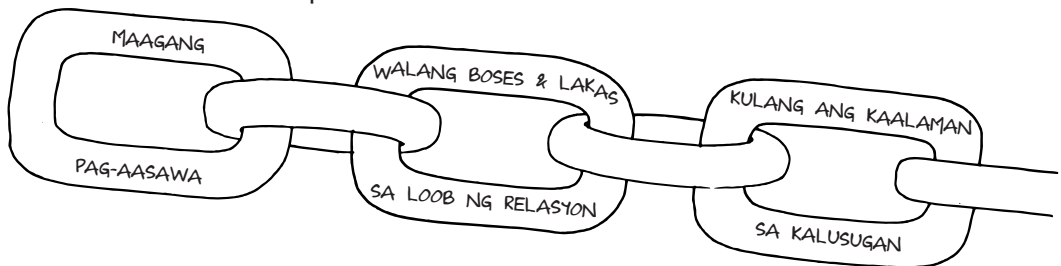
Namatay si Mira dahil hinawahan siya ng asawa ng kulugo sa ari at iba pang mga impeksyon. Kaya nalagay siya sa malaking peligro na magka-kanser sa cervix.



kanser sa cervix

Tama lahat ang mga sagot na ito. Totoong **mas** malaki ang panganib ng babae na magka-kanser sa cervix kapag maagang nakikipagtalik at nahahawahan ng kulugo sa ari. At kapag maagang nadiskubre ang kanser (madalas sa pamamagitan ng *Pap smear test*), halos palagi na kaya itong pagalingin.

Pero nagpapakita ng limitadong pag-intindi sa problema ang mga sagot. Lahat ito'y naninisi ng isang tao—si Mira o ang asawa niya—at hindi na nagpapalalim pa. Mas malaki ang panganib ni Mira na mamatay sa kanser sa cervix dahil mahirap siyang babae na nakatira sa mahirap na bansa.



Paano nagsabwatan ang kahirapan at mababang katayuan ng kababaihan sa pagkamatay ni Mira

Mahirap **si Mira at ang pamilya** niya, kaya napilitan siyang magpakasal at makipagtalik nang napakabata. Kahit nang magka-edad na, wala pa rin siyang kapangyarihan sa loob ng relasyong mag-asawa. Wala siyang kontrol kung kailan at ilang beses manganganak, o sa mga relasyon sa ibang babae ng kanyang asawa. At dahil sa kahirapan, buong buhay na napinsala si Mira ng masamang nutrisyon, na nagpahina sa kanyang katawan at nagpataas ng peligro na magkasakit.

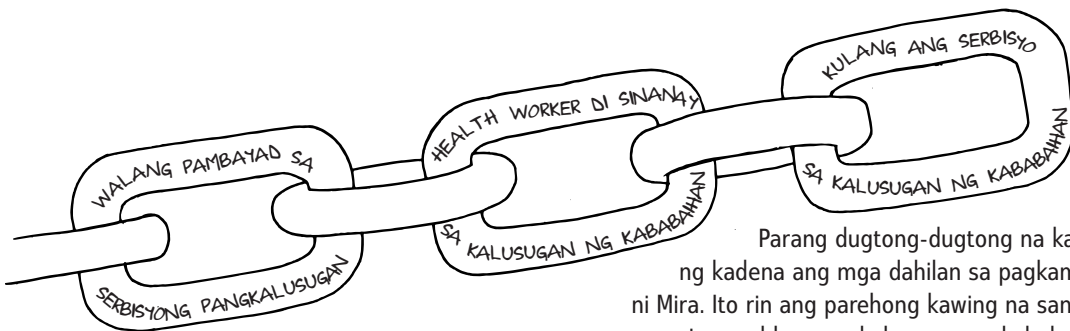
Kahit kulang ang **komunidad ni Mira** sa serbisyong pangkalusugan, may ilang serbisyo para sa kababaihan ang health center, tulad ng pagpapalano ng pamilya at impormasyon sa pag-iwas sa HIV/AIDS. Pero walang impormasyon o kasanayan sa ibang problema sa kalusugan ng kababaihan ang mga health worker, kahit sa mga seryosong sakit tulad ng kanser sa cervix. Hindi sila marunong mag-*pelvic exam* (pagsusuri sa puwerta, cervix at iba pang parte ng ari ng babae) o mag-Pap smear. Kaya kahit pa mas maagang nagpatingin si Mira, hindi rin siya matutulungan ng mga health worker.

Kaya kailangang magbiyahe si Mira nang malayo at gumasta nang malaki para matingnan ng doktor na makakapagsabi kung ano ang sakit niya. Nang magawa niya ito, huli na ang lahat.

At pinakahuli, mahirap ang **bansa ni Mira** at maliit ang kayang gastusin para sa kalusugan. Tulad ng maraming mahirap na bansa, pinili ng kanyang gobyerno na tumutok sa ibang mahalagang serbisyo sa kalusugan, pero hindi sa kalusugan ng kababaihan. Tapos, sa mga mahal na ospital pa sa malalaking lungsod napunta ang anumang gastos para sa kalusugan ng kababaihan, sa halip na sa mga programa sa komunidad na maaabot ng mga babaeng tulad ni Mira. Ibig sabihin, walang serbisyo para maagang makita at malunasan ang kanser sa cervix—at marami pang ibang problema sa kalusugan ng kababaihan.

Humambalos kay Mira ang kahirapan at mababang katayuan ng kababaihan sa tatlong antas—sa kanyang pamilya, komunidad at bansa—para lumikha ng problema sa kalusugan na kanyang ikinamatay.

➔ Puwede mong mausisa ang ugat ng pagkamatay ni Mira o iba pang problema sa kalusugan sa paggamit ng ehersisyong tinatawag na “Pero Bakit?” sa pahina 26.



Parang dugtong-dugtong na kawing ng kadena ang mga dahilan sa pagkamatay ni Mira. Ito rin ang parehong kawing na sanhi ng maraming problema sa kalusugan ng kababaihan.

Pagkilos para sa Pagbabago

► Para sa ibang paraan kung paano makakatulong ang iyong partner, tingnan ang pahina 14.

PUWEDE NAMANG HINDI GANITO

Ang kaayusan ng lipunan ang nagkukulong sa karamihan ng babae sa buhay ng kahirapan at masamang kalusugan. Pero kayang organisahin ang lipunan sa paraang pabor sa kalusugan imbes na pagkakasakit.

Dahil may sanhi ng masamang kalusugan sa loob ng pamilya, komunidad at bansa, dapat maganap ang pagbabago sa lahat ng antas para bumuti ang kalusugan ng kababaihan.

Pagbabago sa loob ng pamilya

Mapapabuti mo ang iyong kalusugan kung mag-aaral at gagawa ng pagbabago sa buhay mo at ng pamilya. Makipag-usap sa iyong partner sa mga kailangan ng bawat isa para mas lumusog, kasama na ang mas ligtas na pagtatalik at tamang paghahati ng trabaho. Puwede ring pagsikapan na pagandahin ang kalusugan at kinabukasan ng inyong mga anak. Narito ang ilang mga mungkahi:

Pagpapalaki ng anak para sa mas mainam na mundo

Ang pagpapalaki sa mga anak, mula sa pagsilang, ang nagtatakda sa malaking bahagi ng mga paniniwala at ugali nila sa pagtanda.

Bilang mga ina, nagtuturo tayo sa araw-araw na takbo ng buhay ng mga anak natin:

- Kapag inuunang pakainin ang asawa at anak na lalaki, nagtuturo tayo na hindi kasinghalaga ang gutom ng babae.
- Kapag batang lalaki lang ang pinapaaral, nagtuturo tayo na hindi karapat-dapat ang babae sa mga oportunidad na binubuksan ng edukasyon.
- Kapag nagturo tayo sa batang lalaki na gumamit ng puwersa dahil siya'y lalaki, nagpapanday tayo ng mararahas na kalalakihan.
- Kapag hindi tayo umiimik sa karahasan ng kapitbahay, nagtuturo tayo sa mga anak na lalaki na puwedeng bugbugin ng ama ang kanyang asawa't anak.

Bilang ina, may lakas tayong hubugin ang pagkatao ng mga anak—matuturuan:

- ang anak na lalaki na maging mabait at mapagmahal, para lumaking mabait at mapagmahal na asawa, ama at kapatid.
- ang anak na babae na pahalagahan ang sarili, para asahan din nila ito sa iba.
- ang anak na lalaking sumali sa gawaing-bahay at ipagmalaki ito, para ang mga babae sa kanilang buhay—kapatid, asawa't anak—ay hindi magpasan ng sobrang trabaho.
- ang anak na babae na mas makapag-sarili kung patatapusin ng pag-aaral o pagsasanay.
- ang anak na lalaki na igalang ang lahat ng babae at maging responsableng partner sa relasyong sekswal.

Kayang hubugin ang mga anak para sa mas mainam na mundo.



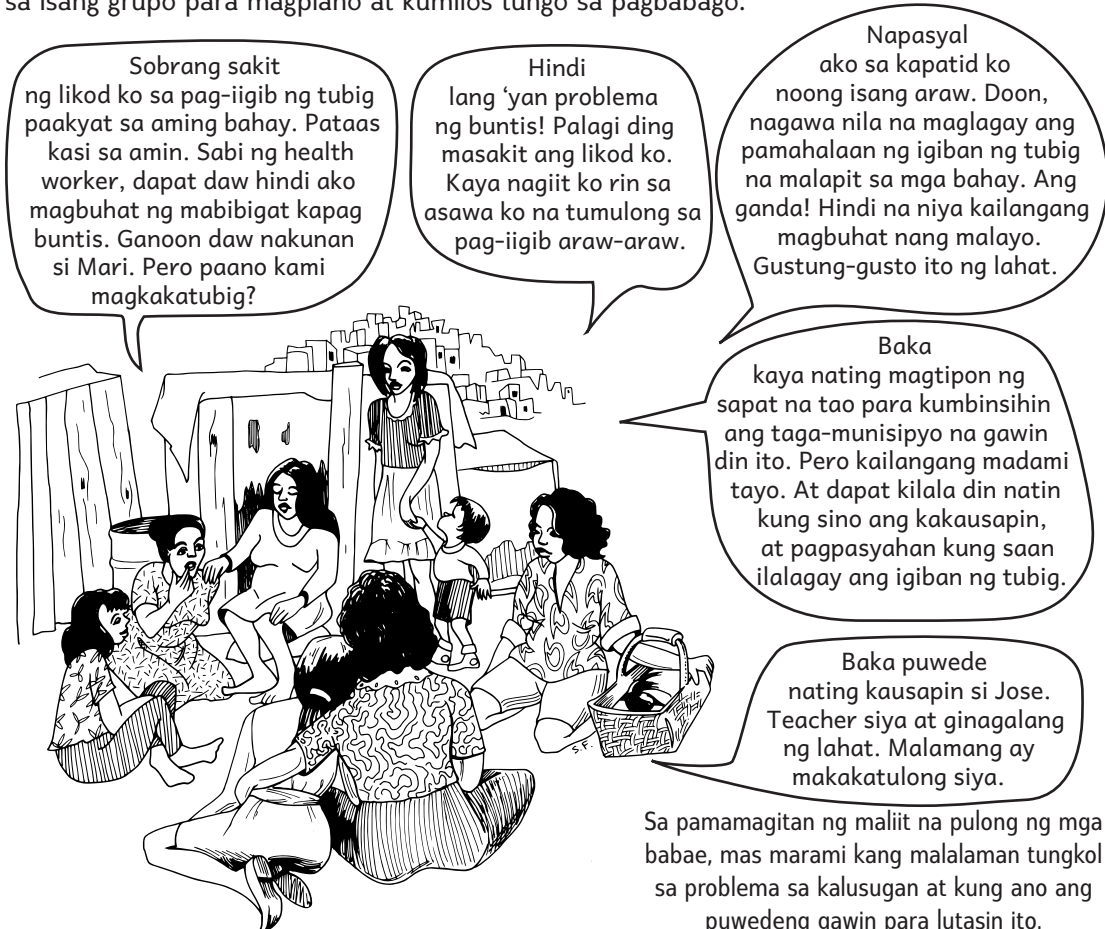
Pagbabago sa loob ng komunidad

Mapapabuti ang kalusugan mo at ng ibang babae sa komunidad sa paghihiraman ng librong ito at pag-uusap tungkol sa mga problema sa kalusugan ng kababaihan.

Maaring mahirap gawin ang pakikipag-usap sa iba. Madalas nahihiya ang mga babae (halimbawa, kung mga bahagi ng katawan ang paksa) o natatakot sa iisipin ng iba. Pero pag-uusap lang ang paraan para dumami ang kaalaman sa problema sa kalusugan at madiskubre ang mga sanhi nito. Madalas matutuklasan mo na nag-aalala rin ang iba sa parehong bagay, at gustong mapag-usapan ito.

Magtipon ng maliit na grupo para pag-usapan ang mga problema sa kalusugan sa inyong lugar. Imbitahin ang mga kaibigan ng iyong kaibigan, kapitbahay o kasamahan sa trabaho. Kapag may natukoy kayong problema na dinadanas ng marami, baka makatulong kung magtipon kayo muli at mag-imbita ng iba para pag-aralan pa ito. Sa pagtitipon, suriin kung ano ang ugat ng mga problemang pangkalusugan, at magplano ng magagawang pagbabago sa pamilya at komunidad. Tingnan ang pahina 26–31 para sa paraan ng pakikisama sa isang grupo para magplano at kumilos tungo sa pagbabago.

► Iba't-iba ang epekto ng kalagayang panlipunan sa mga babae at lalaki. Dahil dito, maaring kailangan na maghanap ng magkakaibang solusyon para sa parehong problema sa kalusugan.





Pag-isipan ang pagpapalahok sa mga lalaki sa usapan sa kalusugan ng kababaihan. Mukha ngang mahirap, dahil tinuturing itong bawal o masama, o kaya’y “sikreto ng mga babae.” Pero dahil malimit mga lalaki ang nasa posisyon ng kapangyarihan, baka maging importante talaga ang tulong nila. Maghanap ng lalaking sumusuporta sa kababaihan, mahusay na modelo para sa mga batang lalaki, o yung pantay ang pagtrato sa mga babae.

PAANO MAKAKATULONG ANG MGA LALAKI

Magagawa ito ng sinumang lalaki para mapabuti ang kalusugan ng kababaihan:

- turuan ang mga anak na igalang ang kababaihan, at itrato nang pantay ang mga anak—lalaki man o babae.
- magtanong sa opinyon ng babae, at pakinggan ito. Makinig sa iniisip at kagustuhan ng partner at anak na babae, at tingnan kung kayang tugunan nang sama-sama ang pangangailangan ng lahat sa pamilya.
- makipag-usap sa kapartner kung ilang anak ang gusto ng bawat isa, at umako ng pantay na responsibilidad sa pagpapalano ng pamilya.
- hikayatin ang kapartner na magpatingin nang regular sa manggagamot, at tumulong sa paghahanap ng pera at panahon para magawa ito.
- makipagsalitan sa pag-aalaga ng mga anak at pagtupad ng gawaing-bahay.
- maging tapat sa kapartner o, kung hindi kaya, umamin at ugaliin ang mas ligtas na pakikipagtalik. Kung magka-INP (impeksyon na naihahawa sa pagtatalik), sabihan agad ang lahat ng nakatalik, para makapagpagamot lahat.
- hikayatin ang kapartner na kumuha ng tamang parte ng pagkaing nasa hapag-kainan—kahit na kakaunti ang makakakain ng lahat.
- hikayatin ang lahat ng anak na mag-aral hanggang kaya. Habang tumataas ang edukasyon, dumadami ang mapipilian sa buhay, kaya bumubuti rin ang kalusugan.

Puwedeng ring maging magandang halimbawa ang lalaki sa komunidad:

- hikayatin ang kababaihan sa komunidad na dumalo sa pulong, at tiyakin na may pagkakataon silang magsalita. O kaya himukin ang kababaihang maglunsad ng hiwalay na pulong, kung saan hindi magsasalita ang mga lalaki.
- Hikayatin ang kababaihan sa pagpapalano at pagpapatakbo ng mga proyekto sa komunidad.
- Hikayatin ang iba na limitahan ang pag-inom ng alak o paggamit ng droga—wala itong pakinabang sa komunidad at nagwawaldas lang ng pera at lakas. Subukang magplano ng mga kasiyahan na walang alak.
- Huwag manahimik sa anumang uri ng karahasan sa kababaihan.
- Turuan ang mga anak kung paano pangalagaan ang kalusugang pisikal, mental at sekswal at kung paano umiwas sa mga karaniwang sakit.
- Sikapang baguhin ang paniniwala na tatak ng tunay na lalaki ang pakikipagtalik sa maraming babae. **Ang tunay na lalaki ay tunay at tapat sa kapartner.**

Narito pa ang iba pang aktibidad na maaaring magpabuti ng kalusugan sa komunidad:

- **Makipagpalitan ng impormasyon.** Humanap ng paraan sa pagpalaganap ng impormasyon tungkol sa karaniwang problema sa komunidad, para makaalam lahat.
- **Magbuo ng mga grupong damayan.** Puwedeng magbuo ng grupo ang mga babaeng pareho ang problema para suportahan ang bawat isa at magtulongan sa paglutas. Halimbawa nito ang mga babaeng dumanas ng panggagahasa o abuso, nagpapasuso, may kapansanan, at mga *babae sa prostitusyon*.



pagbuo ng mga grupong damayan

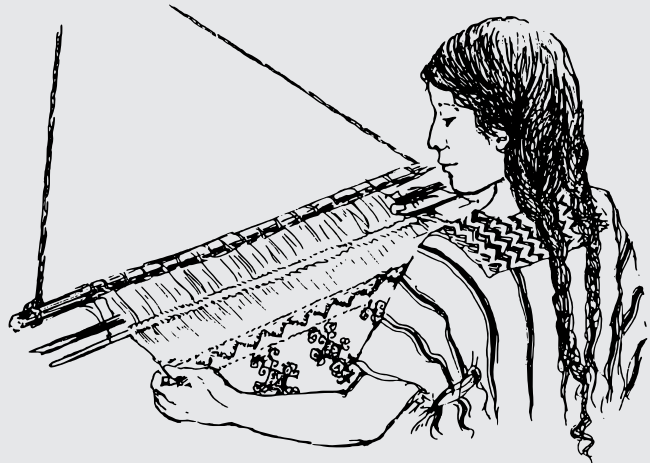
Sa Zimbabwe sa Africa, binuo ang Musasa Project para tulungan ang mga babaeng nadadahas, laluna sa tahanan at ng sekswal na abuso. Nakita ng Musasa na hindi pinagtatangol ng batas ang mga babaeng nabugbog ng kapartner. Maraming tao ang nagsasabing dapat lang na may kapangyarihan ang mga lalaki sa mga babae dahil ganito na ang nakagisanan nila, o dahil paniniwala ito ng komunidad. Sinasabi rin nila na sa regular na pambubugbog, mapapaalala sa babae kung hanggang saan lang siya dapat.



Layunin ng Musasa na baguhin ang ganitong mga pananaw sa pamamagitan ng pampublikong edukasyon at *counseling* sa mga nakaranas ng pandarahas. Sa ganitong paraan, natututunan ng mga babae, lalaki, guro, estudyante, pulis at health worker na abuso ng kapangyarihan ang karahasan. Plano ng Musasa na maghanda ng bahay na matutuluyan ng mga babae at bata kapag nasa panganib sila.

- **Sikapang mapalakas ang pag-asa sa sarili.** Maaring gumawa ng mga proyekto para kumita ang kababaihan o mapabuti ang kalagayan sa trabaho. Makakatulong din ito sa mga babae na matutong magdesisyon at magkaroon ng kumpiyansa sa sarili.

Sa bansang Guatemala, sa isang maliit na baryo ng mamamayang Maya, may mga babaeng nagbuo ng grupo sa paghahabi. Ibinenta nila ang mga nahahabi nila sa isang kooperatiba ng kababaihan na nasa kapitolyong lungsod. Mas malaki na ngayon ang kinikita ng mga babae kaysa karamihan ng lalaki sa baryo. Dulot nito, nakatamo ang mga babae ng bagong katayuan sa loob ng pamilya at komunidad, at mas marami na ang oportunidad nila sa buhay.



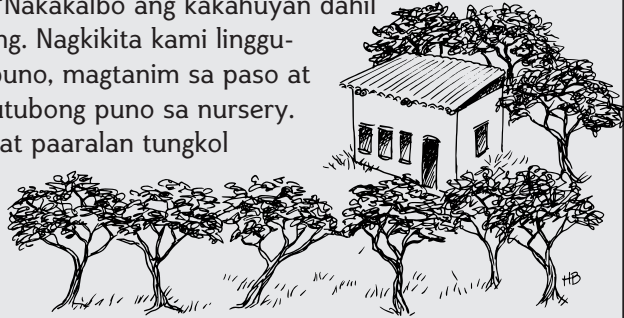


sanitasyon sa komunidad

Magpaunlad ng mga proyektong pangkomunidad. Halimbawa, subukang maghanap ng paraan para magkaroon ang lahat ng pamilya ng sapat na pagkain, o para mapahusay ang *sanitasyon* ng komunidad at pagkukunan ng malinis na tubig.

Ang Green Belt na kilusan sa Kenya ay nakapalahok ng maraming babae sa pagtatanim at pangangalaga ng puno, na pumipigil sa pagkaanod ng lupa at nagagamit na panggatong. Ang tagumpay ng kababaihan sa pagtatanggol sa kalikasan at pagsuplay ng panggatong sa pamilya ay nagbuo ng kanilang kumpiyansa at tumulong sa kanilang kabuhayan.

Sabi ng isang kasapi ng Green Belt, “Nakakalbo ang kakahuyan dahil sa tuloy-tuloy na pagkuha ng panggatong. Nagkikita kami linggu-linggo para magtipon ng mga binhi ng puno, magtanim sa paso at gumawa ng bakod, at alagaan ang tumutubong puno sa nursery. Nakikipag-usap din kami sa mga grupo at paaralan tungkol sa kalikasan. Sa ganitong paraan, nagagawa naming tulungan ang sarili at paunlarin ang kalikasan.



Epektibo ang mura at simpleng aksyon ng komunidad

Sa unang tingin sa problema, madalas parang mahirap baguhin. Pero sa totoo lang, kaya ng komunidad na gumawa ng maraming solusyon na hindi magastos. Eto ang ilang mungkahi para iwasan o tulungang lutasin ang mga problemang pangkalusugan ng kababaihan:

- Magsimula ng proyekto sa kalan. Madalas problema ng kababaihan ang impeksyon sa бага, paso, pananakit o problema sa likod. May mga murang kalan na makakatulong iwasan ito dahil mas ligtas at mas kaunti ang panggatong at usok (tingnan sa p. 394).
- Magbuo ng sistema ng transportasyon para sa emerhensya. Maraming babae ang namamatay mula sa komplikasyon ng pagbubuntis, panganganak at di-ligtas na pagpapalaglag. Puwedeng iwasan ang pagkamatay ng karamihan kung mabilis ang medikal na pangangalaga (sa p. 101).
- May murang test para sa kanser na makakapigil sa pagkamatay ng maraming babae sa kanser sa cervix at suso. Higit na madaling gamutin ang kanser kapag nakita nang mas maaga (sa p. 375).
- Gawing abot-kamay ang pagpapalano ng pamilya at mahusay na *prenatal* para sa lahat ng kababaihan. Makakapigil ito sa maraming pagkamatay mula sa kumplikasyon sa pagbubuntis, panganganak at di-ligtas na pagpapalaglag.
- Magsanay ng mga health worker para mangalaga sa kalusugan ng kababaihan. Dapat masanay sila sa pag-pelvic exam, Pap smear at biswal na pagsusuri, manual vacuum aspiration (MVA), pag-iksamen ng suso at *pagpapayo* (counseling). Dapat matuto din silang gumamit ng mga gamot para sa kalusugan ng kababaihan.

Maraming problema sa kalusugan ng kababaihan ang puwedeng maiwasan o magamot nang maaga kung mas maraming health worker ang sinasanay para mangalaga sa kalusugan ng kababaihan.



Pagbabago sa loob ng iyong bansa

Mapapahusay mo ang iyong kalusugan, at ng marami pang babae, sa pakikiisa sa iba pang mga grupo sa palibot ng bansa. Sa sama-samang pagkilos, makakagawa kayo ng importanteng pagbabago sa pagtrato ng pamahalaan sa kababaihan at sa kalusugan ng kababaihan. Halimbawa, puwedeng silang itulak na parusahan ang mga lalaking nanggagahasa o nang-aabuso ng babae, o buksan ang serbisyo para sa ligtas na pagpapalaglag. O puwede kayong mangampanya para legal na makapag-ari o makapagmana ng ari-arian ang mga babae—para hindi sila mapilitang umasa sa lalaki.

Maraming babae't lalaki ang kumikilos para igiit sa gobyerno na:

- bigyan ng kagamitan ang mga klinika sa nayon at sanayin ang mga health worker na gamutin ang karaniwang problema ng kababaihan, para hindi mapilitan ang mga babae na sa mga ospital sa lungsod pa magpagamot.
- pondohan ang pagsasanay pangkalusugan—laluna ng mga babae—sa nayon at lungsod, para hindi kulangin sa mga sanay na health worker.
- pigilan ang mga negosyo sa pagsira ng kalikasan at pag-advertise ng mga produktong nakakasira sa kalusugan.
- itulak ang mga negosyo na magbigay ng makatarungang kondisyon sa trabaho at makataong sahod sa mga babae't lalaking manggagawa
- gawing mas madali na magtanim ng pagkain para sa komunidad, at hindi para iluwas ng bansa
- ipamahagi ang nga nakatiwangwang na lupa sa mga taong napalayas mula sa kanilang lupa.



KAPANGYARIHAN SA SARILING KALUSUGAN

Hindi lamang kalusugan ng ina ang 'kalusugan ng kababaihan'. Higit din ito sa pagiging abot-kamay ng pangangalaga sa kalusugan. Para tunay na lumusog, kailangan ng kababaihan na makapagpasya para sa mahusay na kalusugan. At kailangang din nila ang tamang hati ng yaman ng komunidad at ng mundo.

Sa pakikiisa sa ibang babae at lalaki sa pagkilos para sa kalusugan, maipaglalaban natin ang pagkakataong mabuhay nang malusog, sagana at masaya—na ligtas sa karamdaman, takot at pananakit.