

Effectiveness of Modern Family Planning Methods

Mas mabisa

Hindi umaabot sa isa sa bawat 100 babae ang nabubuntis kada taon



IMPLANTS



IUD



TUBAL
LIGATION



VASECTOMY



INJECTABLES



LAM



PILLS



PATCH



VAGINAL
RING



MALE
CONDOMS



DIAPHRAGM



FEMALE
CONDOMS



NATURAL
FAMILY
PLANNING
METHODS

Hindi gaanong mabisa

30 sa bawat 100 babae ang nabubuntis kada taon



SPERMICIDE

Paano gawing mas mabisa ang inyong napiling paraan

- Implants, IUD, Female Sterilization: Pagkatapos ng operasyon, kaunti na tamang o wala nang kailangan gawin o alalahanin.

- Vasectomy: Gumamit ng karagdagang pamamaraan sa unang 3 buwan.

- Injectables: Magpa-iniekson sa takdang oras.

- Lactational Amenorrhoea Method (sa loob ng 6 na buwan): Magpitaso ng medulas, sa araw at gabi.

- Pilloras: Uminom ng isang piladoras araw-araw.

- Patch, ring: Itago sa tamang lugar, palitan sa takdang oras.

- Condoms, diaphragm: Gaminin ng tama tuwing nakikipagtaliik.

- Natural Family Planning methods: Iwasan ang pakikipagtaliik kung fertile. Mas madaling gamitin ang mga makabagong pamamaraan (Standard Days Method at Two-Day Method).

- Spermicide: Gaminin ng tama tuwing nakikipagtaliik.

Alamin ang mga Pamamaraan ng Pagpaplanong Pamilya

Komunsulta sa mga doktor, nars o midwife



May dalawang klase:

- Progestin-Only Pills (POPs).
- Angkop sa nagpapasusong ina dahil hindi nababawasan ang daloy at dami ng gatas.
- Combined Oral Contraceptives (COCs).
- Hindi angkop sa mga nagpapasusong ina.
- Dapat inumin araw-araw sa takdang oras.
- Mabisa at pwedeng itigil anumang oras kung gustong magbuntis.
- Maaaring gamitin kahit anong edad, may anak man o wala.
- Maaaring makaranas ng pagdurugo (spotting), ngunit hindi ito delikado.
- May ilan ding makaranas ng pananakit ng ulo, pagbabago ng timbang, pananakit ng sikmura, lalo na sa unang gamit, ngunit madalas na nawawala rin ito.
- Nakatutulong sa pag-iwas sa disminorya (menstrual cramps), malakas na regla at anemia.
- Ligtas para sa halos lahat ng babae.
- Bihira ang malubhang komplikasyon.



Pagpapasuso ng gatas ng ina lamang sa sanggol sa loob ng 6 na buwan ng pagkapanakan. Maaaring gamitin kung:

- Tanging gatas ng ina lamang ang ibinibigay sa sanggol, at madalas ang pagpapasuso, araw-gabi;
- Hindi pa muling bumabalik ang regla;
- Wala pang 6 na buwan ang sanggol.

Kung hindi na angkop ang mga kondisyon nabanggit sa itaas ngunit ayaw pang mabuntis, gumamit na ng ibang pamamaraan.



Kung wasto ang paggamit nito tuwing nakikipagtalik, nakatutulong sa pag-iwas sa pagbuntis at sa pagkahawa sa ilang mga sakit na nakukuha sa pakikipagtalik, kasama na ang HIV/AIDS.

Madaling gamitin at mabisang.

Kung ayaw sa condom dahil nakahahadlang raw ito sa pakikipagtalik at nakababawas ng sensasyon, pag-usapan. May iba't-ibang klase na ng condom na mapagpipilian.



May dalawang klase:

- Progestin-Only Injectables (POIs).
- Angkop sa nagpapasusong ina dahil hindi nababawasan ang daloy at dami ng gatas.
- Combined Injectable Contraceptives (CICs).
- Hindi angkop sa nagpapasusong ina.
- Mabisa at ligtas. Ini-ineksyon sa braso o pibe ng babae.
- Maaaring i-ineksyon bawat 3 buwan, 2 buwan o buwanan.
- Maaaring gamitin kahit anong edad, may anak man o wala.
- Maaaring makaranas ng pagdurugo (spotting), o pagtigil ng buwanang regla kung matagal nang ginagamit ito, ngunit hindi ito delikado.
- May ilan ding makaranas ng pananakit ng ulo at anti-unting pagtaas ng timbang, ngunit hindi ito delikado.



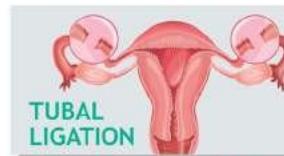
Isang mala-posporo kalit na kapsulang ipinapasok sa italim ng balat ng braso ng babae. **Mabisa sa loob ng 3, 5 o 7 na taon, depende sa uri ng implant.**

Maaaring gamitin kahit anong edad, may anak man o wala.

Maaaring ipatanggal kahit kailan, at maaaring mabuntis muli pagkatanggal nito.

Ligtas gamitin kahit nagpapasuso, basta ilagay 6 na linggo pagkalipas ng panganganak.

Maaaring magkaroon ng pagdurugo (spotting), ngunit hindi ito delikado.



Permanenteng pamamaraan para sa babaeng ayaw nang magkaanak.

Mabisang, 99.5% epektibo.

Kailangan magpa-eksamen bago isagawa ang simpleng operasyon. Gising ang pasyente habang inooperaahan at hindi masasaktan dahil sa anestesiya.

Maaaring tumagal ang sakit o pamamaga ng sugat o hiwa ng operasyon ng ilang araw pagkatapos ng operasyon.

Walang pangmatagalang side effects.

Walang epekto sa kakayahan o pakiramdam sa pakikipagtalik.



Ang IUD ay maliit at malambot na plastic na ipinapasok sa matris ng babae.

Mabisang hanggang 12 taon depende sa klase ng IUD. Maaaring ipatanggal kung gusto nang magbuntis.

Maaaring lumakas ang regla sa umpsisa.

Bihira ang malubhang komplikasyon.

Minsang kusang lumalabas sa pwerta at nawawala sa ayos ang IUD, lalo na sa una at kung malakas ang regla. Agad kumunsulta sa doktor, nars o midwife.



Kabilang ang Basal Body Temperature (BBT), Billings Ovulation Method (BOM), Sympto-Thermal Method (STM), Standard Days Method (SDM) at Two-Day Method (TDM).

Nangangailangan ng lubos na kaalaman at kakayahan tukuyin kung kailan sa buwanang siklo mabunga (fertile) ang babae, upang iwasan ang pagtatatalik sa panahong ito.

Kailangan ang pagasanay para sa epektibong paggamit.

Nangangailangan ng kooperasyon ng magasawa.

Walang pisikal na side effects.

May ilang pamamaraan na mahirap gamitin kung may lagnat, impeksyon, o katatapos mangananak.



Permanenteng pamamaraan para sa mga lalaki.

Nagagawa sa isang ligtas, mabilis at simpleng operasyon. Gising ang pasyente habang inooperaahan at hindi nasasaktan dahil sa anestesiya.

Maaaring tumagal ng ilang araw ang pamamaga ng sugat ng operasyon. Bihira ang pangmatagalang pananakit.

3 buwan ang tilips bago maging mabisang (99.9% epektibo) ang vasectomy. Kaya kailangan sabayan ng ibang pamamaraan (condom) hanggang mag-zero sperm count ka na.

Walang epekto sa kakayahan o pakiramdam sa pakikipagtalik.