Kabanata 14

Sa kabanatang ito:

Ano ang Pagkabaog? 230
Ano ang mga Sanhi ng Pagkabaog 230
Pagkabaog sa lalaki 230
Pagkabaog sa babae 231
Mga Panganib sa Trabaho at Pamamahay na Maaring Makapinsala sa Pertilidad 232
Ano ang Gagawin para sa Pagkabaog 233
Kusang Pagkalaglag ng Binubuntis (Nakunan) 234
Pamumuhay na may Pagkabaog. 236
Pagkilos para sa Pagbabago. 237

Pagkabaog (Kapag Hindi Mo Kayang Magkaanak)

Inaakala ng karamihan ng mga babae't lalaki na magkakaroon sila ng anak. Ang katotohanan, mga **1 sa bawat 10 magpartner ang nahihirapang mabuntis**. Hindi gusto ng ilang babae at lalaki ang magkaanak. Pero para sa mga magpartner na umaasa na magkaanak, nakapaghahatid ng kalungkutan, galit at pagkabigo ang pagkabaog.

Babae ang madalas nasisisi kapag hindi magkaanak ang magpartner. Pero sa mga kalahati ng kaso, lalaki ang may problema. Minsan ay hindi naniniwala ang lalaki na siya ang may problema, o na baka silang dalawa ang may problema. Maaaring umayaw siya na magpasuri, o kaya'y magalit. Madalas bunga ito ng kahihiyang dulot ng pagkabaog sa mga komunidad kung saan inaasahan ang lalaki na magkaanak bilang palatandaan ng pagkalalaki.

Maraming dahilan ang pagkabaog. Ang iba'y nalulunasan at ang iba nama'y hindi. Tutulong ang kabanatang ito na maintindihan ang pagkabaog at kung ano ang puwedeng magawa rito.

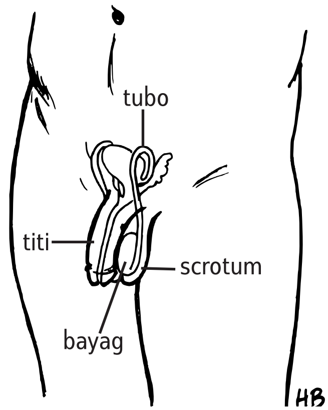
➡ Kapag hindi magkaanak ang magpartner, maaaring dahil may problema sa pertilidad ang lalaki, ang babae, o silang dalawa. Problema itong hindi halos pinag-uusapan.

Ano ang Pagkabaog?

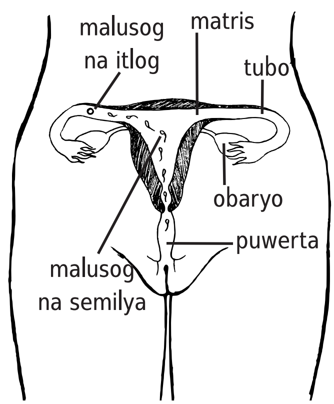
Kinakabig na hindi mabunga (infertile) ang magpartner kung hindi mabuntis matapos magtalik nang ilang beses bawat buwan sa loob ng 1 taon na walang kontrasepsyon. Baka may problema rin sa pertilidad kung makunan (kusang malaglag) nang 3 sunod-sunod o higit pa.

Puwedeng mabaog ang lalaki o babaeng nagkaanak na. Maaring may problemang tumubo matapos lumabas ang huling sanggol. Minsan hindi solo ng babae o lalaki ang problema kundi kumbinasyon ng dalawa. Minsan din, mukhang malusog pareho ang magpartner, at walang doktor o pagsusuri na makaalam kung ano ang sanhi ng problema.

Ang mga gawi gaya ng pag-inom ng alak, paninigarilyo o pagnguya ng tabako at paggamit ng droga ay may epekto sa pertilidad ng lalaki at babae.



Sa lalaking may normal na pertilidad, ang malusog na semilya ay nasa bayag at naipapasok sa puwerta kapag nilabasan sa pakikipagtalik



Sa babaeng may normal na pertilidad, lumalangoy ang semilya sa loob ng matris mara makasanib sa malusog na itlog.

Ano ang mga Sanhi ng Pagkabaog

PAGKABAOG SA LALAKI

Mga pangunahing sanhi ng pagkabaog sa lalaki:

1. **Hindi sapat ang nabubuong semilya.** O hindi kayang lumangoy ng *semilya* papunta sa tubo ng babae, o hindi *makapertilisa* ng itlog.
2. **Nagkaroon ng beke (mumps) pagkatapos magbinata** na puminsala sa *bayag*. Puwede pa ring labasan ang lalaki, pero walang semilya ang tamod.
3. **Hindi makalabas ng titi ang semilya** dahil may mga peklat sa tubo mula sa *impeksyon na naihahawa sa pagtatalik* (INP).
4. **May pamamaga** sa mga ugat sa *scrotum* (varicocele).
5. **May problema sa pakikipagtalik dahil:**
   - hindi tumitigas ang *titi*.
   - tumitigas ang titi pero hindi tumatagal ang pagtigas sa pakikipagtalik.
   - masyadong mabilis labasan, bago pa makapasok ang titi nang malalim sa *puwerta*.
6. **Mga sakit** tulad ng diabetes, tuberkulosis, at malaria.

PAGKABAOG SA BABAE

Mga pangunahing sanhi ng pagkabaog sa babae:

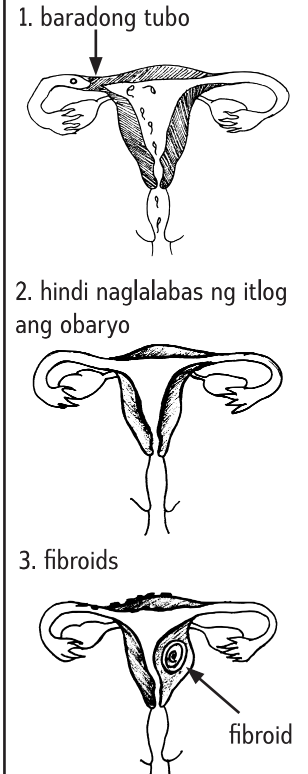
1. **May mga peklat sa mga tubo o sa loob ng matris.** Maaaring mapigilan ng peklat sa *tubo* na makadaloy ang itlog, o na makalangoy ang semilya papunta sa itlog. Makakapigil naman ang peklat sa loob ng *matris* sa pertilisadong itlog na dumikit sa dingding ng matris. Minsan nagkakapeklat ang babae pero hindi niya alam dahil hindi naman masama ang pakiramdam niya. Pero paglipas ng ilang taon, malalaman niyang baog na siya.

   Ang pagpepeklat ay maaaring dulot ng:
   - impeksyon mula sa hindi nagamot na INP na umakyat papunta sa matris o tubo (pelvic inflammatory disease o PID).
   - di ligtas na *pagpapalaglag* o problema sa panganganak na nagdulot ng pinsala o *impeksyon* sa matris.
   - hindi malinis na kondisyon nang ipasok ang IUD, na naging sanhi ng impeksyon.
   - problema mula sa operasyon sa puwerta, matris, tubo o *obaryo*.
2. **Hindi naglalabas ng itlog** (walang obulasyon). Maaaring hindi nakakagawa ang katawan ng sapat na kailangang *hormone* sa tamang panahon. Kung kulang sa 25 araw o lampas sa 35 araw ang pagitan ng pagregla, maaaring may problema sa obulasyon.

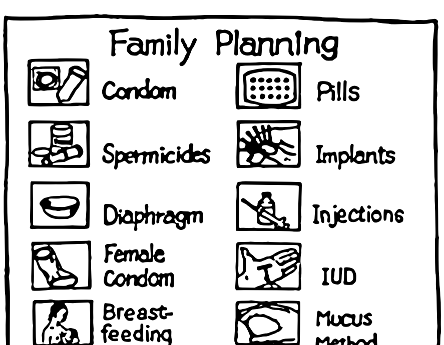
   Minsan ay hindi naglalabas ng itlog ang babae kung mabilis siyang nagbawas ng timbang, o kung masyado siyang mataba.
3. **May mga tumutubo sa matris** (fibroids). Maaaring makapigil ng pertilisasyon ang fibroids, o maging mahirap ang pagpapatuloy ng pagbubuntis.
4. **Ang mga sakit** tulad ng diabetes, tuberkulosis at malaria ay makakapinsala rin sa pertilidad ng babae.

➨ Maiiwasan ang pagkabaog na sanhi ng impeksyon. Para sa dagdag na impormasyon, tingnan ang pahina 274 at 279.

Pagkabaog sa babae



Ligtas ang Pagpaplano ng Pamilya



Madalas, sinisisi ang pagkabaog sa mga paraan sa pagpaplano ng pamilya. Pero ang mga paraang ito (maliban sa isterilisasyon) ay hindi nagdudulot ng pagkabaog, maliban sa ilang kasong hindi tama ang pagpasok ng IUD at nagdulot ng impeksyon sa matris o tubo. Para sa dagdag na impormasyon, tingnan ang kabanata tungkol sa "Pagpaplano ng Pamilya," pahina 197.

Mga Panganib sa Trabaho at Pamamahay na Maaaring Makapinsala sa Pertilidad

Makakapinsala sa pertilidad ang mga panganib na ito sa maraming paraan—mula sa pagbubuo ng semilya at itlog hanggang sa pagsilang ng malusog na sanggol:

- **Kontaminadong hangin, pagkain o tubig** na dulot ng mga mapanganib na *pestisidyo* o *nakalalasong kemikal* na ginagamit sa mga pagawaan at sakahan.

Maaaring puminsala ang mga pestisidyo at iba pang nakakasamang kemikal sa semilya ng lalaki habang siya'y nagtatrabaho...

...at kapag naglaba ang babae ng damit ng lalaki, napapasa ang masasamang kemikal sa kanya.

- **Paninigarilyo o pagngata ng tabako, o pag-inom ng alkohol o matapang na kape.** Mas matagal mabuntis at mas madalas makunan ang mga babaeng naninigarilyo o nagngangata ng tabako, o umiinom ng madaming alkohol o matapang na kape. Mas kaunti, at madalas may pinsala o mahina, ang semilya ng mga lalaking naninigarilyo o malakas uminom ng alkohol.

Maaaring makapatay ng mga semilya at magdulot ng pagkabaog sa lalaki ang pagtatrabaho sa maiinit na lugar, tulad ng maraming oras na pag-upo malapit sa mainit na makina ng truck.

- **Mataas na temperatura.** Kailangang manatiling malamig ang semilya ng lalaki. Ito ang dahilan kung bakit nakabitin ang bayag sa labas ng katawan ng tao. Kapag masyadong nainitan ang bayag, maaaring huminto ito sa paggawa ng malusog na semilya. Halimbawa, puwedeng mangyari ito kung nagsusuot ang lalaki ng masikip na damit na umiipit sa bayag padikit sa katawan, o kung naliligo siya sa mainit na tubig, o nagtatrabaho malapit sa maiinit na bagay tulad ng boiler, pugon, o mainit na makina ng truck—laluna kung nagmamaneho siya nang maraming oras na walang pahinga. Kapag lumamig na ang bayag, nagsisimula itong gumawa ulit ng malulusog na semilya.
- **Mga gamot.** Nakakapinsala ng pertilidad ang ilang mga gamot. Pinakamainam kung hindi gagamit ng anumang gamot ang magpartner habang nagsisikap na magbuntis.

Kung kinakailangang gumamit ng medisina dahil sa sakit, kumonsulta sa isang health worker at sabihan siya na nagsisikap kayong magbuntis.

Kung sa tingin mo o ng kapartner mo ay may problema kayo sa pertilidad:

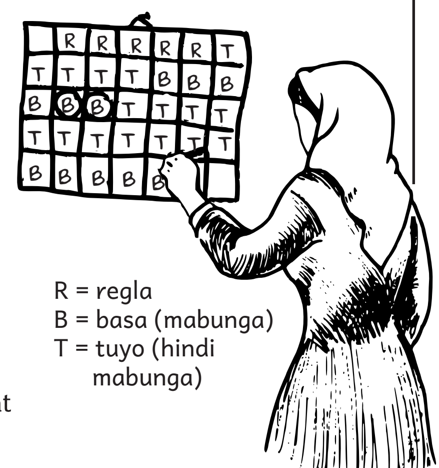
1. **Sikaping magtalik sa panahong mabunga o fertile ka.** Bagama't gumagawa ang lalaki ng milyun-milyong semilya araw-araw, naglalabas lamang ng isang itlog bawat buwan ang isang malusog na babae. Ito ang kanyang fertile o mabungang panahon—ang tanging pagkakataon bawat buwan na puwede siyang mabuntis. Para sa karamihan ng kababaihan, nagsisimula ang mabungang panahon mga 10 araw pagkatapos ng unang araw ng *pagregla*, at tumatagal ng mga 6 na araw.

   May ilang palatandaan ang katawan na nagsasabi sa iyong mabunga ka. Ang pagbabago ng *mucus* sa iyong puwerta ang pinakamadaling i-check.

Pagcheck ng iyong mucus

Sa panahong mabunga ka, gumagawa ang cervix ng *mucus* na tumutulong sa semilya na makarating sa matris. Malinaw at basa ang mucus na ito—parang puti ng hilaw na itlog—at puwedeng mabanat sa pagitan ng daliri. Sa kalaunan ng buwanang siklo, maaaring makakita ng madikit o tuyong mucus. Pinipigilan ng ganitong klaseng mucus ang semilya na makarating sa matris.

Tingnan ang pahina 220 para matutunan kung paano i-check ang mucus. Itala mo araw-araw ang mga pagbabago. Sa linggong makakita ka ng basa, makinang at malinaw na mucus, sikaping makipagtalik araw-araw.



Kapag nakikipagtalik, ang pinakamahusay na posisyon para mailapit ang semilya sa bukana ng matris ay:

- mahiga na nasa ibabaw ang lalaki.
- mahiga na nakapatagilid.

Pagkatapos makipagtalik, mahiga na nakalapat ang likod sa loob ng 20 minuto. Makakatulong ito sa semilya na makalangoy papunta sa matris at matagpuan ang itlog.

Makakatulong din ang pag-iwas sa mga ito:

- Huwag gumamit ng langis o cream sa pakikipagtalik. Makakapatay ito sa semilya o makakapigil na makarating sa itlog.
- Huwag mag-douche o maghugas sa loob ng puwerta. Makakabago sa pamamasa ng loob ng puwerta ang ganitong paghuhugas bago o pagkatapos makipagtalik, kaya mas mahirap na mabuhay ang semilya.
- Hindi dapat maligo sa mainit na tubig ang lalaki bago makipagtalik. Pumapatay ng semilya ang init sa bayag.

Ano ang Gagawin para sa Pagkabaog

➡ Huwag sanang mabahala kung hindi ka mabuntis kaaagad. Maraming magpartner ang nakakabuntis sa loob ng isang taon kung patuloy silang nagtatalik habang mabunga ang babae.

261
mga impeksyon na naihahawa sa pagtatalik (INP)

2. **Gamutin ang anumang problemang pangkalusugan.** Dapat magpaiksamen ka at ang kapartner mo para sa mga INP. Kung may INP ang kahit isa sa inyo, pareho dapat kayong gamutin. Tiyaking makumpleto at maubos ang lahat ng medisinang ibibigay.

3. **Isabuhay ang magagandang ugaling pangkalusugan:**
   - Kumain ng masustansyang pagkain. Kung hindi ka nireregla at masyado kang mapayat o mataba, sikaping magdagdag o magbawas ng timbang.
   - Iwasan ang paninigarilyo o pagngata ng tabako, paggamit ng droga, o pag-inom ng alkohol.
   - Iwasan ang *caffeine* sa mga inumin tulad ng kape, itim na tsaa at cola na softdrinks.
   - Tiyaking may sapat na pahinga at ehersisyo.

pananatiling malusog, 149
pagkain para sa mas magandang kalusugan, 165

4. **Sikaping magpatingin sa isang health worker kung hindi ka pa buntis matapos ang isang taon.** Maraming simpleng test, na hindi naman mahal, na maaaring makapagsabi kung ano ang problema. Halimbawa, puwedeng silipin sa *microscope* ang semilya ng partner mo para makita kung malusog. Puwedeng mag-*pelvic exam* para masuri ang iyong puwerta, matris at tubo para sa impeksyon o anumang tumutubo. O puwede kang turuan na kumuha ng temperatura mo tuwing umaga para malaman kung naglalabas ng itlog ang obaryo.

   Mahalagang tandaan na tutukuyin lang ng mga test kung ano ang problema—hindi nito lulutasin ang problema. Madalas, hindi nakakalunas sa pagkabaog kahit ang pinakamagastos na medisina at operasyon.

Kusang Pagkalaglag ng Binubuntis (Nakunan)

Para sa maraming magpartner, hindi pagbubuntis ang problema, kundi pagtutuloy-tuloy ng pagbubuntis. Pangkaraniwan ang kusang pagkalaglag ng 1 o 2 pagbubuntis. Maaaring paraan ito ng katawan para tapusin ang mga pagbubuntis na sobrang hina para mabuhay.

Pero kung nakunan ka na ng 3 beses o higit pa, maaaring may ibang problema tulad ng:

- hindi malusog na semilya o itlog.
- problema sa hugis ng matris.
- may tumutubo (fibroids) sa loob ng matris.
- maling balanse ng *hormones* sa iyong katawan.
- impeksyon sa matris o puwerta.
- pagkakasakit, tulad ng malaria.

272
impeksyon sa matris

Mga palatandaan na nakukunan:

- kaunting dugo sa iyong puwerta na kulay pula, rosas o tsokolate.
- pananakit o *pamumulikat*, gaano man kahina.

Ano ang gagawin kung magsimula ang palatandaan:

Kapag nagsimula ka nang makunan, madalas ay wala na halos magawa para patigilin ito. Kung dinudugo ka nang kaunti na walang pananakit:

- humiga at magpahinga ng 2 o 3 araw.
- huwag makipagtalik.

Kung magtuluy-tuloy ang pagdurugo o kaya'y lumakas, o kung lampas sa 4 na buwan ka nang buntis, pumunta sa ospital at sabihan sila na buntis ka.

MAHALAGA ***Kung nasa unang 3 buwan ng pagbubuntis at may matinding pananakit, parang hihimatayin at may pagdugo, maaaring may pagbubuntis sa tubo (ectopic pregnancy). Pumunta kaagad sa ospital. Tiyaking sabihan sila na buntis ka.***

Bago subukang magbuntis muli:

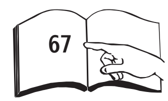
- Sundin ang giya sa pahina 234 tungkol sa paglunas sa mga problemang pangkalusugan at pagsabuhay ng mga magandang ugaling pangkalusugan. Mahalaga talaga ang pag-iwas sa caffeine, paghinto sa paninigarilyo o pagngata ng tabako, pag-inom ng alkohol at paggamit ng droga. Nakakatulong ang lahat ng ito na makunan ang babae.
- Kung nakukunan ka palagi sa ikatlong buwan ng pagbubuntis, puwedeng dahil sa mahina ang bukana ng iyong matris. Nalulunasan ito minsan sa paglalagay ng doktor ng tali sa palibot ng *cervix* para manatili itong sarado. Tiyaking may karanasan ang doktor sa ganitong panlunas. Kapag panahon nang magsilang, tinatanggal ang tali.

Kung mabuntis ka nga:

- sikaping huwag magbuhat ng mabibigat na bagay.
- sikaping huwag makipagtalik sa unang 6 hanggang 8 linggo ng iyong pagbubuntis.
- magpahinga tuwing kakayanin.

Pangkaraniwan ang pagkawala ng binubuntis. Kung mangyari ito sa iyo, hindi nangangahulugan na hindi ka na magkakaroon ng malusog na pagbubuntis sa susunod.

Madalas mangyari ang kusang pagkalaglag kahit anong pag-iingat ang gawin mo. Huwag sisihin ang sarili.



pagbubuntis

IHATID!

Pamumuhay na may Pagkabaog

relasyong nagtutulungan, grupong pansuporta

Dahil sa pagkabaog, maaaring makadama ang babae o lalaki ng lungkot, pangamba, pangungulila, pagkabigo o galit.

Kapag nangyari ito, mahalagang malaman na hindi ka nag-iisa. Subukang makipag-usap sa mga taong nagmamahal at nagmamalasakit sa iyo. Maaaring makatagpo ka rin ng mga magpartner na may parehong problema, at matutong magtulungan sa isa't isa.

Naglalarawan ang mga kuwento sa ilalim kung paano umangkop sa pagkabaog ang ilang mga tao:

Pag-ampon ng bata: kuwento ni Lina

Si Lina ay 25 taong gulang at 3 beses nang nag-asawa. Napakalungkot niya dahil diniborsyo siya ng lahat ng kanyang asawa nang hindi siya magbuntis. Sa komunidad, pinag-uusapan at sinisisi siya ng mga tao. Malamang daw, gumamit siya bago mag-asawa ng kung anong mahika o salamangka para hindi siya mabuntis, at nabaog siya dahil sa lakas nito.

May anak ang lahat ng kapatid niyang babae, at minsan si Lina ang nag-aalaga sa kanila. May TB ang ate niya at malubha ang sakit nang manganak ng kambal. Tinanong ni Lina kung puwede niyang ampunin ang isa sa kambal, at pumayag naman ang ate niya. Pumunta si Lina sa health center at nagpatulong sa health worker sa pagpapakain ng sanggol. Tinuruan siya kung paano gumamit ng tasa at kutsara para magpakain, at inareglo nila na pasusuhin ito sa umaga ng isang malusog na babae sa komunidad na may sanggol din. Gabi-gabi siyang binibigyan ng gatas mula sa suso ng isa pa niyang kapatid, at ito ang pinapainom niya mula sa tasa.

Hindi sigurado ang mga kaibigan at kapitbahay ni Lina na lalaking malusog ang sanggol. Pero nang makita nilang lumaki at lumakas ang bata, natuwa at ipinagmalaki nila si Lina. Ang nangyari pa, kinilala si Lina na eksperto sa pagpapalaki ng mga ampon na bata. Kapag may inang namatay sa panganganak, ibinibigay ang sanggol kay Lina para maalagaan

Malaki na ang kambal, at madalas sabihin ng mga tao na mas matangkad at malakas ang inampon ni Lina. Sinasabi rin nila na dahil ito sa mapagmahal na pangangalaga ni Lina.

— Bundoora, Australia

Pagbubuo ng buhay na walang anak: kuwento ni Sara at Tito

Maraming taong nagsikap magkaanak si Sara at Tito, pero hindi nila nagawa. Malungkot sila noong una, dahil sa kanilang komunidad, inaasahan ang mag-asawa na magkaroon ng pinakamaraming anak na kaya nila. Sa huli, nagpasya silang itigil ang pag-iisip na hindi kumpleto ang buhay nila kung walang anak, at magplano ng kinabukasan para sa kanila.

Nagpasya silang magsimula ng isang negosyo at magbiyahe sa iba't ibang bayan at palengke para magtinda ng kaldero, kawali at ibang paninda. Kung may mga anak sila, mahirap talagang magbiyahe nang ganito.

Ngayong matanda na si Sara at Tito, sinasabi ng mga tao na magkahawig ang kanilang itsura at ugali. Nagmamahalan sila sa isa't isa, nagbabahaginan ng kasiyahan, at marami ang kaibigan. Hindi sila lolo't lola tulad ng mga kapitbahay nila, pero marami silang kuwentong kawili-wiling pakinggan. Ginagalang sila ng lahat sa komunidad.

— Lima, Peru

Pagkilos para sa Pagbabago

Para tulungan ang ibang may problema sa pertilidad:

- magbigay ng simpatiya at pag-aalala. Ito'y mahirap na panahon, at kailangan nila ng suporta at pang-unawa. Huwag sisihin ang mga magpartner na hindi magkaanak.
- turuan ang magpartner na pahalagahan at igalang ang isa't isa bilang kasama't kaagapay.
- tulungan ang magpartner na hindi magkaanak na maghanap ng ibang paraan para makasalamuha ang mga bata, o tanggapin ang kanilang kalagayan at buhay.

Mga puwedeng gawin ng mga health worker:

- magbigay ng impormasyon kung paano umampon ng bata.
- turuan ang kabataan tungkol sa mga impeksyon na naihahawa sa pagtatalik (INP) at kung paano iwasan ang mga ito.
- tiyaking handa ang inyong lokal na health center sa pagkilala at paggamot ng mga INP, at seryosohin ang reklamo ng mga babae tungkol sa pananakit ng balakang. Madalas mangyari na pinapauwi lang ang babae na walang panggagamot matapos sabihang wala silang problema.
- turuan ang kababaihan ng mga palatandaan ng impeksyon sa balakang o panloob na ari, at sa kahalagahan ng maagap na pagpapagamot.
- turuan ang kalalakihan at kababaihan ng mga palatandaan ng INP, ng kahalagahan ng maagap na panggagamot, at ng kahalagahan na malunasan ang lahat ng sekswal na kapartner.

Maraming sanhi ng pagkabaog, pero mga impeksyon na naihahawa sa pagtatalik ang pinakamadaling iwasan.