

Kabanata 13

Sa kabanatang ito:

Mga Benepisyong Pagpaplano ng Pamilya	197
Pagpasya na Magpaplano ng Pamilya	199
Pagpili ng Paraan ng Pagpaplano ng Pamilya.....	200
Panghadlang na Paraan ng Pagpaplano ng Pamilya.....	202
Condom.....	202
Condom para sa babae.....	204
Diaphragm.....	205
Spermicide	206
Hormonal na Paraan ng Pagpaplano ng Pamilya	207
Kontraseptibong pildoras	208
Kontraseptibong implant.....	213
Kontraseptibong iniksyon	214
IUD (Intra-Uterine Device)	216
Natural na Paraan ng Pagpaplano ng Pamilya.....	218
Pagpapasuso sa unang anim na buwan	218
Ang mucus method at ang rhythm method	219
Tradisyunal na Paraan	222
Permanenteng Paraan ng Pagpaplano ng Pamilya.....	223
Mga Bagong Paraan ng Pagpaplano ng Pamilya	224
Pagpili ng Pinakamahusay na Paraan	224
Pang-Emerhensyang Paraan ng Pagpaplano ng Pamilya.....	226
Pagkilos para sa Pagbabago.....	227

Pagpaplano ng Pamilya



Ang pagkakaroon ng anak sa gusto mong bilang at gusto mong panahon ay tinatawag na pagpaplano ng pamilya. Kung magpasya kang maghintay bago magkaanak, puwede mong piliin ang isa sa iba't ibang paraan ng pagpigil sa pagbubuntis. Tinatawag ang mga ito na paraan sa pagpaplano ng pamilya, paraan sa pag-aagwat ng anak o kontrasepyon.

Bawat taon, kalahating milyong babae ang namamatay mula sa mga problema sa pagbubuntis, panganganak at hindi ligtas na *pagpapalaglag*. Maaaring napigilan ng pagpaplano ng pamilya ang karamihan sa pagkamatay na ito. Halimbawa, makakapigil ang pagpaplano ng pamilya sa panganib mula sa pagbubuntis na:

- **masyadong maaga.** Mas malamang na mamatay sa panganganak ang mga babaeng mababa sa edad 17 dahil hindi pa lubos ang paglaki ng kanilang katawan. Mas malaki rin ang tsansang mamatay ng kanilang sanggol sa unang taon.
- **masyadong huli.** Mas maraming panganib ang hinaharap sa pagbubuntis ng matatandang babae, laluna kung mayroon silang ibang problema sa kalusugan o nagkaroon na ng maraming anak.
- **masyadong magkakalapit.** Kailangan ng katawan ng babae ng panahon para makabawi sa pagitan ng mga pagbubuntis.
- **masyadong madami.** Mas malaki ang panganib ng babaeng sobra sa 4 ang anak na mamatay mula sa pagdurugo at iba pang sanhi matapos manganak.

➔ Nagliligtas ng buhay ang pagpaplano ng pamilya.

Mga Benepisyo ng Pagpaplano ng Pamilya

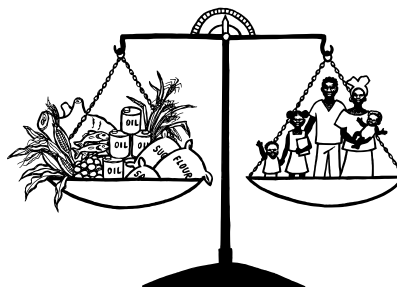
➔ Sa mahihirap na bansa, dulot ng mga problema sa pagbubuntis at panganganak ang humigit-kumulang kalahati ng lahat ng pagkamatay ng mga babaeng nasa edad na puwedeng magbuntis. Napipigilan ang mga pagbubuntis at pagkamatay na ito ng pagpaplano ng pamilya.

Bukod sa pagliligtas ng buhay, may iba pang mga benepisyo ang pagpaplano ng pamilya

Mas lulusog ang mga nanay at sanggol, dahil maiwasan ang delikadong pagbubuntis.



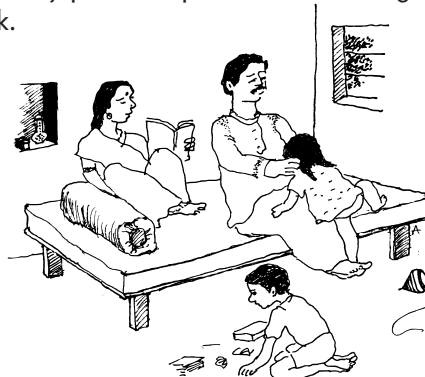
Kapag mas kaunti ang anak, maaaring mas marami ang pagkain para sa bawat isa.



Kapag naghintay bago magkaanak, maaaring magkapanahon para magtapos ng pag-aaral ang mga kabataang babae't lalaki.



Kapag mas kaunti ang anak, maaaring mas may panahon para sa sarili at mga anak.



Makakatulong din ang pagpaplano ng pamilya para mas masiyahan ang magpartner sa pagtatalik, dahil hindi nangangamba sa di-gustong pagbubuntis. May iba pang benepisyo sa kalusugan ang ibang paraan. Halimbawa, makakatulong labanan ng mga *condom* at *spermicide* ang pagkalat ng mga *impeksyon na naihahawa sa pagtatalik* (INP) kasama na ang *HIV/AIDS*. Makakatulong sa di-regular na pagdurugo at pananakit habang nagreregla ang mga *hormonal na kontraseptibo*.

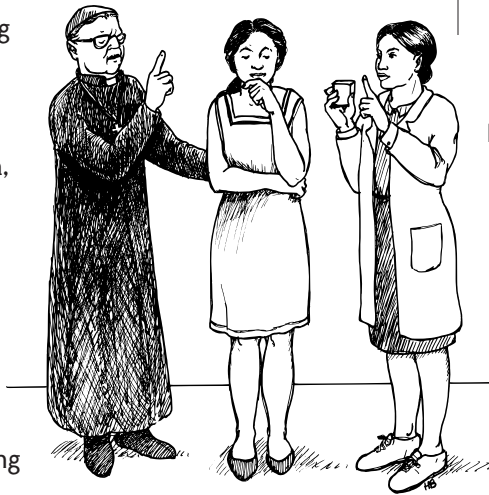
Ligtas na ginagamit ng milyon-milyong kababaihan ang lahat ng paraan sa pagpaplano ng pamilya na nasa kabanatang ito.

Sa pahina 201, pinapakita sa chart kung gaano kabisa ang bawat paraan sa pagpigil ng pagbubuntis at pagprotekta sa INP. Nasa chart din ang posibleng mga side effects ng bawat paraan at iba pang mahalagang impormasyon sa paraan ng paggamit. Bawat paraan ay may marka na star para ipakita kung gaano kabisa sa pagpigil ng pagbubuntis. Mas kaunti ang star ng ilang paraan dahil madalas ay mali ang paggamit ng mga ito. Kung tama ang paggamit ng babae't lalaki tuwing magtatalik, mas tatalab ang paraan.

Gusto ng ilang babae ang maraming anak—laluna sa mga komunidad kung saan walang makatarungang parte ng lupa, yaman at benepisyong panlipunan ang mahihirap na tao. Tumutulong kasi ang mga bata sa trabaho at pagkalinga ng mga magulang sa kanilang pagtanda. Sa mga lugar na ito, maaaring pribilehiyo ang pagkakaroon ng kaunting anak na kaya lang ng mas mayayaman.

Maaaring gusto naman ng ibang babae na ilimita ang bilang ng anak nila. Madalas mangyari ito sa lugar na may pagkakataon ang kababaihan na mag-aral at kumita, at kaya nilang magnegosasyon sa kalalakihan sa mas pantay na paraan.

Saanman nakatira ang babae, mas lulusog siya kung kontrolado niya ang bilang ng anak, at kung kailan siya magkakaanak. Dapat palaging hawak ng babae ang pagpapasya na gumamit—o hindi gumamit—ng pagpaplano ng pamilya.



Pagpasya na Magpaplano ng Pamilya

May karapatan kang gumawa ng sariling desisyon tungkol sa pagpaplano ng pamilya.

Pakikipag-usap sa iyong asawa o kapartner tungkol sa pagpaplano ng pamilya o kontrasepsyon

Pinakamahusay kung mag-uusap kayo ng iyong asawa o kapartner tungkol sa pagpili na magplano ng pamilya at kung anong paraan ang gagamitin.

Ayaw ng ilang lalaki na gumamit ang asawa nila ng kontrasepsyon, madalas dahil wala silang gaanong alam sa paggana ng mga ito. Baka nag-aalala ang lalaki sa kalusugan ng asawa niya dahil sa mga kuwentong narinig tungkol sa panganib ng kontrasepsyon. Baka natatakot siya na kung magkontraseptibo ang babae, makikipagtalik ito sa ibang lalaki. O baka sa paningin niya, ‘tatak ng pagkalalaki’ ang maraming anak.

Subukang ibahagi ang mga impormasyong nandito sa kapartner mo. Maaaring makatulong sa kanyang maintindihan na:

- mas kakayanin niyang alagaan at suportahan ka at ang anak ninyo kung magpaplano ng pamilya.
- mas ligtas para sa iyo at mga anak ninyo ang pag-aagwat ng panganganak.
- maaaring mas maging kasiya-siya ang pagtatalik ninyo, dahil walang nangangamba sa di-planadong pagbubuntis. Hindi mo gugustuhing makipagtalik sa ibang lalaki dahil may proteksyon ka laban sa di-gustong pagbubuntis.

Kung ayaw pa rin ng asawa mo na gumamit ka ng kontrasepsyon kahit alam na niya ang mga benepisyo nito, dapat magpasya ka kung gagamit ka pa rin nito. Kung magkokontraseptibo ka, baka kailangan mo ng paraan na magagamit mo na hindi niya nalalaman.

Pagpili ng Paraan ng Pagpapalano ng Pamilya

Kung nagpasya ka nang magplano ng pamilya, kailangan mong pumili ng paraan. Para makagawa ng mahusay na desisyon, kailangan mo munang malaman ang iba't ibang paraan, ang mga bentahe at disbentahe nito.

May 5 pangunahing klase ng paraan sa pagpapalano ng pamilya:

- **Panghadlang na paraan (barrier method)**, na pumipigil sa pagbubuntis sa pamamagitan ng pagharang sa *semilya* na marating ang itlog.
- **Hormonal na paraan**, na pumipigil sa *obaryo* ng babae na maglabas ng itlog, nagpapahirap sa *semilya* na marating ang itlog, at pumipigil sa lining ng matris na masuportahan ang pagbubuntis.
- **Mga IUD**, na pumipigil sa *semilya* ng lalaki na *mapertilisa* ang itlog ng babae.
- **Natural na mga paraan**, na tumutulong sa babaeng malaman kung kailan siya *fertile* o *mabunga*, para maiwasan niyang makipagtalik sa panahong iyon.
- **Permanenteng mga paraan**. Mga operasyon ito para gawing imposible sa lalaki o babae na magkaanak.

Inilalarawan sa mga susunod na pahina ang mga paraang ito ng kontrasepsyon. Habang binabasa ang bawat paraan, eto ang ilang tanong na maaari mong pag-isipan:

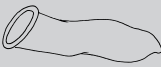








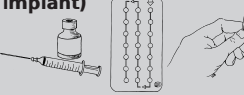















- Gaano ito kahusay pumigil sa pagbubuntis?
- Gaano kahusay ang proteksyon nito laban sa INP, kung meron man?
- Gaano ito kaligtas? Kung meron kang anumang problema sa kalusugan na nasa kabanatang ito, maaaring dapat mong iwasan ang ilang klase ng kontrasepsyon.
- Gaano ito kadalang gamitin?
 - Bukas ba sa paggamit ng kontrasepsyon ang iyong kapartner?
 - Ano ang mga personal na pangangailangan at inaalala mo? Halimbawa, naabot mo na ba ang gusto mong bilang ng anak, o nagpapasuso ka ba ng sanggol?



- Magkano ang paraang ito?
- Madali bang makakuha nito? Kailangan bang madalas na pumunta sa health center?
- Mahihirapan ka ba sa mga side effects (mga problemang puwedeng idulot ng paraan) nito?

Matapos mabasa ang tungkol sa mga paraang ito, may dagdag na tulong sa pagpili sa pahina 224. Baka makatulong din na makipag-usap ka sa iyong kapartner, ibang babae, o isang health worker tungkol sa mga paraang ito.

Ikaw lamang ang makakapagpasya kung anong paraan ang tama sa iyo.

PARAAN	PROTEKSYON PARA DI MABUNTIS	PROTEKSYON LABAN SA INP	POSIBLENG SIDE EFFECTS	IBA PANG MAHALAGANG IMPORMASYON
Condom ng lalaki 	★★★ mahusay na mahusay	mahusay 		Pinakamabisa kung sasabayan ng spermicide at pampadulas.
Condom ng babae 	★★ mahusay	mahusay 		Nababawasan ang bisa kung nasa taas ang babae sa pagtatalik.
Diaphragm 	★★ mahusay	kaunti 		Pinakamabisa kung sasabayan ng spermicide.
Spermicide 	★ kaunti	wala 	allergy sa balat 	Dagdag na bisa kung isabay sa panghadlang na paraan tulad ng diaphragm o condom.
Hormonal na paraan (pildoras, patch, DMPA, implant) 	★★★★★ pinaka-mahusay	wala 	pagka-duwal, masakit ang ulo, pagbabago sa regla 	Maaaring mapanganib sa mga babae na may piling problema sa kalusugan.
IUD 	★★★★★ pinaka-mahusay	wala 	malakas at masakit na pagregla 	Maaaring mapanganib sa mga babae na may piling problema sa kalusugan.
Pagtatalik na hindi pinapasok ang titi sa puwerta o puwit 	★ kaunti	kaunti 		Dahil hirap ang mag-partner na sundin palagi, madalas pagbubuntis ang resulta.
Pagpapasuso (unang 6 na buwan lang) 	★★ mahusay	wala 		Dapat gatas mula sa suso lang ang gagamitin, at dapat wala pa siyang regla.
Pag-alam kung kailan mabunga 	★★ mahusay	wala 		Para tama ang paggamit, dapat maintindihan ng babae kung kailan siya mabunga.
Pag-isterilisa 	★★★★★ pinaka-mahusay	wala 		Hindi na magkakaanak ang babae o lalaki na nagawan ng operasyon na ito.
Withdrawal 	★ kaunti	kaunti 		Mas mabisa kung sasabayan ng ibang paraan tulad ng spermicide o diaphragm.

Panghadlang na Paraan ng Pagpapalano ng Pamilya



➔ Maaring makatulong ang condom na mas tumagal ang lalaki sa pakikipagtalik.

Pinipigilan ang pagbubuntis ng mga panghadlang na kontraseptibo sa pamamagitan ng pagharang sa semilya na makaabot sa itlog. Hindi nito binabago ang paraan ng pagtakbo ng katawan ng babae o lalaki, at kakaunti ang dulot nitong side effects. Ligtas ang mga itong gamitin kung nagpapasuso. Nagpoprotekta ang karamihan sa mga ito laban sa INP, kasama na ang HIV/AIDS. Kapag gustong mabuntis ng babae, ititigil lang niya ang paggamit.

Kasama sa karaniwang panghadlang na kontraseptibo ang condom, condom para sa babae, diaphragm at spermicide.

CONDOM

Ang condom ay isang makitid na supot na gawa sa manipis na goma. Suot ito ng lalaki sa kanyang titi habang nakikipagtalik. Dahil nasasalo sa supot ang tamod, hindi makakapasok ang semilya sa katawan ng babae.

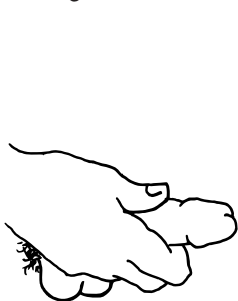
Ang condom na gawa sa *latex* ang pinakamahusay na proteksyon laban sa mga INP at HIV/AIDS. Puwede itong gamitin nang mag-isa o kasabay ang ibang paraan ng kontrasepsyon. Nabibili sa maraming botika at tindahan ang condom, at madalas nakukuha sa mga health center at sa mga programa laban sa AIDS.

Ingatan na hindi mapunit ang condom sa pagbukas ng pakete. Huwag gamitin ang condom mula sa paketeng punit o tuyo, o kung naninigas o malagkit na ang condom. Hindi ito gagana.

Dapat ilagay ang condom sa titi kapag matigas na, pero bago ito madikit sa *ari* ng babae. Kung madikit ang titi sa ari ng babae o maipasok sa *puwerta*, puwedeng mabuntis o mahawahan ng INP ang babae, kahit hindi pa labasan (mag-ejaculate).

Paano gamitin ang condom:

1. Kung hindi tuli ang lalaki, hilahin pababa ang balat sa tuktok ng titi (foreskin). Pisilin ang dulo ng condom at isaklob sa dulo ng matigas na titi.
2. Habang pinipisil ang dulo ng condom, hatakin pababa ang nakarolyong condom hanggang masakluban nito ang buong titi. Ang bakanteng ispasyo sa dulo ang sasalo sa tamod. Kung hindi ka mag-iiwan ng ispasyo para sa paglabas ng tamod, mas malamang na mapunit ang condom.



Pampadulas

Binabasa at pinapadulas nito ang puwerta o condom. Nakakatulong ito para hindi mapunit ang condom at maging mas ligtas at masarap ang pagtatalik. Dapat gawa sa tubig (water based) ang pampadulas, tulad ng laway, spermicide o K-Y Jelly. Ipahid ito sa condom na nakasuot na sa matigas na titi. Huwag gumamit ng mantika, baby oil, mineral oil, petroleum gel, lotion para sa balat o mantekilya, na makakaparupok sa condom.

Tandaan:

- Gumamit ng condom tuwing makikipagtalik.
- Kung kaya, palaging gawa sa latex ang gamitin. Pinakamahusay ang proteksyon nito laban sa HIV. Hindi nakakaprotekta laban sa HIV ang condom na gawa sa balat ng hayop.
- Itago ang condom sa malamig at tuyong lugar na malayo sa sikat ng araw. Mas malamang na mapunit ang condom na galing sa luma o sirang pakete.
- Isang beses lang gamitin ang bawat condom. Mas malamang mapunit ang condom na nagamit na.
- Dapat madaling abutin ang lagayan ng condom. Mas malamang hindi mo gagamitin kung hihinto pa at maghahanap.

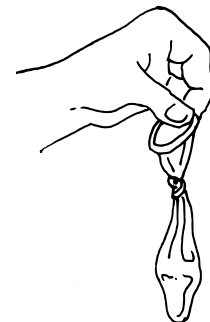
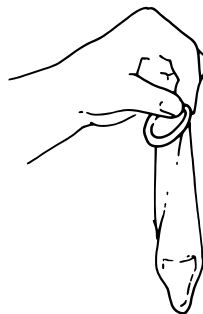
Sa simula, maraming magpartner ang ayaw sa condom. Pero kapag nasanay na, baka madiskubre pa ang dagdag na benepisyo bukod sa pagprotekta sa hindi gustong pagbubuntis at INP. Halimbawa, nakakatulong sa ibang lalaki ang condom para mas matagal bago labasan.

➔Dapat mag-condom ang babaeng kailangan ng proteksyon mula sa INP, kahit gumagamit ng iba pang paraan ng pagpaplano ng pamilya.



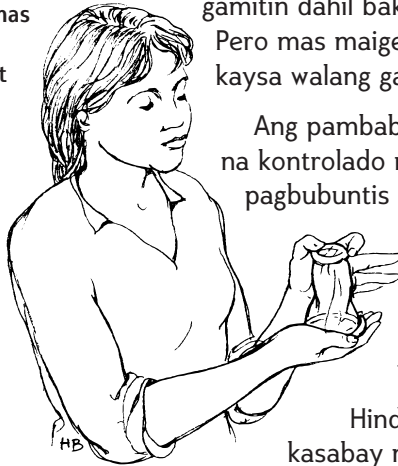
paghikayat sa iyong kapartner na gumamit ng condom

3. Pagkatapos labasan ng lalaki, dapat niyang hawakan ang bukana ng condom at alisin palabas ng puwerta ang kanyang titi habang matigas pa
4. Alisin ang condom. Ingtang walang tumulo o tumapon na tamod.
5. Ibuhol ang condom para maisara ito at idispatsa na malayo sa mga bata at hayop.



CONDOM PARA SA BABAE

➔ Mas malaki ang pambabaeng condom kaysa sa panlalaking condom, at mas malamang hindi mapunit o mabutas.



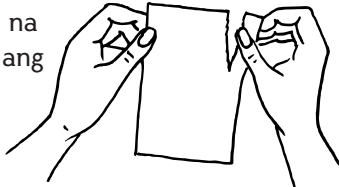
Ang condom para sa babae, na sukat sa loob ng puwerta at tumatakip sa panlabas na labi ng *vulva*, ay maaaring ipasok sa puwerta anumang oras bago makipagtalik. Isang beses lang ito dapat gamitin dahil baka mapunit kung huhugasan at gagamitin muli. Pero mas maige na lang gamitin muli ang pambabaeng condom kaysa walang gagamiting condom.

Ang pambabaeng condom ang pinakaepektibong paraan na kontrolado ng kababaihan sa pagprotekta laban kapwa sa pagbubuntis at mga impeksyon na naihahawa sa pagtatalik, kasama na ang HIV/AIDS. Sa ngayon, makukuha ito sa ilang lugar lamang. Pero kung sapat na bilang ng tao ang hihiling sa paraang ito, mas maraming programa ang maglalabas nito.

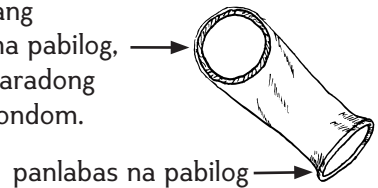
Hindi dapat gamitin ang pambabaeng condom kasabay ng panlalaking condom.

Paano gamitin ang pambabaeng condom:

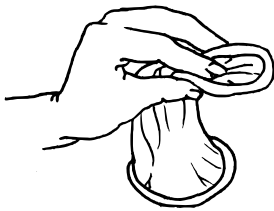
1. Maingat na buksan ang pakete.



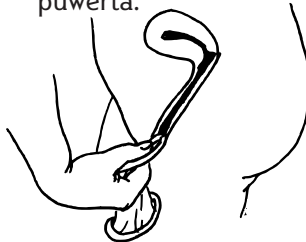
2. Hanapin ang panloob na pabilog, na nasa saradong dulo ng condom.



3. Pisilin padikit ang panloob ng pabilog.



4. Ipasok ang panloob na pabilog sa puwerta.



5. Itulak ng daliri papasok ng puwerta ang panloob na pabilog. Mananatili ang panlabas na pabilog sa labas ng puwerta.



6. Sa pakikipagtalik, giyahan ang titi papasok sa panlabas na pabilog.



7. Tanggalin agad ang pambabaeng condom pagkatapos makipagtalik, bago ka tumayo. Pisilin at pilipitin ang panlabas na pabilog para mapanatili sa loob ng supot ang tamod ng lalaki. Maingat na hilahin palabas ang condom at idispatsa ito na malayo sa mga bata at hayop.

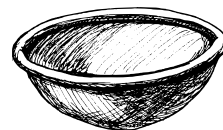
DIAPHRAGM

Ang diaphragm ay korteng mababaw na mangkok na gawa sa malambot na goma. Nasa loob ito ng puwerta habang nakikipagtalik. Tinatakpan nito ang cervix para hindi makapasok ang semilya sa matris. Dapat gamitin na may spermicide, pero kung wala, puwede pa rin gamitin, kaya lang hindi ito kasimbisa sa pagpigil ng pagbubuntis.

Iba't iba ang sukat ng diaphragm at makukuha sa ilang health center at family planning clinic. Puwede kang i-eksamin ng isang health worker na marunong mag-*pelvic exam* at hanapan ng tamang sukat.

Puwedeng magkabutas ang diaphragm, laluna kung lampas isang taon na ang paggamit. Mahusay na suriin nang madalas ang diaphragm. Palitan kapag tuyo o matigas na ang goma, o kapag may butas na ito.

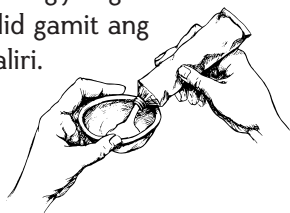
Puwede itong ipasok ilang saglit o hanggang 6 na oras bago maki-pagseks. Kung makikipagseks ka nang lampas isang beses matapos ilagay sa loob, magdagdag ng spermicide sa puwerta bago gawin ang bawat pagtatalik.



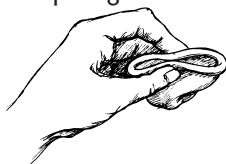
➔ Kung tama ang paggamit ng diaphragm, nakakapigil ito ng pagbubuntis sa karamihan ng pagkakataon, at may kaunting proteksyon sa mga INP.

Paano gamitin ang diaphragm:

1. Kung may spermicide ka, magpiga sa sentro. Bahagyang ikalat sa gilid gamit ang daliri.



2. Pisilin patupi ang diaphragm.

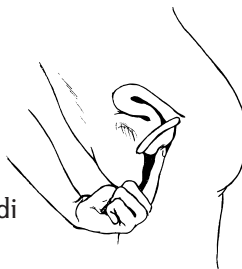


3. Ibuka ang labi ng puwerta gamit ang kabilang kamay. Itulak papasok sa puwerta ang diaphragm. Pinakamainam kung itutulak mo papunta sa iyong likod.



4. I-check ang posisyon: ipasok ang daliri sa loob ng puwerta at kapain ang cervix sa likod ng goma ng diaphragm. Medyo solido kung kapain ang cervix, parang dulo ng iyong ilong. Dapat nakatakip sa cervix ang diaphragm.

5. Kung tama ang puwesto ng diaphragm, hindi mo dapat ito mararamdamang nasa loob.

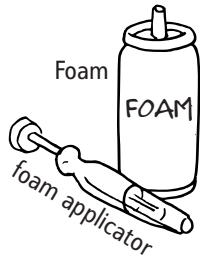


6. Iwanan sa loob ang diaphragm nang 6 na oras pagkatapos makipagtalik.

Puwedeng iwan sa loob ang diaphragm nang hanggang 24 oras. Ok gamitin kung may regla, pero kailangan mong tanggalin at linisin na kasindalas ng sanitary pad.

Pagtanggal ng diaphragm:

Ilagay ang daliri sa loob ng puwerta. Abutin ang likod ng unahang gilid ng diaphragm at hilahin pababa at palabas. Hugasan ng sabon at tubig, at patuyuin. Itapat sa ilaw at suriin kung may butas. Kumuha ng bago kung may butas, kahit maliit pa. Itago ang diaphragm sa isang malinis at tuyong lugar.



SPERMICIDE (kontraseptibong foam, tableta, jelly o cream)

May sari-saring anyo ang spermicide—foam, tableta at cream o jelly. Nilalagay ito sa loob ng puwerta ilang saglit bago makipagtalik. Pinapatay nito ang semilya ng lalaki bago makapasok sa matris.

Kung ito lang ang gagamitin, mas mababa ang bisa nito kaysa sa ibang paraan. Pero nakakatulong ito kung gagamitin bilang dagdag na proteksyon kasabay ng ibang paraan, tulad ng diaphragm o condom.

Nabibili sa maraming botika at tindahan ang mga spermicide. May ilang babae na nangangati o naiirita sa loob ng puwerta sa ilang klase ng spermicide.

Walang spermicide na nagpoprotekta laban sa INP. Dahil iniirita nito ang loob ng puwerta, puwedeng magdulot ng maliliit na sugat, kaya posibleng mas madaling manuot ang HIV papunta sa dugo (tingnan sa p. 524).

Kailan ipapasok ang spermicide:

Dapat ilagay sa loob ng puwerta ang mga tableta o suppository nang 10–15 minuto bago makipagtalik. Pinakamabisa ang foam, jelly o cream kung ipapasok sa puwerta ilang saglit bago makipagtalik.

Kung lumampas nang isang oras bago makipagtalik, dagdagan ang spermicide. Magdagdag ng bagong tableta, suppository o isang applicator na puno ng foam, jelly o cream sa bawat pakikipagtalik.

Paano magpasok ng spermicide:

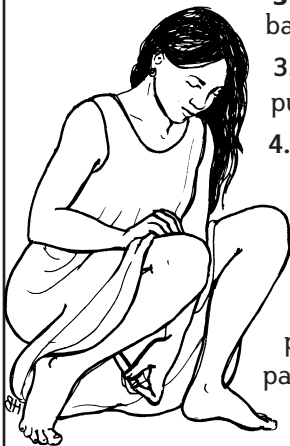
1. Hugasan ang kamay ng sabon at tubig.
2. **Paggamit ng foam.** Kalugin nang mabilis, mga 20 beses, ang lagayan ng foam. Pagkatapos, pindutin ang nozzle para mapuno ang applicator.

Paggamit ng jelly o cream. Ikkabit ang spermicide tube sa panlagay. Punuin ang panlagay sa pamamagitan ng pagpasil sa spermicide tube.

Paggamit ng tableta para sa puwerta. Tanggalin ang pakete at basain ito ng tubig o laway. (HUWAG ipasok ang tableta sa bibig.)

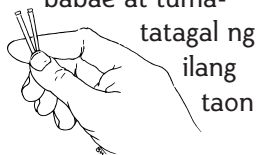
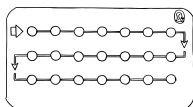
3. Maingat na ipasok ang panlagay o vaginal tablet sa loob ng puwerta, sa pinakaloob na kakayanin.
4. Kung gumagamit ka ng panlagay, idiin hanggang dulo ang plunger. Pagkatapos, hugutin ang panlagay na wala nang laman.
5. Banlawan ang panlagay sa malinis na tubig at sabon.

Iwanan sa loob ang spermicide nang di-bababa sa 6 na oras pagkatapos makipagtalik. Huwag banlawan ang loob ng puwerta (douche) o hugasan palabas ang spermicide. Kung tumagas palabas ng puwerta ang cream, magsuot ng pad, bulak o malinis na tela para maprotektahan ang iyong damit.



Ang mga paraang ito ay may lamang *hormone*—estrogen at *progestin*—na kamukha ng estrogen at progesterone na ginagawa ng katawan ng babae. Kasama sa mga hormonal na kontraseptibo ang:

- pildoras, iniinom araw-araw ng babae
- iniksyon, na binibigay tuwing ilang buwan
- implant, na nila-lagay sa braso ng babae at tuma-tatagal ng ilang taon



Pinipigilan ng mga hormonal na kontraseptibo ang obaryo ng babae na maglabas ng itlog. Pinapakapal din ang mucus sa bukana ng matris, na nagpapahirap sa semilya na makarating sa loob ng matris.

May lamang estrogen at progestin ang karamihan ng pildoras at ilang iniksyon. Tinatawag itong ‘kumbinasyon’ (combined) na pildoras o iniksyon. Magkasamang gumagana ang 2 hormone para magbigay ng mahusay na proteksyon laban sa pagbubuntis. Pero may mga babae na hindi dapat gumamit ng estrogen sa mga dahilang pangkalusugan, o dahil sa nagpapasuso sila.

Ang ‘progestin-only’ na pildoras (mini-pills), implant at ilang iniksyon ay iisa lang ang hormone—ang progestin. Mas ligtas ang mga ito kaysa sa kumbinasyong pildoras o iniksyon para sa mga babaeng hindi dapat gumamit ng estrogen o kaya’y nagpapasuso.

Mga babaeng dapat umiwas sa ANUMANG uri ng hormonal na kontraseptibo:



- Mga babaeng may *kanser* sa suso, o matigas na bukol sa suso (tingnan ang p. 382). Hindi sanhi ng kanser ang mga hormonal na kontraseptibo. Pero kung may kanser na sa suso, puwedeng mapalala ng mga paraang ito.
- Mga babaeng maaaring buntis o kaya’y huli ang pagdating ng regla (tingnan ang p. 67).
- Mga babaeng may *abnormal na pagdurugo* mula sa puwerta sa nakaraang 3 buwan bago simulan ang hormonal na kontraseptibo (tingnan ang p. 360). Dapat magpatingin sa isang health worker para malaman kung may seryosong problema.



Makakasama ang ilang hormonal na kontraseptibo sa mga babaeng may ibang problemang pangkalusugan. Tiyaking i-check ang bawat paraan para makita kung ligtas para sa iyo. Kung may alinman sa mga problemang pangkalusugan na nabanggit at gusto mo pa ring gumamit ng paraan, makipag-usap sa isang health worker na bihasa sa mga hormonal na kontraseptibo.

Hormonal na Paraan ng Pagpapalano ng Pamilya



hormones

MAHALAGA *Hindi nagpoprotekta laban sa INP o HIV/AIDS ang mga hormonal na kontraseptibo.*

➔ Kontrolado ng babae ang mga hormonal na kontraseptibo at puwedeng gamitin kahit hindi alam ng lalaki.



➔ Nagpapahina sa bisa ng hormonal na kontraseptibo ang ilang gamot para sa kombulsyon o tuberkulosis. Dapat gumamit ng ibang paraan sa pagpapalano ng pamilya ang babaeng gumagamit ng mga medisina ng ito.

Side effects ng mga hormonal na kontraseptibo

Dahil pareho ang lamang *kemikal* ng hormonal na kontraseptibo sa ginagawa ng katawan ng babae kapag buntis siya, maaaring mangyari ang mga ito sa unang mga buwan:



Pagkaduwal

Pananakit ng ulo



Paglobo ng mga suso



Pagbabago sa regla



Madalas naiibsan ang mga side effects pagkatapos ng unang 2 o 3 buwan. Kung hindi, at nagagambala o nababahala ka sa mga ito, makipagkita sa isang health worker. Maaaring matulungan ka niyang baguhin ang dami ng hormone sa ginagamit mo, o magbago ng paraan. Para sa dagdag na impormasyon tungkol sa partikular na side effects na karaniwan sa bawat hormonal na kontraseptibo, tingnan ang pahina 209 hanggang 215.

➔ Sa ilang babae, nakakatulong ang pildoras na maging mas regular ang pagregla, mas kaunti ang pagdugo at pananakit.



karaniwang tatak ng mga oral o iniinom na kontraseptibo

➔ Kung kailangan mong lumipat sa isang mas mababang dosis na pildoras, gumamit ng panghadlang na kontraseptibo o huwag makipagtalik sa unang buwan.

KONTRASEPTIBONG PILDORAS

Mga birth control na pildoras na may lamang estrogen at progestin

Kung araw-araw na gagamit ng pildoras, protektado ka mula sa pagbubuntis sa buong *buwanang siklo*. Madalas meron nito sa mga family planning clinic, health center, botika at sa mga health worker.

May sari-saring tatak ang pildoras. Gamitin mo ang pildoras na 'low-dose', na may 30–35 microgram (mcg o μcg) ng estrogen na 'ethynil estradiol' o 50 mcg ng estrogen na 'mestranol', at 1 milligram (mg) o mababa pa na progestin. (Magkaiba ang mini-pills at low-dose pills—may estrogen at progestin ang low-dose pills, samantalang progestin lang ang nasa mini-pills.) Huwag na huwag gumamit ng pildoras na sobra sa 50 mcg ang estrogen.

Kapag nagsimulang mag-pildoras, sikapin na ituluy-tuloy ang isang brand (kung kaya mo, bumili ng maraming pakete). Kung kailangang magpalit, maghanap ng may parehong pangalan at lakas ng hormone, para mas kaunti ang side effects at mas mabisa ang proteksyon.

Sino ang hindi dapat mag-kumbinasyong pildoras:

May mga babaeng may problema sa kalusugan kaya delikado na gumamit ng pildoras. **HUWAG NA HUWAG mag-pildoras kung may alinman sa mga kondisyong nasa pahina 207, o kung ikaw ay:**

- may *hepatitis*, o naninilaw na balat at mata.
- nagka-palatandaan na ng stroke, *pagkaparalisa*, o sakit sa puso.
- nagkaroon na ng *pamumuo ng dugo* sa ugat (veins) sa binti o sa iyong utak. Madalas hindi problema ang *varicose veins*, maliban kung namumula at namamaga ang mga ugat.

Kung may alinman sa mga sumusunod na problema sa kalusugan, sikaping gumamit ng paraan maliban sa kumbinasyong pildoras. Pero kung hindi mo kaya, mas maige pa rin na gumamit ng kumbinasyong pildoras kaysa sa mabuntis. **Sikaping huwag gumamit ng kumbinasyong pildoras kung ikaw ay:**

- **naninigarilyo at lampas sa 35 taong gulang.** Mas malaki ang tsansa mo na magkaroon ng stroke o atake sa puso kung gagamit ka ng kumbinasyong pildoras.
- **mayroong diabetes o epilepsy.** Kung gumagamit ka ng gamot para sa kombulsyon o seizure, kailangan mong gumamit ng mas matapang (50 mcg ng estrogen) na pildoras. Humingi ng medikal na payo mula sa isang health worker o doktor.
- **may altapresyon** (lampas sa 130/80). Kung nasabihan ka na na may altapresyon ka, o sa palagay mo'y mayroon ka nga nito, ipa-check ang *presyon ng dugo* sa isang health worker. Kung sobra ang bigat mo, madalas sumakit ang ulo, madaling kapusin ang hininga, madalas nanghihina o nahihilo, o nakakaramdam ng pananakit sa kaliwang balikat o dibdib, dapat kang matingnan para sa altapresyon.



➔ Kung nagpapasuso ka, dapat sikapin mo ring huwag gumamit ng kumbinasyong pildoras. Baba-wasan ng estrogen sa kumbinasyong pildoras ang dami ng iyong gatas. Maaaring makaapekto ito sa kalusugan ng iyong sanggol.

Karaniwang side effects ng kumbinasyong pildoras:

- **Di-regular na pagdurugo o spotting** (pagdugo sa ibang panahon maliban sa iyong normal na pagregla). Madalas pinapaikli at pinapahina ng kumbinasyong pildoras ang buwanang pagregla. Normal din na nalalaktawan minsan ang normal na pagregla. Ito ang pinakamadalas na epekto ng kumbinasyong pildoras. Para mabawasan ang spotting, tiyakin na parehong oras palagi ang pag-inom ng pildoras sa bawat araw. Kung magpatuloy ang spotting, makipag-usap sa isang health worker para makita kung makakatulong ang pagbabago sa lakas ng progesterin o estrogen.
- **Pagkaduwal.** Madalas nawawala pagkatapos ng 1 o 2 buwan ang pakiramdam na nasusuka. Kung nagagambala ka, subukang isabay sa pagkain ang pildoras, o baguhin ang oras ng pag-inom. Sa ilang babae, nakakatulong na mag-pildoras bago matulog sa gabi.
- **Pananakit ng ulo.** Pangkaraniwan ang kaunting pananakit ng ulo sa unang ilang buwan. Kung matindi ang pananakit o dumadating na kasabay ang *panlalabo ng paningin*, maaaring malubhang palatandaan ito; tingnan ang pahina 210.

➔ Kung hindi dumadating sa normal na panahon ang iyong regla AT may nalaktawan kang ilang pildoras, patuloy mong inumin ang pildoras pero magkonsulta sa isang health worker para malaman kung buntis ka.

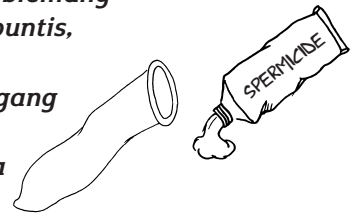
➔ Kung marese-tahan ka ng bagong gamot habang nagpi-pildoras, tanungin ang health worker kung kailangan mong gumamit ng panghad-lang na kontra-septibo, o huwag munang makipagtalik. Binabawasan ng mga antibiotic at iba pang medisina ang bisa ng pildoras.

Mga babala ng problema sa kumbinasyong pildoras

TUMIGIL sa pag-inom ng pildoras at kumonsulta sa health worker kung:

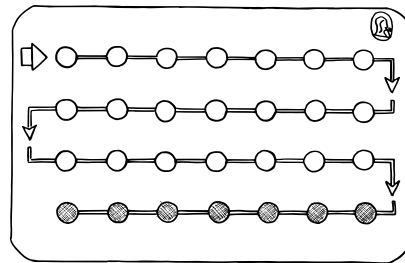
- may matinding sakit ng ulo kasama ang panlalabo ng paningin (*migraine*) na nagsimula pagkatapos mong mag-pildoras.
- nakakaramdam ng panghihina o pamamanhid sa kamay o paa.
- nakakaramdam ng matinding pananakit sa dibdib at kinakapos sa hininga.
- may matinding pananakit sa isang binti.

Kung meron kang alinman sa mga problemang ito, maaaring delikado rin ang pagbubuntis, kaya gumamit ka ng ibang klase ng kontrasepsyon tulad ng condom hanggang sa makakonsulta ka sa isang health worker na bihasa sa mga hormonal na kontraseptibo.

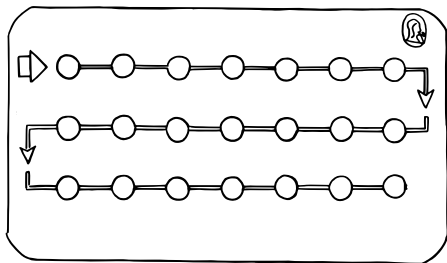


Paano gamitin ang kumbinasyong birth control na pildoras:

Nakapaloob ang pildoras sa pakete na tag-21 o 28 na tabletas. Kung mayroon kang 28-araw na pakete, uminom ng isang pildoras sa bawat araw ng buwan. Pagkaubos mo ng isang pakete, simulan ang pag-inom ng pildoras mula sa bagong pakete.



28-Araw na Pakete ng Pildoras



21-Araw na Pakete ng Pildoras

Kung mayroon kang 21-araw na pakete, uminom ng pildoras bawat araw sa loob ng 21 araw. Pagkatapos, maghintay ng pitong araw bago simulan ang bagong pakete. Madalas, rereglahin ka sa mga araw na hindi ka umiinom ng pildoras. Pero simulan mo ang bagong pakete kahit na hindi dumating ang iyong regla.

Sa 21-araw at 28-araw na pakete, parehong simulan ang unang pildoras sa unang araw ng iyong regla. Sa ganitong paraan, may proteksyon ka agad. Kung lampas na sa unang araw, puwede kang magsimula sa alinman sa unang 7 araw ng iyong buwanang siklo. Pero hindi ka maproteksyunan agad, kaya sa unang 2 linggo na nagpipildoras, dapat gumamit ka ng ibang paraan ng kontrasepsyon, o hindi muna makipagtalik.

Dapat uminom ka ng isang pildoras bawat araw, kahit hindi ka nakikipagtalik. Sikaping inumin ang pildoras sa parehong oras bawat araw. Maaring makatulong kung tatandaan mo na palagi kang magsisimula ng bagong pakete sa parehong araw ng linggo.

Nalimutang inumin ang pildoras:

Kung lalaktaw ka ng pag-inom, maaari kang mabuntis.

Kung makalimot ka ng 1 pildoras, inumin agad ito sa sandaling maalala mo. Inumin ang susunod na pildoras sa regular na oras. Dahil dito, maaaring makainom ka ng 2 pildoras sa isang araw.

Kung makalimot kang uminom ng 2 magkasunod na pildoras, simulang inumin agad ito. Uminom ng 2 pildoras bawat araw sa loob ng 2 araw. Pagkatapos, ituloy ang pag-inom ng 1 pildoras bawat araw hanggang maubos ang pakete. Gumamit ng condom (o huwag makipagtalik) hanggang sa makapag-pildoras sa loob ng 7 magkakasunod na araw.

Kung makalimot kang uminom ng 3 o higit pang pildoras, itigil ang paggamit ng pildoras at hintayin ang susunod na pagregla. Gumamit ng condom (o huwag makipagtalik) sa natitirang bahagi ng siklo. Simulan ang bagong pakete pagkatapos.

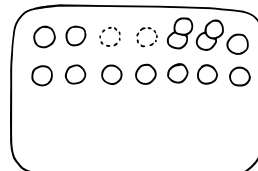
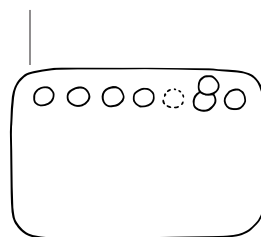
Makakapagdulot ng kaunting pagdurugo—parang napakabanayad na pagregla—ang pagkahuli o paglaktaw sa pag-inom ng pildoras.

Kung nahihirapan kang maalala ang pag-inom ng pildoras, subukang uminom nito kapag may gagawin kang pang-araw-araw na trabaho, tulad ng paghahanda ng hapunan. O inumin ang pildoras sa paglubog ng araw o bago matulog. Ilagay ang pakete sa lugar na makikita mo araw-araw. Kung madalas mo pa ring nalilimutan na inumin ang pildoras (lampas isang beses bawat buwan), pag-isipan ang pagpapalit ng paraan ng kontrasepsyon.

Kung masuka ka sa loob ng 3 oras pagkainom ng pildoras, o may matinding pagtatae, hindi mananatili sa katawan ang pildoras nang sapat na panahon para tumalab. Gumamit ka ng condom o huwag makipagtalik hanggang sa maige ka na at nakapagpildoras nang araw-araw sa loob ng 7 araw.

Paghinto sa pildoras:

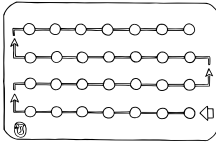
Kung gusto mong magpalit ng paraan o mabuntis, itigil ang paggamit ng pildoras pagkaubos mo ng pakete. Puwede kang mabuntis kaagad pagtigil mo. Nabubuntis sa loob ng isang taon ang karamihan ng babaeng humihinto sa pildoras dahil gustong mabuntis.



○ = nalimutang pildoras

⊗ = uminom ng 2 pildoras





Ligtas at epektibo ang mini pill habang nagpapasuso.

➔ Kung nalimutan mong magpildoras, gumamit ng panghadlang na kontraseptibo (o huwag makipagtalik) sa loob ng 7 araw, AT ituloy ang pag-inom ng pildoras.

Ang Mini Pill o Progestin-only Pill

Dahil walang estrogen, mas ligtas ito para sa mga babaeng dapat umiwas sa kumbinasyong pildoras (tingnan ang p. 208 at 209), at sa mga babaeng may side effects sa kumbinasyong pildoras. Pero mas mababa ang bisa nito kaysa sa kumbinasyong pildoras.

Mas mahusay rin ang mini pill para sa mga babaeng nagpapasuso dahil hindi nito binabawasan ang daloy ng gatas. Mabisa ito sa karamihan ng nagpapasusong ina. Tulad ng kumbinasyong pildoras, makukuha ito sa mga family planning clinics, health center, botika at sa mga health worker. Tingnan ang pahina 522 para sa mga tatak.

Hindi dapat gumamit ng mini pill kung may alinman sa mga kondisyon sa pahina 207, at kung may gamot para sa kombulsyon. Binabawasan ng mga gamot na ito ang bisa ng mini pill.

Karaniwang side effects ng mini pill:

- **di-regular na pagdurugo o spotting.** Ito ang pinaka-karaniwang side effects. Kung magiging problema ito, maaaring mapahinto ng ibuprofen ang spotting.
- **walang regla.** Medyo karaniwan ito, pero kung lalampas ka sa 45 araw na walang regla, maaaring buntis ka. Ituloy ang pag-inom ng pildoras hanggang makapatingin sa isang health worker para malaman kung buntis ka nga.
- **panapanahong pananakit ng ulo.**

Paano gamitin ang mini pill:

- Inumin ang unang pildoras sa unang araw ng iyong regla.
- **Uminon ng isang pildoras sa parehong oras bawat araw, kahit na hindi ka nakikipagtalik.** Kung mahuli nang kahit ilang oras o makalimot ng isang araw, maaari kang mabuntis.
- Kapag natapos mo ang isang pakete, simulan ang bagong pakete kinabukasan, kahit na wala ka pang pagdurugo. Huwag lumaktaw ng isang araw.

Kung nagpapasuso ka at hindi pa nagsisimula ang iyong regla, puwede mong simulan ang pildoras sa anumang araw. Puwedeng hindi ka magsimulang magregla. Normal ito.

Ano'ng gagawing kung may malaktawang mini pill:

Inumin ito sa sandaling maalala mo. Inumin ang susunod na pildoras sa regular na oras, kahit na iinom ka ng 2 pildoras sa isang araw. Puwedeng magkaroon ng pagdurugo kung maiinom mo ang pildoras nang huli sa takdang oras.

Paghinto ng mini pill:

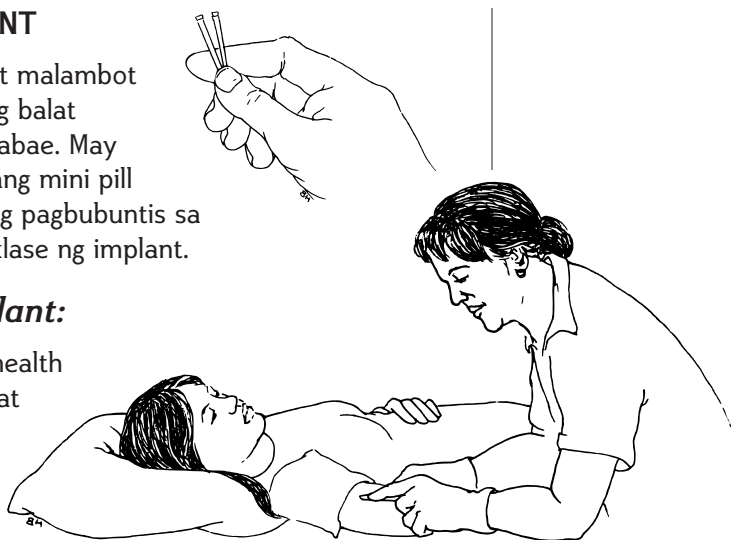
Puwede mong ihinto ang pildoras anumang panahon. Puwede kang mabuntis agad pagkahintong-pagkahinto mo, kaya tiyaking gumamit agad ng ibang paraan ng kontrasepsyon kung ayaw mong mabuntis.

KONTRASEPTIBONG IMPLANT

Ang implant ay mga maliit at malambot na tubo na nilalagay sa ilalim ng balat sa tagong bahagi ng braso ng babae. May progestin ang mga tubo at parang mini pill ang paggana. Pinipigilan nito ang pagbubuntis sa loob ng 3–5 taon, depende sa klase ng implant.

Paano gumamit ng implant:

Gumagawa ang sinanay na health worker ng maliit na hiwa sa balat para ipasok o tanggalin ang implant. Madalas sa klinika o family planning center ito ginagawa.



MAHALAGA *Bago subukan ang implant, tiyaking may malapit na health worker na bihasa at handang magtanggap nito, sakaling ayawan mo sa kalaunan. Mas mahirap tanggalin ang implant kaysa ipasok.*

Puwedeng gamitin ang implant ng mga babaeng nagpapasuso o yung may problema sa estrogen. Hindi dapat gumamit ang mga babaeng may alinman sa mga kondisyong nasa pahina 207, may sakit sa puso, o kung gustong mabuntis sa susunod na ilang taon. Kung may gamot para sa kombulsyon, kailangang gumamit ng paniguradong paraan, tulad ng condom o diaphragm, kasabay ng implant.

Karaniwang side effects ng implant:

Sa unang mga buwan, maaaring magdulot ang implant ng di-regular na pagdurugo (sa gitna ng iyong buwanang siklo) o dagdag na araw ng pagregla. O puwedeng hindi ka talaga magregla. Hindi ibig sabihin na buntis ka o may problema. Mawawala rin ang mga ito habang nasasanay ang katawan mo na mas marami ang progestin. Kung magkaproblema ka dahil sa di-regular na pagdurugo, puwedeng bigyan ka ng health worker ng low-dose na kumbinasyong pildoras kasabay ng implant sa loob ng ilang buwan.

Maaaring magkaroon ng panapanahong pagsakit ng ulo at parehong side effects na karaniwan sa mga progestin-only na iniksyon (tingnan ang p. 214).

Paghinto ng paggamit ng implant:

Puwedeng tanggalin kahit kailan ang implant—kaya lang maaaring mahirap maghanap ng health worker na marunong magtanggap. Pagkaalis nito, puwedeng mabuntis agad, kaya gumamit ng ibang paraan ng kontrasepsyon kung ayaw mabuntis.

► Maraming babae ang gustong tanggalin nang mas maaga ang kanilang implant dahil hindi nila gusto ang side effects. Pinakamadalas na alalahanin ang di-regular na pagdurugo.

KONTRASEPTIBONG INIKSYON



Sa paraang ito ng kontrasepsyon, iniiniksyunan ang babae ng hormone tuwing 1 hanggang 3 buwan, madalas sa health center o family planning clinic, ng taong nakakaalam. Tumatagal ang proteksyon hanggang sa kailangan mo na ng bagong iniksyon, at puwedeng gamitin na hindi nalalaman ng iba.



Progestin-only na iniksyon

Progestin na hormone lang ang laman ng ganitong klase ng iniksyon, tulad ng DMPA at norethisterone. May ispesyal na pakinabang ito sa mga babaeng nagpapasuso o yung hindi dapat gumamit ng estrogen (tingnan ang p. 208 at 209). Binibigay ito minsan bawat 2 hanggang 3 buwan.

Hindi dapat gumamit ang babae ng progestin-only na iniksyon kung may alinman sa mga kondisyong nakalista sa pahina 207, kung hindi kayang regular na mainiksyunan, o kung gustong mabuntis sa loob ng susunod na isang taon.

Karaniwang side effects ng progestin-only na iniksyon:

Dahil sa malaking dosis ng progestin na binibigay sa bawat iniksyon, mas maraming nararanasang pagbabago sa pagregla sa unang ilang buwan kaysa sa ibang hormonal na kontraseptibo.

Narito ang iba pang karaniwang side effects:

- **di-regular na pagdurugo o malakas na spotting.** Kung problema ito, puwedeng magbigay ang health worker ng 2 pakete ng kumbinasyong low-dose na pildoras na gagamitin kasabay ng iniksyon para huminto ang spotting. Tumitigil ang karamihan ng di-regular na pagdurugo pagkatapos ng ilang buwan.
- **walang regla.**
- **pagdagdag ng timbang.**

Kumbinasyong iniksyon

May estrogen at progestin ang ibang iniksyon, tulad ng mga brand na *Cyclofem* at *Mesigyna*. Mahusay ito para sa mga babaeng gustong regular ang pagregla. Buwan-buwan binibigay ang kumbinasyong iniksyon, mas mahal kaysa sa progestin-only na iniksyon, at mas mahirap hanapin.

Hindi rin dapat gumamit ng kumbinasyong iniksyon ang mga babaeng bawal gumamit ng kumbinasyong pildoras o progestin-only na iniksyon. Huwag simulan ito kung nagpapasuso.

➔ Halos palaging nagdudulot ng pagbabago sa pagregla ang progestin-only na iniksyon. Maaaring magkaroon ng kaunting pagdugo araw-araw o paminsan-minsan. Malamang hihinto sa pagregla sa katapusan ng unang taon. Normal ang mga pagbabagong ito.

Karaniwang side effects ng kumbinasyong iniksyon:

Dahil pareho sa kumbinasyong pildoras ang laman na mga hormone, pareho din ang karaniwang side effects (tingnan ang p. 209).

Paano gumamit ng kontraseptibong iniksyon:

Pinakamahasay na isabay mo ang unang iniksyon sa pagregla, para alam mong hindi ka buntis. Kung nagpapasuso ka at hindi pa nagsisimulang magregla, puwede mong simulan ang iniksyon anumang araw

May proteksyon ka agad laban sa pagbubuntis kung maiiniksyunan sa loob ng 5 araw sa pagsimula ng regla. Kung maibigay ito 6 o higit pang araw sa pagsimula ng regla, dapat gumamit ka ng condom o hindi makipagtalik sa susunod na 2 linggo.

Kailangan mong magpainiksyon tuwing 1, 2 o 3 buwan, depende sa klase ng iniksyon:

- DMPA: tuwing 3 buwan
- norethisterone: tuwing 2 buwan
- *Cyclofem* at *Mesigyna*: bawat buwan

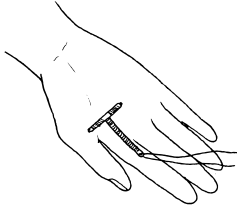
Sikapang hindi mahuli sa pagpapainiksyon. Mas nababawasan ang epektibidad nito habang humahaba ang pagkahuli mo.

**Paghinto ng paggamit ng iniksyon:**

Puwede kang huminto anumang panahon na gusto mo. Pero pagkatapos mong huminto, puwedeng tumagal ng isang taon o higit bago ka mabuntis at para bumalik sa normal ang iyong pagregla. Pero puwede rin itong bumalik nang mas maaga. Kaya kung hindi mo gustong mabuntis kaagad, kailangang gumamit ka ng ibang paraan ng kontrasepsyon.

IUD (Intra-Uterine Device)

Mga Nilalagay sa Loob ng Matris



ANG IUD (IUCD, COPPER-T)

Ang IUD ay isang maliit na bagay (device) na ipinapasok sa loob ng matris ng health worker o komadrona na may ispesyal na pagsasanay. Kapag nasa loob na ng matris, pinipigilan ng IUD ang semilya ng lalaki na mapertilisa ang itlog ng babae. Puwedeng manatili ang IUD sa matris nang hanggang 10 taon (depende sa klase ng IUD) bago kailangang tanggalin at palitan. Puwedeng magamit ang IUD na hindi nalalaman ng lalaki (pero minsan nararamdaman ng lalaki ang tali).



Karaniwan ay gawa sa plastik, o plastik at tanso ang IUD.

Progestin IUD (levonorgestrel IUD)

Mayroon ding hormone na progestin ang IUD na ito, at makukuha sa ilang mga bansa. Binabawasan ng progestin ang sakit at pagdurugo na nararanasan ng ibang babae sa IUD. Nagpoprotekta ito mula sa pagbubuntis sa loob ng 5 taon.



mga impeksyon na naihahawa sa pagtatalik (INP)

➔ Ligtas na magagamit ng mga babaeng nagpapasuso ang IUD.

➔ Huwag gumamit ng IUD kung hindi ka makakapunta sa isang health center o klinika na magtatanggal nito kung kinakailangan.

MAHALAGA *Hindi nagpoprotekta ang IUD laban sa mga INP, kasama na ang HIV/AIDS. Bukod dito, kung may INP ang babae, puwedeng magdulot ang IUD ng mas seryosong komplikasyon, tulad ng pelvic inflammatory disease (PID). Puwedeng tumungo sa pagkabaog ang PID.*

Sino ang hindi dapat gumamit ng IUD:

Huwag gumamit ng IUD kung:

- buntis o maaaring buntis.
- nasa panganib na magka-INP. (Kasama rito ang sinumang babae na may higit sa isang sekswal na kapartner, o may kapartner na may iba pang mga katalik.)
- nagkaroon na ng impeksyon sa tubo o matris, o impeksyon pagkatapos manganak o magpalaglag.
- nagkaroon na ng pagbubuntis sa tubo (ectopic pregnancy).
- malakas ang pagdurugo at pananakit habang nagreregla.
- matindi ang anemya.

Karaniwang side effects:

Puwedeng magkaroon ng kaunting pagdurugo sa unang linggo pagkaraang mag-IUD. Nagkakaroon din ang ilang babae ng mas mahaba, malakas at mas masakit na pagregla, pero madalas humihinto ito pagkatapos ng unang 3 buwan.

Paano gumamit ng IUD:

Kailangang ipasok ang IUD ng isang health worker na may ispesyal na pagsasanay, pagkatapos mag-pelvic exam. Pinakamainam magpalagay ng IUD habang nagreregla. Pagkapanganak, pinakamahusay na maghintay ng 6 na linggo bago magpalagay ng IUD, para makabalik ang matris sa normal na laki at hugis.

Kung minsan, naaalis sa puwesto ang IUD kaya nawawalan ng bisa sa pagpigil ng pagbubuntis. Importanteng matutong i-check kung nasa tamang puwesto pa ito. Karamihan ng IUD ay may 2 nakakabit na tali na nakalaylay sa puwerta. Dapat i-check ang mga tali pagkatapos ng bawat regla para matiyak na nasa puwesto pa rin ang IUD.



Paano mag-check ng tali ng IUD:

1. Maghugas ng kamay.
2. Manimpuho (squat) at abutin ng dalawang daliri ang loob ng puwerta sa pinakamalayong makakaya. Kapain ang tali ng IUD, pero **huwag mo itong hatakin**.
3. Tanggalin ang mga daliri at maghugas uli ng kamay.

Mga babala ng problema sa IUD:

Pelvic inflammatory disease ang pinakamalalang problema na maidudulot ng IUD. Nangyayari sa unang 3 buwan ang karamihan ng impeksyon, madalas dahil may impeksyon na ang babae nang ipasok ang IUD. Puwede rin itong mangyari dahil hindi malinis ang kondisyon sa pagpasok ng health worker sa IUD.

Kung may alinman sa mga palatandaang ito, kailangang magpatingin sa isang health worker na bihasa sa pagpasok ng IUD at paglunas sa mga komplikasyon nito, o pumunta agad sa ospital:

- Huli ang iyong regla.
- May pananakit ka sa puson o habang nakikipagtalik.
- May malakas o mabahong discharge o lumalabas mula sa puwerta.
- Masama ang pakiramdam, o may lagnat o pangangatog.
- Nawawala ang tali ng IUD, o mas maikli o mahaba kaysa dati.
- Nararamdaman ng partner mo ang IUD (hindi lang ang tali) sa pagtatalik.

Paghinto sa paggamit ng IUD:

Kapag gusto mo nang tumigil sa paggamit ng IUD, kailangan itong tanggalin ng isang bihasa na health worker. Huwag na huwag mong subukang ikaw ang magtanggap.

Puwede kang mabuntis agad pagkatanggal ng IUD.

Natural na Paraan ng Pagpapalano ng Pamilya

May 3 paraan para maiwasan ang pagbubuntis na hindi kailangan ng anumang gamit o kemikal (tulad ng panghadlang na kontraseptibo) o gamot (tulad ng hormonal na kontraseptibo). Ito ang:

- pagpapasuso sa unang 6 na buwan
- mucus method
- rhythm method

MAHALAGA *Hindi nagpoprotekta ang natural na paraan laban sa mga INP, kasama na ang HIV/AIDS. Kung gagamitin mo ang anuman sa natural na paraan dito, kailangan mo pa ring pag-isipan ang pagprotektang sa sarili mula sa mga INP.*

PAGPAPASUSO SA UNANG ANIM NA BUWAN (lactational amenorrhea method, LAM)

Sa ilang mga kondisyon, ang pagpapasuso ay pumipigil sa obaryo na maglabas ng itlog. Walang gastos ang paraang ito, pero pinakaepektibo lang sa unang 6 na buwan pagkatapos magsilang.

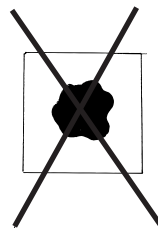
Paano gamitin ang pagpapasuso para pigilan ang pagbubuntis:

Hindi mabisang paraan ng pagpapalano ng pamilya ang pagpapasuso maliban kung totoo ang tatlong kondisyong ito:

1. Wala pang 6 na buwan ang sanggol mo.



2. Hindi ka pa niregla mula nang manganak.



3. Gatas mula sa suso lang ang pinapakain mo sa sanggol, at pinapasuso mo ito tuwing magugutom sa araw at gabi—na hindi lalampas sa 6 na oras ang pagitan ng bawat pagpapasuso. Hindi nakakatulog nang buong gabi ang sanggol mo na hindi sumususo.

Gumamit ka ng ibang paraan ng kontrasepsyon na ligtas isabay sa pagpapasuso kapag nangyari ang alinman sa mga bagay na ito:

- Lampas na sa 6 na buwan ang sanggol mo, o
- Nagsimula na ang pagregla mo, o
- Nagsimula nang uminom ng ibang gatas o kumain ng ibang pagkain ang sanggol mo, o matulog nang lampas sa 6 na oras sa gabi, o
- Kailangan mong malayo sa sanggol nang lampas sa 6 na oras at hindi mo kayang maglabas ng gatas mula sa iyong suso sa panahong iyon.



ANG MUCUS METHOD AT ANG RHYTHM METHOD

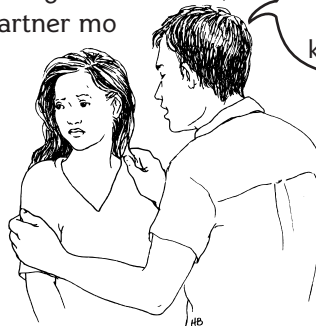
Para magamit ang alinman sa mga paraang ito, kailangang maintindihan mo kung kailan ka puwedeng mabuntis (fertile) sa buwanang siklo. Tinatawag din itong 'fertility awareness'. Tapos, para maiwasan ang pagbubuntis, dapat hindi kayo magtalik ng kapartner mo, o gumamit ng panghadlang na kontraseptibo sa mga araw na puwede kang mabuntis.

Dahil walang gastos o side effects, puwede itong gamitin ng babaeng hindi kaya o ayaw gamitin ang ibang paraan, o kung walang ibang paraan na makukuha.

Para mas epektibong magawa ang paraang ito, kailangang bumisita kayong magpartner sa isang health worker na may ispesyal na pagsasanay para matuto tungkol sa katawan at pertilidad. Madalas ay kailangan ng 3-6 na buwan ng praktis para matuto sa mga paraang ito.

Hindi mabisa ang mga natural na paraan kung:

- maliit ang kontrol mo kung kailan makikipagtalik. Sa mga panahong puwedeng mabuntis, dapat handa ang partner mo na maghintay at hindi makipagtalik, o gumamit ng condom o iba pang panghadlang na kontraseptibo.
- pabagu-bago bawat buwan ang mga palatandaan mo na puwedeng mabuntis. Hindi mo malalaman kung kailan ka fertile.
- bago ka lang nanganak o nakunan. Mahirap malaman sa mga panahong ito kung kailan ka puwedeng mabuntis.



Ano ang dapat mong malaman tungkol sa siklo ng pertilidad ng babae:

- Naglalabas ang babae ng isang itlog bawat buwan.
- Nilalabas ang itlog mula sa obaryo mga 14 na araw bago ang susunod na pagregla.
- Nabubuhay ang itlog ng mga 24 oras (1 araw at 1 gabi) matapos makalabas mula sa obaryo.
- Maaaring mabuhay ang semilya ng lalaki ng hanggang 2 araw sa loob ng katawan ng babae.

➔ Nangangailangan ang lahat ng mga paraang ito ng kooperasyon ng lalaki, kung hindi'y papalya ito.



panghadlang na kontraseptibo



pagtatalik na hindi sa puwerta

Sawa na 'ko sa kahihintay!



buwanang pagregla

Para maging mas epektibo ang lahat ng natural na paraan ng pagpaplano ng pamilya:

- Makipagtalik lamang sa mga araw sa pagitan ng dulo ng panahong puwede kang mabuntis at sa iyong susunod na pagregla.
- Gamitin nang sabay ang mucus method at rhythm method.
- Gumamit ng condom kapag hindi ka sigurado kung puwede kang mabuntis o hindi, o kaya'y huwag makipagtalik.

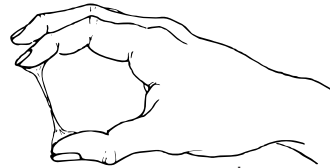
Mucus Method

Para magamit ang mucus method, kailangan bigyan ng matamang pansin ang mucus (pamamasa) sa loob ng puwerta. Gumagawa ng basang mucus ang katawan sa panahon na puwedeng mabuntis para matulungan ang semilya na makapasok sa matris. Kaya kung susuriin ang mucus araw-araw, malalaman kung kailan nagiging fertile o puwedeng mabuntis, at puwedeng umiwas sa pakikipagtalik sa panahong iyon.

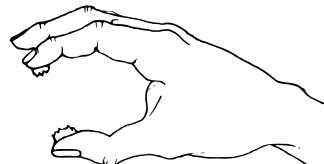
Paano malaman kung puwede kang mabuntis:



1. Ipahid ang daliri o piraso ng tela sa labas ng puwerta.
2. Kung may mucus, maglagay sa pagitan ng dalawang daliri. Ano'ng katangian nito? Basa ba at madulas? Tuyo ba at madikit?



malinaw, basa at madulas na mucus = puwedeng mabuntis (fertile)



maputi, tuyo at madikit na mucus = hindi puwedeng mabuntis

Paano gamitin ang mucus method:

- Huwag makipagtalik anumang araw na nakikita o nararamdaman ang pamamasa o mucus. O kung gustong makipagtalik sa mga araw na iyon, gumamit ng condom o diaphragm na **walang** spermicide (ito lang ang mga paraan na hindi bumabago sa mucus).
- Huwag makipagtalik hanggang 4 na araw matapos ang huling araw ng malinaw at madulas na mucus.
- Huwag makipagtalik habang may regla. May maliit na posibilidad na puwede kang mabuntis pero hindi mo kayang alamin.
- Huwag banlawan o hugasan ang loob ng puwerta (douche) anumang panahon.
- Kung nahihirapang malaman kung kailan puwedeng mabuntis, o kung may impeksyon sa ari, gumamit ng ibang paraan.

Rhythm Method

Tinuturo ng rhythm method kung paano malaman kung kailan puwedeng mabuntis sa pamamagitan ng pagbilang ng mga araw sa buwanang siklo. HINDI maaasahan ang rhythm method kapag:

- nagpapasuso at hindi pa bumabalik ang regla.
- kapapanganak at hindi pa regular ang regla.

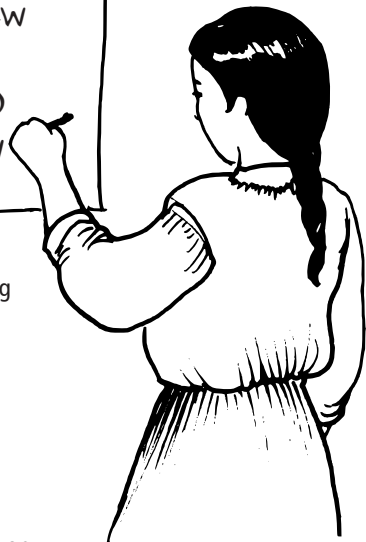
Paano gamitin ang rhythm method:

- Bilangin kung ilang araw tumatagal ang bawat buwanang siklo sa loob ng 6 na buwan, mula sa unang araw ng pagregla hanggang sa unang araw ng susunod na pagregla.
- Piliin ang pinakamahaba at pinakamaikling siklo.
- Bawasan ng 20 araw ang pinakamaikling siklo, at 10 araw ang pinakamahaba. Sa pagitan ng 2 araw na ito ang panahong puwede kang mabuntis (panahong mabunga).
- Kahit maaaring makipagtalik anumang araw bago at pagkatapos ng panahon na puwedeng mabuntis, ang pinakaligtas na mga araw ay yung sa pagitan ng dulo ng panahong mabunga at simula ng susunod na pagregla.

Halimbawa: Sinubaybayan ni Julia ang kanayang buwanang pagregla sa loob ng 6 na buwan. Ang pinakamaikli niyang siklo ay 26 araw at 34 naman ang pinakamahaba.

PINAKAMAIKLING SIKLO	PINAKAMAHABANG SIKLO
26 ARAW	34 ARAW
- 20 ARAW	- 10 ARAW
<u>IKA-6 NA ARAW</u>	<u>IKA-24 NA ARAW</u>
<p>PANAHONG MABUNGA (puwedeng mabuntis) = IKA-6 HANGGANG IKA-24 NA ARAW</p>	

Para maiwasan ang pagbubuntis, hindi dapat makipagtalik si Julia, o dapat gumamit siya ng ibang paraan, mula sa ika-6 na araw pagsimula ng regla hanggang sa ika-24 araw.



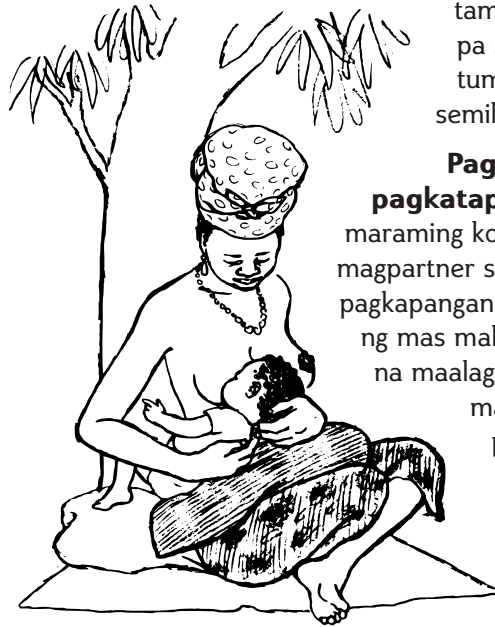
Dapat gumamit ng ibang paraan ng kontrasepsyon habang nagbibilang ng 6 na buwanang siklo. Pero **hindi** dapat gumamit ng pildoras, implant o iniksyon sa panahong nagbibilang, dahil binabago ng mga ito ang panahon ng pagsisimula ng regla.

Tradisyunal na Paraan

May tradisyunal na paraan ang bawat komunidad para mapigilan o mapahinto ang pagbubuntis. Marami sa mga ito ang maaaring kapakipakinabang sa paglimita sa bilang ng anak ng magpartner, pero madalas ay hindi sila kasing-bisa ng mga modernong paraan. Ang ibang tradisyunal na paraan naman ay wala talagang epekto, at ang ilan ay lubhang nakakasama pa.

TRADISYUNAL NA PARAAN NA GUMAGANA

Withdrawal o paghugot. Sa paraang ito, hinuhugot ng lalaki ang titi niya mula sa puwerta at palayo sa ari ng babae bago siya labasan. Mas mahusay na lang ito kumpara sa walang paraan, pero hindi palaging gumagana. Minsan hindi nakakahugot ang lalaki bago siya labasan. Kahit na mahugot sa tamang panahon, maaaring bago pa siya labasan, may likidong tumagas na mula sa titi na may semilya na makakabuntis.



Paghiwalay ng magpartner pagkatapos manganak. Sa maraming komunidad, hindi nagtatalik ang magpartner sa loob ng ilang buwan o taon pagkapanganak. Dahil dito, nabibigyan ng mas mahabang panahon ang ina na maalagaan ang bagong sanggol at makabawi ng lakas na walang pangambang magbuntis muli.

MGA TRADISYUNAL NA PARAAN NA HINDI GUMAGANA O MAAARING MAKASAMA

- Hindi nakakapigil ng pagbubuntis ang mga pangitain at salamangka o mahika.
- Makakapagdulot ng impeksyon at iritasyon ang paglalagay ng damo, dahon, butil at dumi ng hayop sa loob ng puwerta.
- Hindi nakakapigil ng pagbubuntis ang paghuhugas ng loob ng puwerta (douching) sa pamamagitan ng halamang gamot o pulbos. Mabilis gumalaw ang semilya at may ilang makakaabot sa loob ng matris bago pa ito mahugasan palabas.
- Hindi nakakapigil sa pagbubuntis ang pag-ihi pagkatapos makipagtalik. (Pero maaari itong makatulong sa pagpigil ng impeksyon sa sistema ng ihian.)

**ISTERILISASYON
(operasyon para hindi na magkaanak)**

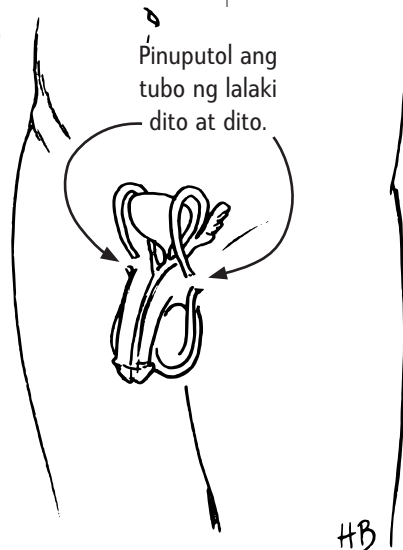
May mga operasyon para maging halos imposible na sa lalaki o babae na magkaanak. Dahil permanente ang mga operasyong ito, mahusay lamang ito para sa mga babae at lalaking nakatitiyak na ayaw na nilang magkaanak.

Para maoperahan ng ganito, kailangan mong pumunta sa isang health center o ospital. Mabilis at ligtas ang operasyon, at hindi nagdudulot ng side effects.

Ang operasyon para sa lalaki (Vasectomy)

Isang simpleng operasyon ang vasectomy kung saan pinuputol ang tubo na dinadaluyan ng semilya mula sa bayag papunta sa titi. Hindi pinuputol ang bayag ng lalaki. Puwedeng gawin ang operasyong ito sa alinmang health center na may sinanay na health worker. Ilang minuto lang ang kailangan.

Hindi binabago ng operasyon ang abilidad ng lalaki na makipagtalik o makadama ng sekswal na kasiyahan. Nilalabasan pa rin siya ng tamod, pero wala itong semilya. Maaaring may semilya pa rin ang tubo nang hanggang 12 linggo matapos ang operasyon, kaya kailangang gumamit ng ibang paraan ng kontrasepsyon sa panahong iyon.



**Permanenteng
Paraan ng
Pagpaplano
ng Pamilya**

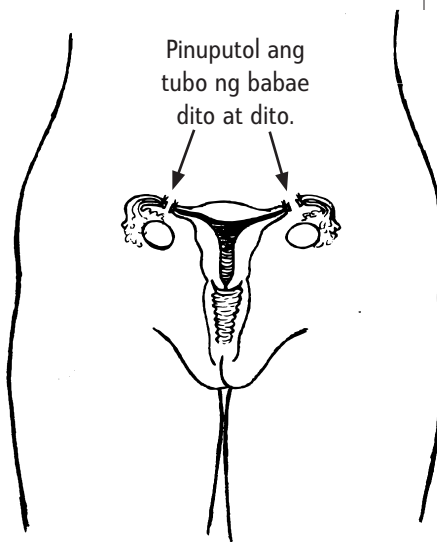


katawan ng lalaki

Ang operasyon para sa babae (Tubal Ligation)

Ang tubal ligation ay operasyong mas mahirap nang kaunti kaysa sa vasectomy, pero napakaligtas pa rin nito. Tumatagal ito ng mga 30 minuto.

Gumagawa ang isang bihasa na health worker ng 1 o 2 hiwa sa tiyan ng babae, at tinatalian pagkatapos ang tubo na dinadaluyan ng itlog papunta sa matris. **Hindi nito binabago ang abilidad ng babae na makipagtalik o makadama ng sekswal na kasiyahan.**



MAHALAGA *Hindi nagpoprotekta ang isterilisasyon laban sa mga INP, kasama na ang HIV/AIDS. Kaya kailangan mo pa ring pag-isipan ang mga paraan para maproteksyunan ang sarili mula sa mga sakit na ito.*

Mga Bagong Paraan ng Pagpaplano ng Pamilya

Nagagamit na o ginagawa pa ang sumusunod na mga bagong paraan ng pagpaplano ng pamilya. Maaaring mayroon lang nito sa ilang lugar at mahal. Nilagay namin ang mga ito dito dahil kung mas maraming babae ang makakaalam at hihiling sa mga ito, mas malamang na lumaganap at bumaba ang presyo. Mas maraming paraan ang magagamit, mas malamang na makakahanap ng angkop na paraan ang bawat babaeng gustong pigilan ang pagbubuntis.

Patch. Isang manipis na piraso ng plastic na dumidikit sa balat at naglalabas ng estrogen at progesterin papunta sa katawan. Kailangang magdikit ng bagong patch minsan bawat linggo sa 3 magkakasunod na linggo, tapos walang patch ng 1 linggo. Hindi dapat gumamit ng patch kung may alinman sa mga kondisyong nasa pahina 207, 208 o 209. Maaaring may side effects na pareho sa kumbinasyong pildoras.

Minsan-isang-linggo na pildoras. Binabago nito ang natural na balanse ng estrogen ng babae, na pumipigil sa pertilisadong itlog na makadikit sa dingding ng matris. Mas mababa ang epektibidad nito sa pagpigil ng pagbubuntis kumpara sa regular na pang-araw-araw na pildoras. Kakaunti ang nalalaman tungkol sa mga side effects nito.

Vaginal rings. Dahan-dahan itong naglalabas ng estrogen at progesterin, o progesterin lang, sa puwerta ng babae. lisa ang sukat ng vaginal rings, at puwedeng ikabit mag-isa ng babae. Tumatagal ito ng mula 3 buwan hanggang 1 taon. Puwede kang mabuntis agad pagkatanggal ng ring.

Ang pinakamahusay na paraan ng pagpaplano ng pamilya ay yung pinakakomportable ka gamitin. Para makapili ng pinamahusay na paraan para sa iyo, makakatulong na pag-isipan mo ang pang-araw-araw na buhay, mga relasyon, pangangailangan at pagnanasa. Anumang paraan ang mapili, mahalagang maintindihan at sundin ang mga direksyon sa epektibong paggamit. Eto ang ilang paraan sa pag-iisip ng iba't ibang paraan batay sa personal na pangangailangan mo.

Pagpili ng Pinakamahusay na Paraan



Gusto ko may normal na regla pa rin.

Baka GUGUSTUHIN mo ang:
panghadlang na paraan, IUD

Baka IIWASAN mo ang:
hormonal na paraan



Ayaw kong may gagawin araw-araw.

Baka GUGUSTUHIN mo ang:
iniksyon, IUD, implant

Baka IIWASAN mo ang:
kumbinasyong pildoras, mini-pill, anumang natural na paraan



Ayaw
ng partner kong
magkontraseptibo
ako.

Baka GUGUSTUHIN mo ang:
iniksyon, implant, IUD

Baka IIWASAN mo ang:
panghadlang na paraan, pildoras,
natural na paraan



Ayaw
kong may
ilalagay sa
puwerta o
matris ko.

Baka GUGUSTUHIN mo ang:
hormonal na paraan, condom ng lalaki,
natural na paraan

Baka IIWASAN mo ang:
diaphragm, IUD, pambabaeng condom



Gusto
ko puwedeng
makipagtalik lang
na wala nang
aasikasuhin pa.

Baka GUGUSTUHIN mo ang:
IUD, hormonal na paraan

Baka IIWASAN mo ang:
panghadlang na paraan, natural na paraan



Ayaw
ko nang
magkaanak
pa.

Baka GUGUSTUHIN mo ang:
isterilisasyon, iniksyon, IUD, implant

Baka IIWASAN mo ang:
natural na paraan, panghadlang na paraan



Gusto
kong
magkaanak sa
taong ito.

Baka GUGUSTUHIN mo ang:
panghadlang na paraan, kumbinyasyong
pildoras, mini-pill, natural na paraan

Baka IIWASAN mo ang:
implant, iniksyon, IUD, isterilisasyon



Duda ko
may katalik na
iba ang partner ko
at baka mahawa
ako ng INP.

Baka GUGUSTUHIN mo ang:
panlalaki o pambabaeng condom

Baka IIWASAN mo ang:
hormonal na paraan, natural na paraan, IUD,
isterilisasyon



Nagpapa-
suso ako ng
isang taon na
baby.

Baka GUGUSTUHIN mo ang:
panlalaki o pambabaeng condom,
diaphragm, mini-pill, IUD

Baka IIWASAN mo ang:
kumbinyasyong pildoras, iniksyon, implant



Ayaw
ng asawa kong
tumulong sa
pagpapalano ng
pamilya.

Baka GUGUSTUHIN mo ang:
hormonal na paraan, IUD, pambabaeng
condom, diaphragm

Baka IIWASAN mo ang:
panlalaking condom, natural na paraan

Pang-Emerhensyang Paraan ng Pagpapalano ng Pamilya

➔ Hindi dapat ipalit ang emerhensyang paraan sa ibang paraan ng kontrasepsyon.



mifepristone



IUD



paano malaman kung nasa panganib ka na magka-INP

Magagamit ang mga pang-emerhensyang paraan para maiwasan ng babae ang pagbubuntis pagkatapos ng pagtatalik na walang proteksyon. Mabisa lang ang mga ito kung maagap na magagamit pagkatapos ng pagtatalik.

Ligtas at epektibo ang mga pang-emerhensyang paraan. Pero hindi ito kasing-bisa ng tamang paggamit ng ibang paraan ng kontrasepsyon na natalakay na, at nagdudulot din ng hindi kanais-nais na mga side effects.

PANG-EMERHENSYANG PILDORAS

Ang pildoras na ginagamit na pang-emerhensyang kontrasepsyon ay madalas ang parehong kontraseptibong pildoras na ginagamit ng ilang babae araw-araw. Pero kung pang-emerhensya, kailangan uminom ng mas mataas na dosis sa mas maikling panahon. Meron na ding ispesyal na pang-emerhensyang pildoras na may mataas na dosis sa 1 o 2 pildoras. Anuman ang gamitin, dapat inumin ang pildoras sa loob ng 5 araw matapos ang pagtatalik na walang proteksyon. Mas maagap na maiinom, mas malamang na hindi ka mabubuntis (tingnan ang p. 522). Kung buntis na, hindi nito mapapahinto ang pagbubuntis o magdudulot ng depekto sa dinadala.

Hanggang sa dumating ang susunod na regla, dapat gumamit ng panghadlang na kontrasepsyon tulad ng condom, o huwag munang makipagtalik. Pagdating ng regla, puwede nang gumamit ng mapipiling paraan ng kontrasepsyon.

Dapat dumating ang susunod na regla paglipas ng mga 2 linggo. Kung hindi, baka nabuntis ka pa rin. Ituloy ang paggamit ng panghadlang na kontrasepsyon hanggang sa matiyak mo ito.

IBA PANG PARAANG PANG-EMERHENSYA

Mifepristone. Mas kaunting pagkaduwal at pagsusuka ang dulot nito kaysa sa ibang pildoras na pang-emerhensya, pero wala nito sa maraming lugar.

- Uminom ng 10 mg hanggang 5 araw matapos ang walang proteksyon na pagtatalik. Isang beses lang iinom.

IUD. Maaari ding mapigil ng IUD na makakapit ang itlog sa dingding ng matris.

- Dapat maipasok ng isang health worker na may ispesyal na pagsasanay sa loob ng 5 araw matapos ang pagtatalik na walang proteksyon. Puwedeng panatilihin ang IUD, at patuloy itong magbibigay proteksyon mula sa pagbubuntis nang hanggang 10 taon. O puwedeng ipatanggal ang IUD pagdating ng susunod na regla, kung tiyak nang hindi ka buntis. Huwag magpakabit ng IUD kung sa tingin mo posibleng meron kang INP (impeksyon na naihawala sa pagtatalik).

Minsan gustong patlangan o ilimita ng babae ang anak niya, pero hindi siya makagamit ng pagpapalano ng pamilya. Puwede itong mangyari dahil:

- wala siyang impormasyon tungkol sa iba't ibang paraan.
- hindi madaling makakuha ng ilang paraan, o masyadong mahal ito.
- walang malapit na serbisyo para sa kalusugan ng kababaihan o pagpapalano ng pamilya, o walang kasanayan ang lokal na health worker na magbigay nito.
- bawal sa relihiyon ang paggamit ng pagpapalano ng pamilya.
- ayaw ng lalaking kapartner ang paggamit ng kontrasepsyon.

Pagkilos para sa Pagbabago

Narito ang ilang mga bagay na puwedeng gawin ng grupo ng mga tao para mas mabuksan ang serbisyo sa pagpapalano ng pamilya sa lahat ng babae sa komunidad, at para mahikayat ang paggamit nito.

- **Magbigay ng pag-aaral.** Ibukas ang impormasyon tungkol sa pagpapalano ng pamilya sa lahat—babae at lalaki, kabataan at nakatatanda. Puwedeng ipakita ang benepisyo ng pagpapalano ng pamilya at tulungan ang mga magpartner na pumili ng pinakamahasag na paraan para sa kanila. Puwedeng mamuno ng talakayan sa hanay ng kababaihan o mag-asawa tungkol sa mga alalahanin at karanasan nila sa kontrasepsyon. Isama rito ang impormasyon tungkol sa pag-iwas sa mga INP at HIV/AIDS.
- **Gawing mura at abot-kamay ang mga paraan sa pagpapalano ng pamilya.** Hilingin sa isang lokal na health worker na may kasanayan sa serbisyong kontrasepsyon na magsimula ng sentrong pangkalusugan ng kababaihan, o isama ang serbisyong kontrasepsyon sa inyong lokal na klinika.
- **Magsanay ng mga lalaking kawani o outreach worker** para magturo sa kalalakihan sa kahalagahan at benepisyo ng pagpapalano ng pamilya. Tulungang maunawaan ng kalalakihan ang papel nila sa reproduksyon, na dapat may responsibilidad sila sa pagpapalano ng pamilya. Sikaping mabago ang mga kaisipan tungkol sa pagiging 'tunay na lalaki' para sumuporta at lumahok ang kalalakihan sa pagpapalano ng pamilya.
- **Harapin ang mga usaping pangrelihiyon** tungkol sa pagpapalano ng pamilya. Kung maipapaliwanag ang paraan ng pagpapalano ng pamilya sa paraang ginagalang ang paniniwala ng relihiyon, mas makakatulong na maging katanggap-tanggap ito.

Habang nakikipag-usap sa iyong komunidad, makakatulong na isipin at ipaalala sa iba na hindi lang kalusugan at kaayusan ng kababaihan ang napapahusay ng pagpapalano ng pamilya. Nakakatulong ito na lumusog at umayos ang buhay ng lahat sa komunidad.

