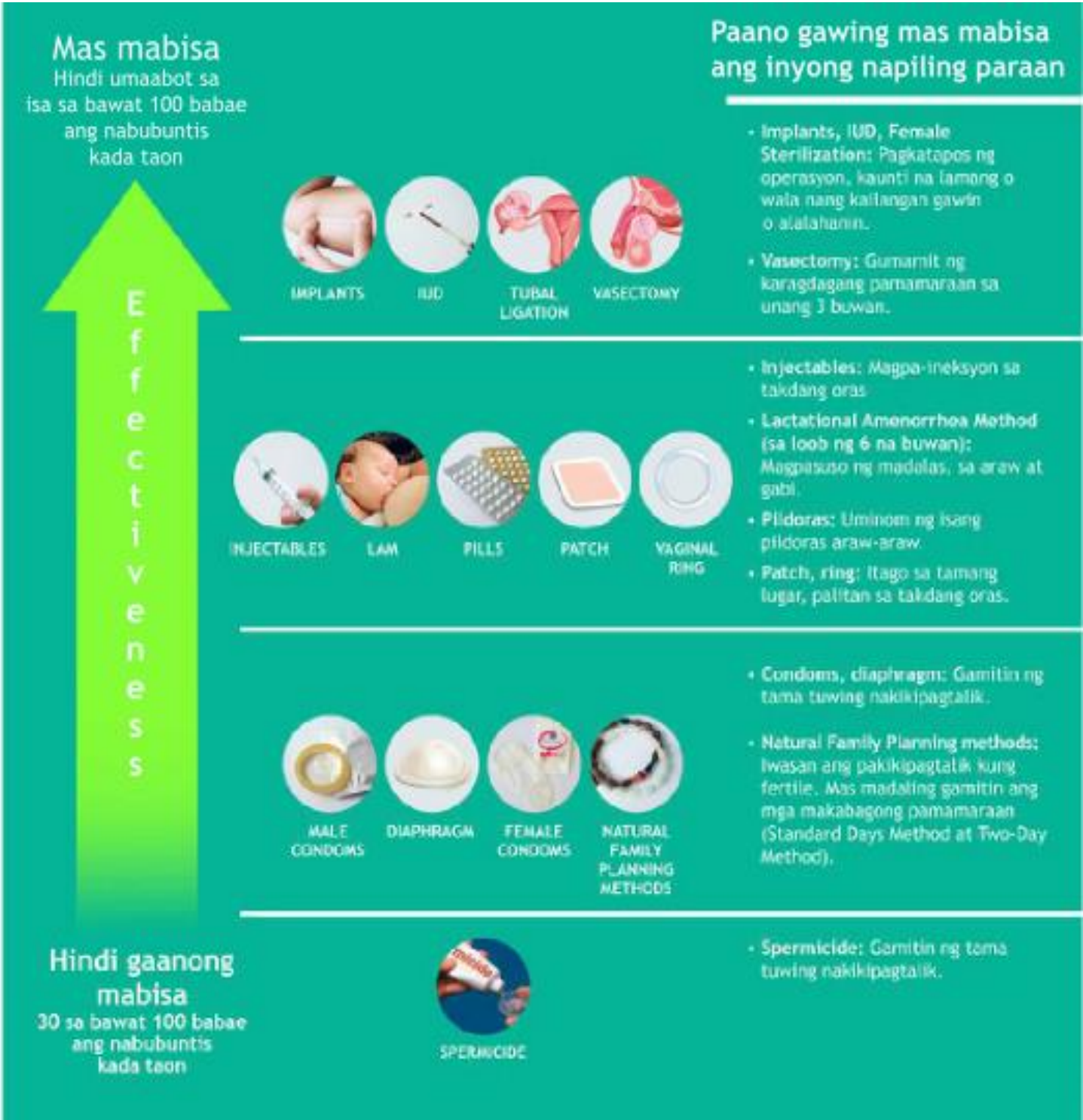


Effectiveness of Modern Family Planning Methods



Alamin ang mga Pamamaraan ng Pagpapalano ng 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 makararanas 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.

Lightas para sa halos lahat ng babae.

Bihira ang malubhang komplikasyon.



Pagpapasuso ng gatas ng ina lamang sa sanggol sa loob ng 6 na buwan pagkapanganak.

Maaaring gamitin kung:

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

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



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

Madaling gamitin at mabisa.

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 pige 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 makararanas ng pananakit ng ulo at unti-unting pagtaas ng timbang, ngunit hindi ito delikado.



Isang mala-posporo kaliit na kapsulang ipinapasok sa ilalim 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.

Lightas 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.

Mabisa. 99.5% epektibo.

Kailangang magpa-eksamen bago isagawa ang simpleng operasyon. Gising ang pasyente habang inooperahan at hindi masasaktan dahil sa anestisyas.

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.

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

Maaaring lumakas ang regla sa umpisa.

Bihira ang malubhang komplikasyon.

Minsan 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 kakayahang tukuyin kung kailan sa buwanang siklo mabunga (fertile) ang babae, upang iwasan ang pagtatalik sa panahong ito. Kailangan ang pagsasanay 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 manganak.



Permanenteng pamamaraan para sa mga lalaki. Nagagawa sa isang ligtas, mabilis at simpleng operasyon.

Gising ang pasyente habang inooperahan at hindi nasasaktan dahil sa anestisyas.

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

3 buwan ang lilipas bago maging mabisa (99.9% epektibo) ang vasectomy. Kaya kailangang sabayan ng ibang pamamaraan

(condom) hanggang mag-zero sperm count ka na. Walang epekto sa kakayahan o pakiramdam sa pakikipagtalik.