Angkona ang imong kaugmaon

Usap Tayo sa FP

MODERNONG FP

(Pagplano ng Pamilya)

ang tawag sa paggamit ug luwas ug epektibo nga kontraseptibo para mapalangan o mabutangan ug agwat ang imong pagbuntis. Pasabot niini pwede kang magka-anak sa kung kanus-a nimo gusto, o pwede na kang muhunong sa pagpanganak kung kumpleto na ang imong pamilya.

Kasayuran gikan sa: World Health Organization Department of Reproductive Health and Research (WHO/RR) and Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Programs (CCP), Knowledge for Health Project. Family Planning: A Global Handbook for Providers (2018 update). Baltimore and Geneva: CCP and WHO, 2018. ug Philippine Statistics Authority (PSA) and ICF. 2018. Philippines National Demographic and Health Survey 2017. Quezon City, Philippines, and Rockville, Maryland, USA: PSA and ICF.

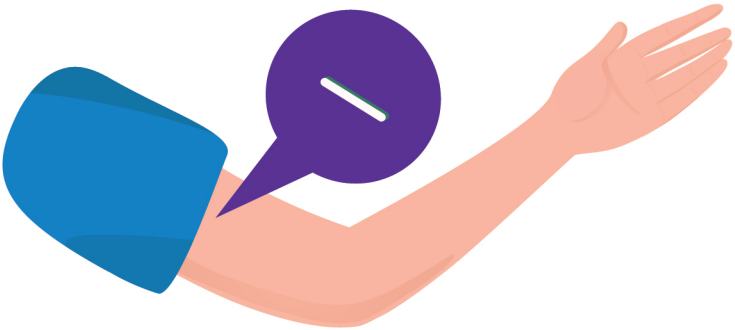
Busy imong kinabuhi - pamilya, naa'y trabaho, mga relasyon.

Naa ka'y mga pangandoy sa kinabuhi para sa imong kaugalingon ug sa imong pamilya. Gusto nimo silang ampingan, hatagan ug panahon, ug himoong mas dali ang kinabuhi para sa imong kaugalingon ug para nila.

Kaya nimo makab-ot kining mga pangandoy kung apilon nimo ang FP sa imong kinabuhi. Siguro nakadungog na ka bahin sa FP, pero dili pa klaro kanimo kung unsa kini o unsa ang mga pamaagi niini. Mao nga gibuhat namo ang kining materyal-tungod kay naa'y FP para nimo.

Makipag-istorya na sa imong partner bahin sa FP gamit ani nga guide. Usap Tayo sa FP. Makatabang kini kanimo sa pagpili kung unsa ang labing maayong klase sa FP ang para kanimo,ug magpadali sa imong pakigsturya sa doktor, nars o midwife.

TRENDING SA MGA PINAYS



IMPLANT

- Labing epektibo aron mapugngan ang pagbuntis (99.9%)
- Libre sa mga pampublikong ospital/health center o sakop sa PhilHealth
- Dali lang ang pamaagi sa pagtaud ug malungtaron kini
- Angay sa mga busy
- Dili makababag sa pakighilawas

Naa'y gamay nga plastik (sama kadako sa usa ka posporo) nga ibutang sa ilawom sa panit sa imong bukton. Mapugngan sa implant ang imong pagbuntis sulod sa 3-5 ka tuig, depende sa brand. Luwas kini gamiton sa mga inahan nga nagpatotoy.

Pwede kini ipatangtang kung gusto na nimong mabuntis. Pangutana sa imong doktor, nars, o midwife.

MGA POSIBLENG MASINATIAN

Kadaghanan sa mga Pinay nga nag gamit niini wala'y nasinati nga problema. Apan naa'y pipila nga mahimong makasinati sa mga mosunod:

- Pipila ka mga adlaw nga musakit ang bukton kung asa gitaud ang implant (Ayaw kabalaka, dili ra kaayo sakit)
- Duna'y gamay nga kausaban sa pagregla (posibleng mas kanunay, mas dugay mo-undang, mas dali, o wala gyud)
- Pag usab-usab sa timbang
- Pagsakit sa totoy
- Pagkalipong
- Paglabad sa ulo

Normal kini ug kasagarang dili magdugay.

NAA'Y FP PARA NIMO!

LABING GIGAMIT SA MGA PINAY

PILLS

- Labing epektibo aron mapugngan ang pagbuntis (93%)
- Libre sa pampublikong ospital o health center o pwedeng mapalit sa botika
- Nagsunod sa schedule (dapat imnon ang tableta kada adlaw sa samang oras)
- Dili makababag sa pakighilawas

Kinahanglang mu-inom ka ug usa ka gamay nga tableta nga aduna'y gamay nga hormones matag adlaw, bisan kung aduna o wala ka'y ka sex sa maong adlaw. Nakabutang kini sa usa ka binulan nga pakete. Ang tableta kay luwas, barato, ug epektibo kung kanunay nimo kining imnon sa saktong oras. Para sa mga nagpatotoy ang progestin-only pills (POP), mintras para sa mga wala nagpatotoy ang combined oral contraceptive (COC) pills.

Pwede nimo ni undangon kung gusto na nimong mabuntis.

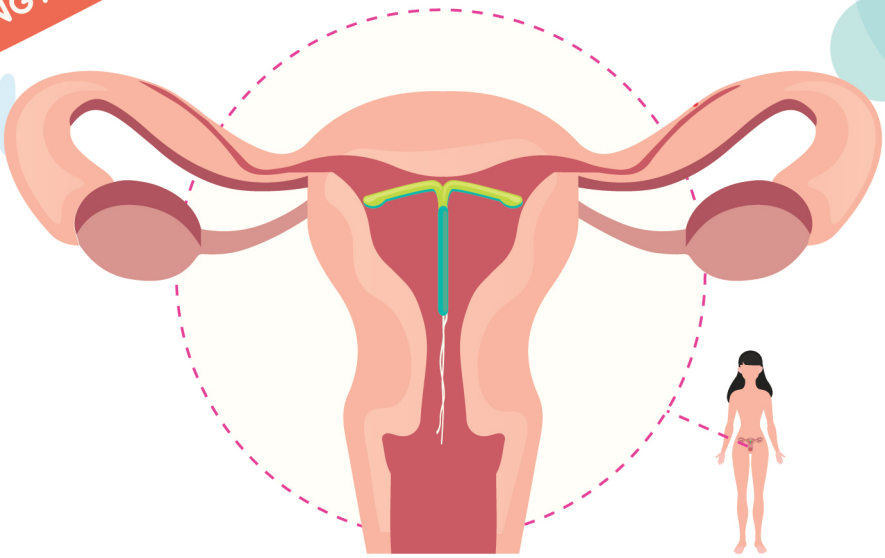
MGA POSIBLENG MASINATIAN

Kadaghanan sa mga Pinay nga nag gamit niini wala'y nasinati nga problema. Apan naa'y pipila nga mahimong makasinati sa mga mosunod:

- Duna'y gamay nga kausaban sa pagregla (posibleng mas kanunay, mas dugay mo-undang, mas dali, o wala gyud)
- Pag usab-usab sa timbang
- Pagsakit sa totoy
- Pagkalipong
- Paglabad sa ulo

Normal kini ug kasagarang dili magdugay.

PROTEKTADO HANGTUD 10 KA TUIG



IUD
(Intrauterine Device)

- Labing epektibo aron mapugngan ang pagbuntis (99%)
- Naa'y ma pilian, ang naa'y hormones o wala'y hormones
- Ubos ug mentinans ug malungtaron
- Dili makababag sa pakighilawas
- Libre sa pampublikong ospital/health center o sakop sa PhilHealth
- Angay sa mga busy

Naa'y usa ka gamay nga plastik nga porma ug "T" nga naa'y mubo nga hilo sa tumoy, nga isulod sa imong matris. Naa'y duha ka klase sa IUD nga parehong malungtaron:

1. IUD nga naa'y bronse (10-12 ka tuig)
2. IUD nga naa'y levonorgestral nga hormone (5 ka tuig)

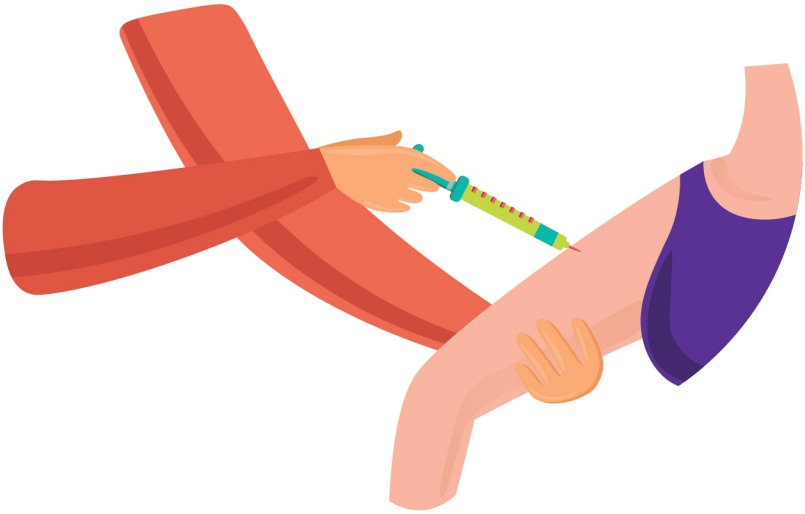
Pwede kini ipatangtang kung gusto na nimong mabuntis. Pangutana sa imong doktor, nars, o midwife.

MGA POSIBLENG MASINATIAN

Kadaghanan sa mga Pinay nga nag gamit niini wala'y nasinati nga problema. Apan naa'y pipila nga mahimong makasinati sa mga mosunod:

- Pwede makasinati ug gamay nga ka sakit pagbutang sa IUD og samtang ga-regla
- Kausaban sa pagregla (posibleng mas kanunay, mas dugay mo-undang, o mas dali)

Normal kini ug kasagarang mawala ra sad pagkahuman sa pila ka semana o bulan.



INJECTABLE

- Labing epektibo aron mapugngan ang pagbuntis (96%)
- Libre sa mga pampublikong ospital /health center
- Naa'y gisunod nga iskedyul (dapat magpa-indyeksyon sa husto nga adlaw sa iskedyul)
- Dili makababag sa pakighilawas

Magpa-indyeksyon ka kada 2 o 3 ka bulan, depende sa brand. Epektibo kaayo kini kung makapaturok ka sa sakto nga iskedyul. Aduna sa'y injectable nga luwas gamiton sa mga inahan nga nagpatotoy.

Pwede nimo kining undangon kung gusto na nimong magbuntis. Pangutana sa imong doktor, nars, o midwife.

MGA POSIBLENG MASINATIAN

Kadaghanan sa mga Pinay nga nag gamit niini wala'y nasinati nga problema. Apan naa'y pipila nga mahimong makasinati sa mga mosunod:

- Duna'y gamay nga kausaban sa pagregla (posibleng mas kanunay, mas dugay mo-undang, mas dali, o wala gyud)
- Pag usab-usab sa timbang
- Pagkalipong
- Paglabad sa ulo

Normal kini ug kasagarang mawala ra sad pagkahuman sa pila ka bulan.

LAM
(Lactational Amenorrhea Method)

- Labing epektibo sa limitado nga panahon (98%)
- Epektibo ra sa sulod sa mubo nga panahon
- Dili makababag sa pakighilawas

*PARA SA MGA INAHANG GUSTO BUHATON ANG EKSKLUSIBONG PAGPATOTOY

Ang LAM kay usa ka klase sa FP nga mahimong epektibo kung estriktong nasundan ang 3 ka kondisyon:

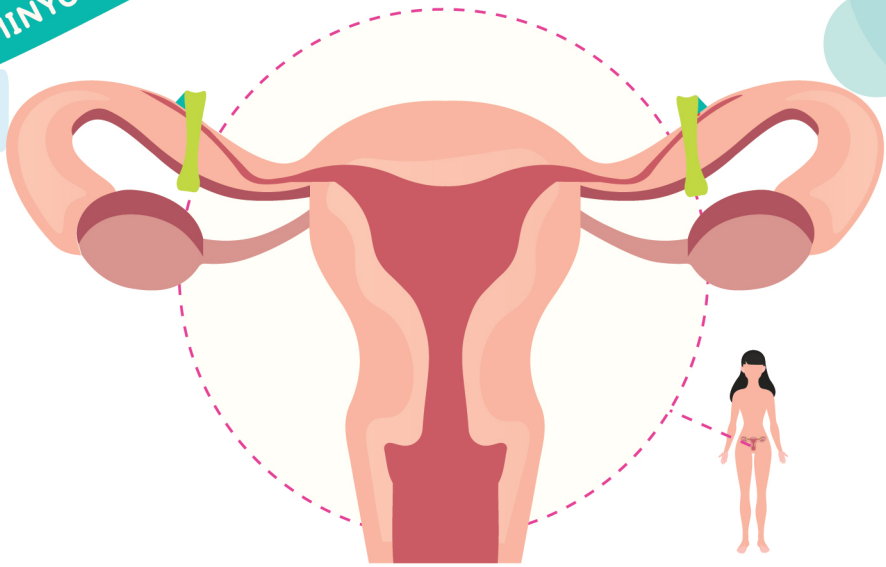
1. Eksklusibo kang nagpatotoy—
   Nagpatotoy ka sa imong bata kada 4 ka oras sa adlawan, ug kada 6 ka oras sa gabii, ug ang imong gatas lang ang gipatotoy sa bata (wala'y tubig o bisan unsang imnonon).
2. Wala pa ka gi-regla.
3. Wala pa'y 6 ka bulan ang imong bata.

Importante nga sayo nimo huna-hunaon ug andaman ang paggamit ug lain nga klase sa FP, sa dili pa mubalik ang imong regla, o sa dili pa moabot ug 6 ka bulan ang imong bata, o sa dili pa ka muundang sa eksklusibo nga pagpatotoy. Bisitaha ang imong doktor, nars, o midwife kung 4 na ka bulan ang imong bata, o mas sayo pa ani, ug pagpili ug lain nga klase sa FP nga imong balhinan.

MGA POSIBLENG MASINATIAN

Naa'y mga Pinay nga maglisod sa eksklusibo nga pagpatotoy sa sulod sa 6 ka bulan. Kinahanglan nimong timan-an nga sa dili pa mubalik ang imong pagregla, o sa dili pa mag 6 ka bulan ang imong bata, kinahanglan na ka mogamit ug lain nga klase sa FP aron malikayan ang pagbuntis.

POPULAR SA MGA MINYO NGA PINAY



LIGATION

(BTL)

- Labing epektibo sa paglikay sa pagbuntis (99.5%)
- Libre sa pampublikong ospital/health center o sakop sa PhilHealth
- Malungtaron
- Dili makababag sa pakighilawas

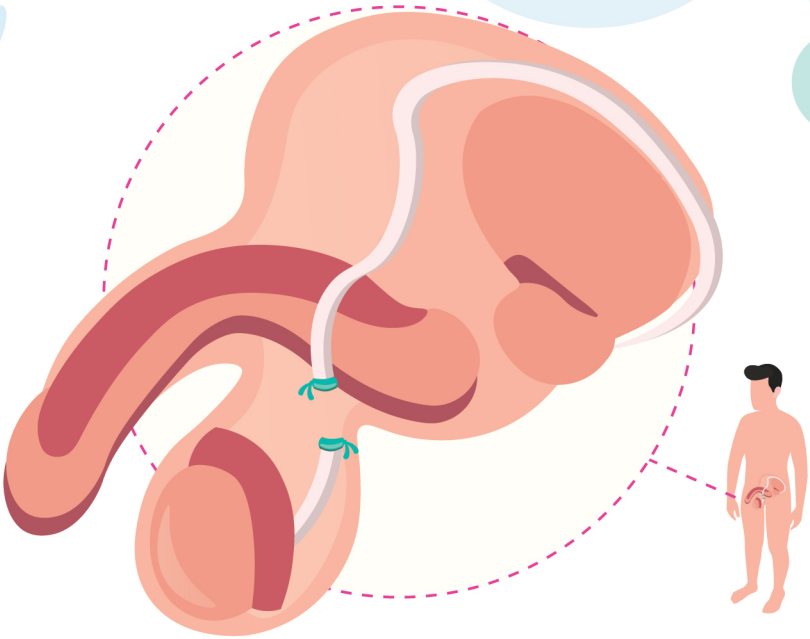
PERMANENTE

Usa ka luwas ug permanenteng FP ang Bilateral Tubal Ligation (BTL) kung dili naka gustong mabuntis ug usab. Usa kini ka pamaagi nga buhaton sa doktor diin putlon ug higtan ang mga tubo kung diin makaagi ang itlog gikan sa obaryo, aron sigurado nga dili magtagbo ang itlog ug ang tulos sa lalaki.

Wala ni siya'y epekto sa imong abilidad nga makipaghilawas/sex, o sa imong pamati-on kon makipagsex. Mag-regla gihapon ka.

MGA POSIBLENG MASINATIAN

Posibleng naa ka'y mabati nga sakit mintras (naa'y anestisya) ug pagkahuman sa pamaagi. Normal lang kini ug dili magdugay. Mahuman ang usa o duha ka adlaw, pwede na kang magpadayon sa imong mga regular nga aktibidad o buluhaton.



VASECTOMY
(NSV)

- Labing epektibo sa paglikay sa pagbuntis (99.85%)
- Libre sa mga pampublikong ospital o health center o sakop sa PhilHealth
- Dali gamiton ug malungtaron
- Dili makababag sa pakighilawas

PERMANENTE

Luwas ug permanente nga FP ang No-Scalpel Vasectomy (NSV) para sa mga lalaki nga dili na gusto magkaanak. Pamaagi kini nga buhaton sa usa ka doktor diin putlon ug sirhan lang ang tubo nga agianan paggawas sa semilya sa lalaki (dili ang iyahang itlog). Mapugngan niini ang pagsagol sa semilya sa tulos inig gawas sa lawas.

Wala ni siya'y epekto sa imong abilidad nga makipaghilawas/sex, o sa imong pamati-on kon makipagsex.

MGA POSIBLENG MASINATIAN

Posibleng naa ka'y mabati nga dali nga kasakit, pagdugo, o paghubag paghuman sa pamaagi. Normal lang kini ug dili magdugay. Human ang usa o duha ka adlaw, pwede na kang magpadayon sa imong mga regular nga aktibidad o buluhaton.

PROTEKSYON BATOK SA HIV UG MGA STI

CONDOMS

- Epektibo pero kinahangalan nga sakto ang paggamit sa matag higayon nga makipaghilawas (87%)
- Wala'y hormones
- Kini lang ang FP nga makahatag ug proteksiyon batok sa HIV ug mga sexually-transmitted infections (STI)
- Libre sa mga pampublikong ospital o health center, o pwedeng mapalit sa parmasiya

Gamiton sa imong partner ang usa ka nipis nga goma nga isul-ob sa iyang gahi na nga kinatawo sa dili pa makihilawas para dili makasulod ang semilya sa imong kinatawo. Makahatag kini ug proteksiyon kontra sa pagbuntis ug sa impeksiyon nga pwedeng mabalhin pinaagi sa sex (sama niini ang sexually-transmitted infections o STI ug HIV). Pwede kini gamiton dungan sa paggamit ug lain nga FP aron malikayan ang impeksiyon. Kinahanglang sakto ang paggamit niini kada higayon nga makipaghilawas.

Pwede namo muhunong ug gamit niini kung gusto na ninyong mabuntis.

MGA POSIBLENG MASINATIAN

Naa'y mga manag-tiayon nga maglisod ug gamit sa condom kada higayon nga makipaghilawas sila. Kinahanglan nga aduna mo'y supply sa condom nga dali ra makuha ug magamit.

FERTILITY AWARENESS METHODS

Epektibo sa paglikay sa pagbuntis kung sakto ang paggamit (85%-88% depende sa klase sa pamaagi)

Kinahanglan nga likayan ang pakighilawas/sex o paggamit ug lain nga klase sa FP sa mga adlaw nga fertile ka

Gamiton ni nimo aron ma-subay ug mahibaw-an ang mga adlaw kung kanus-a ka fertile (o nag-ovulate) aron makalikay ka sa pakighilawas/sex ug aron dili ka mabuntis.

Mga pananglitan niini ang: Calendar-based Methods ug Symptoms-based Methods.

Epektibo kini nga mga pamaagi kung masubay ug ma-chart nimo ang imong fertility sa matag-adlaw, ug kung regular ang imong menstrual cycle. Kinahanglan maglikay mo sa imong partner sa pakighilawas/sex, o mag gamit ug lain nga klase sa FP sa mga adlaw nga fertile ka o pwedeng mabuntis.

MGA POSIBLENG MASINATIAN

Naa'y mga Pinay nga maglisod ug subay ug chart sa ilang fertility sa matag-adlaw. Pwede ka mogamit ug tracker sa imong cellphone o sa kalendaryo aron makapahinumdom nimo.

Naghuna-huna nga butangan usa ug agwat ang imong pagbuntis?

Mao kini ang among mga rekomendasyon para kanimo:

KLASE SA FP	PAGKA-EPEKTIBO
Implant	3 - 5 ka tuig
Pills	1 ka bulan Unya sundan sa pagsugod usab ug gamit sa bag-o nga pakete
IUD	5 ka tuig (IUD nga naa'y levonorgestrel nga hormone) hangtud 12 ka tuig (IUD nga naa'y copper)
Injectable	2 o 3 ka bulan Sundan sa pagpa-inject ug usa pa
Condoms	Kada higayon nga makighilawas/sex
Fertility Awareness Methods	Basta mulikay sa pakighilawas/sex o paggamit ug lain nga klase sa FP sa mga adlaw nga fertile ang babaye

Naghuna-huna nga kumpleto na ang inyong pamilya?

Mao kini ang among mga rekomendasyon para kanimo:

KLASE SA FP	PAGKA-EPEKTIBO
Ligation	Permanente
Vasectomy	Permanente

Hapit na manganak? Naa'y bag-ong anak?

Pwede nang huna-hunaon ang imong gustong gamiton nga FP. Pwede ka mupili gikan sa Implant, IUD, LAM, ug mga ispesyal nga pills para sa mga nagpatotoy nga inahan. Kung kumpleto na ang inyong pamilya, pwede ka mupili ug permanente nga klase sa FP (Ligation o Vasectomy). Makipag-istorya sa imong doktor o midwife sa dili pa manganak o pagkahuman dayon niini para makapili ka ug labing maayong klase nga FP para kanimo.

NAA'Y FP PARA NIMO!

USAP TAYO SA FAMILY PLANNING

Karon nga kabalo naka sa imong mga kapilian, adto na sa pinaka- duol nimo nga FP Provider!

Pangalan: _____

Ang akong contact number: _____

Ang pangalan sa akong doktor, nars, o midwife:

_____

Ang ilang adres: _____

_____

Ang ilang contact number: _____

Tanawa usab ang:

Usap Tayo sa Family Planning

OfficialPOPCOM

POPCOM
Empowering Filipino Families

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

Ulahing pag-update: Setyembre 2021