



## **Tungkol Saan ang Modyul na Ito?**

Ang modyul na ito ay tungkol lahat sa kalusugan ng reproductive system. Matututuhan mo ang tungkol sa mga isyung may kaugnayan sa reproductive system tulad ng mga sakit na nakukuha sa pakikipagtalik at pagpapalano ng pamilya.

Mayroong apat na leksyon sa modyul na ito:

Aralin 1 – *Ang Seks, Sekswalidad at Kalusugan ng Reproductive System*

Aralin 2 – *Mga Sakit na Nakukuha sa Pakikipagtalik*

Aralin 3 – *Ang Kalusugan ng Ina at Mga Panganib sa Kalusugan ng Reproductive System Lugar ng Trabaho*

Aralin 4 – *Ang Pagpapalano ng Pamilya*



## **Anu-ano ang nga Matututuhan Mo sa Modyul na Ito?**

Pagkatapos pag-aralan ang modyul, magagawa mo nang:

- ◆ maipaliwanag ang kaugnayan sa pagitan ng seks, sekswalidad at kalusugan ng reproductive system.;
- ◆ matukoy ang iba't-ibang mga sakit na nakukuha sa pakikipagtalik;
- ◆ matukoy ang mga panganib sa kalusugan ng reproductive system at mga paraan upang maiwasan ang mga ito; at
- ◆ mailarawan ang iba't-ibang mga paraan ng pagpapalano ng pamilya.



## Anu-ano na ang mga Alam Mo?

Bago mo simulang pag-aralan ang modyul na ito, subukang sagutin ang mga katanungan sa ibaba. Ito ang tutukoy kung gaano na karami ang iyong nalalaman tungkol sa paksang ating pag-uusapan.

Bilugan ang titik ng pinakamahusay na sagot.

1. Alin sa mga sumusunod na pangungusap ang tumutukoy sa kalusugan ng reproductive system?
  - a. makamit ang bilang ng mga anak na minimithi ng asawang babae
  - b. makamit ang bilang ng mga anak na minimithi ng asawang lalake
  - c. makagawa ng maraming mga anak hanggang sa makakaya
  - d. makapagdesisyon tungkol sa tamang panahon ng paggawa ng anak at sa pagitan ng panahon ng bawat anak
2. Alin sa mga sumusunod ang sakit na hindi nakukuha sa pakikipagtalik?
  - a. syphilis
  - b. herpes
  - c. AIDS
  - d. anemya
3. Alin sa mga sumusunod na mga gawain ang *hindi* uri ng ligtas na pakikipagtalik?
  - a. paggamit ng kondom
  - b. paglimita sa bilang ng mga nakakatalik
  - c. pagsasalsal
  - d. aborsyon o pagpapalaglag ng bata
4. Alin sa mga sumusunod ang itinuturing na isang mapanganib na gawain?
  - a. pakikipagsalamuha sa ibang tao
  - b. paninigarilyo
  - c. nakikigamit ng mga kagamitang pinagkainan ng ibang tao
  - d. paggamit ng ipinagbabawal at itinuturok na droga
5. Alin sa mga sumusunod ang katangian ng lipunang nagpapahalaga sa mga babaeng nagdadalandata?
  - a. tinatrato ang mga babaeng nagdadalandata na parang hindi buntis
  - b. hinahayaan ang mga babae na gumagawa ng lahat ng gawaing bahay
  - c. hinahayaan ang mga babae na pagsilbihan ang mga kapamilya bago ang sarili
  - d. nagbibigay ng pangangalaga sa mga babae bago, habang nagdadalandata at pagkatapos niyang magsilang

6. Alin sa mga sumusunod ang benepisyo ng pagpupunta sa isang *gynecologist*?
- ang kakayahang matukoy ang mga sakit na nakukuha sa pakikipagtalik
  - ang kakayahang matukoy ang kanser sa balat
  - ang kakayahang matukoy kung ang lalake ay baog
  - ang kakayahang matukoy ang kanser sa prostata
7. Ang mga sumusunod ay epekto ng mga panganib sa kalusugang sekswal maliban sa \_\_\_\_\_.
- pagkabuntis
  - iregular na buwanang regla
  - ang makunan
  - aborsyon
8. Upang mapanatili ang kalusugang sekswal sa lugar ng trabaho, kailangan mong \_\_\_\_\_.
- tumigil sa pagtatrabaho
  - iwasang uminom at kumain malapit sa lugar ng trabaho
  - gumamit ng proteksyon kung may trabahong gamit ay kemikal
  - wala sa itaas
9. Ang mga pamamaraan ng pagpapalano ng pamilya na di-permanente \_\_\_\_\_.
- ay pansamantalang mapipigilan ang pagbubuntis ng isang babae
  - ay permanenteng mapipigilan ang pagbubuntis ng isang babae
  - ay magiging sanhi upang makunan ang isang babaeng buntis
  - wala sa itaas
10. Ang paggamit ng kondom ay isang \_\_\_\_\_ na hadlang sa pagbubuntis.
- temporal
  - kemikal
  - mekanikal
  - medikal/biyolohikal

O, kumusta? Sa tingin mo, mataas ba ang iyong marka? Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 55.

Kung lahat ng iyong mga sagot ay tama, magaling! Ito ay nagpapakita lamang na marami ka nang nalalaman tungkol sa paksain. Maaari mo pa ring pag-aralan ang modyul upang balikan ang mga bagay na alam mo na. Malay natin, may matututuhan ka pang ibang bagong bagay dito.

Kung mababa ang nakuha mong marka, huwag malungkot. Nangangahulugan lamang na para sa iyo ang modyul na ito. Tutulungan ka nitong maintindihan ang mga importanteng konsepto na maaari mong gamitin sa iyong pang-araw-araw na buhay. Kung maingat mong pag-aaralan itong modyul, matututuhan mo ang mga sagot sa lahat ng mga katanungan kanina at marami pang iba! Handa ka na ba?

Maaari ka nang tumungo sa susunod na pahina upang umpisahan ang Aralin 1.

## Ang Seks, Sekswalidad at Kalusugan ng Reproductive System

Sa ating pagdadalaga o pagbibinata, tayo ay nagsisimulang masanay at makibagay sa maraming pagbabagong pisikal, emosyonal at sosyal na nangyayari sa atin. Itong mga pagbabago ay parte ng isang proseso habang tayo ay tumatanda at nagsisimulang magkaroon ng mga emosyonal at sekswal na kaugnayan sa ibang tao. Habang tayo ay nagsisimulang gumawa ng ating sariling pamilya, ang seks, sekswalidad at kalusugan ng reproductive health ay nagiging napakahalagang parte ng ating buhay.

Sa araling ito, ating pag-uusapan ang ugnayan sa pagitan ng seks, sekswalidad at kalusugan ng reproductive health.

Pagkatapos nitong aralin, magagawa mo nang:

- ◆ ibigay ang kahulugan ang seks, sekswalidad at kalusugang sekswal; at
- ◆ maipaliwanag ang ugnayan sa pagitan ng seks, sekswalidad at reproduksyon.



### Subukan Natin Ito

Sagutin ang mga sumusunod na mga katanungan. Isulat ang iyong mga sagot sa mga nakalaang puwang pagkatapos ng bawat tanong.

1. Ano ang seks?

---

---

---

2. Ano ang sekswalidad?

---

---

---

3. Ano ang kalusugan ng reproductive health?

---

---

---

Sa tingin mo ba tama ang iyong mga ideya tungkol sa seks, sekswalidad at kalusugan ng reproductive health? Ating alamin.



## Alamin Natin

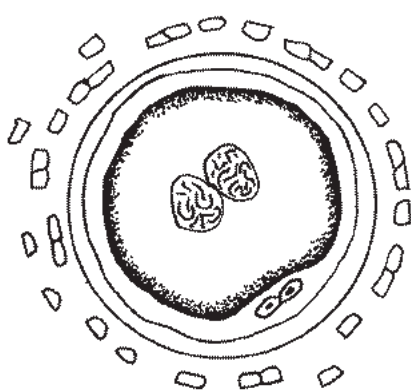
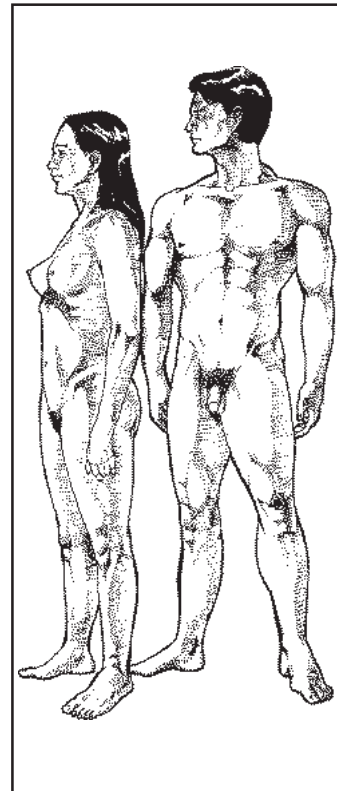
Ang seks, sekswalidad at kalusugan ng reproductive health ay may malaking kaugnayan sa isa't-isa. Ating pag-usapan ang bawat isa nito.

### Seks

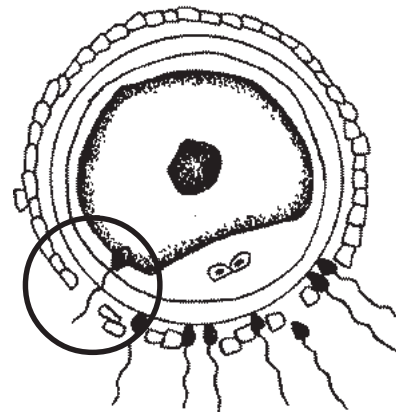
Ang salitang seks ay tumutukoy sa maraming bagay. Maaaring ito ay tumutukoy sa kasarian; kung lalaki o babae. Maaari ring itong tumukoy sa mga pisikal na pagkakapareho at pagkakaiba ng mga lalaki at mga babae.

Ang mga lalaki at babae ay parehong mayroong reproductive system. Pareho silang may buhok sa kilikili at sa palibot ng ari. Pero marami silang pinagkaiba sa kanilang anatomiya o istraktura ng katawan. Ang mga lalaki ay may patag na dibdib, malapad na balikat, makitid na balakang at may bayag. Ang mga babae ay may mga suso, makitid na balikat, malapad na balakang at may puwerta. Ang lalaki ay gumagawa ng *sperm cells* o sperma samantalang ang mga babae ay gumagawa ng *egg cells* o itlog. Ang mga lalaki at babae ay may magkaibang kagustuhan pagdating sa seks.

Ang seks ay tumutukoy din sa gawain ng mga lalaki at babae na ang hangarin ay reproduksyon ng tao o paggawa ng bata. Nangangailangan ng pisikal na pagsasama ng isang lalaki at isang babae sa pamamagitan ng pakikipagtalik upang gumawa ng bata. Minsan, kapag nagtatalik ang isang lalaki at isang babae, ang isang itlog at sperma ay nagtatagpo. Ang pagtatagpong ito ay ang unang hakbang sa proseso ng reproduksyon na nakukumpleto pagkatapos ng siyam na buwan sa pagkakatapangan ng isang sanggol.



itlog ng isang babae



ang sperma ng isang lalaki  
habang pumapasok sa itlog ng  
babae

Maliban sa reproduksyon, ang seks ay para rin sa kaaliwan. Ngunit ang seks ay may kaakibat na mga responsibilidad. Ang lahat ng tao ay may panagngailangang sekswal, ngunit tayo ay hindi dapat nakikipagtalik kahit kanino na lamang sa bawat pagkakataong nararamdaman natin ito. Mas mainam na ikaw ay makipagtalik lamang sa iyong asawa dahil may maraming panganib na dala ang kaswal na seks. Halimbawa, mayroong panganib na mabuntis ang iyong katalik sa panahong kayong dalawa ay hindi pa handang magka-anak. Mayroon ding panganib na mahawa ng mga sakit na nakukuha sa pakikipagtalik.



## Pag-isipan Natin Ito

Pagmuni-munihan ang sumusunod na mga katanungan:

1. Ano ang iyong oryentasyong sekswal (streyt, nangangahulugang lalaki o babae; o bakla, lesbyana, silahis o bisekswal)?
2. Anong mga uri ng mga gawaing sekswal ang sa tingin mo ay tanggap sa iyong komunidad?
3. Sang-ayon ba kayo sa *premarital sex* (seks bago ang pag-aasawa)?

Ang sagot mo sa mga katanungang ito ay nagpapahiwatig kung ano ang iyong pagkakaintindi sa iyong sariling sekswalidad. Upang mas maintindihan ang sekswalidad, ipagpatuloy ang pagbabasa.



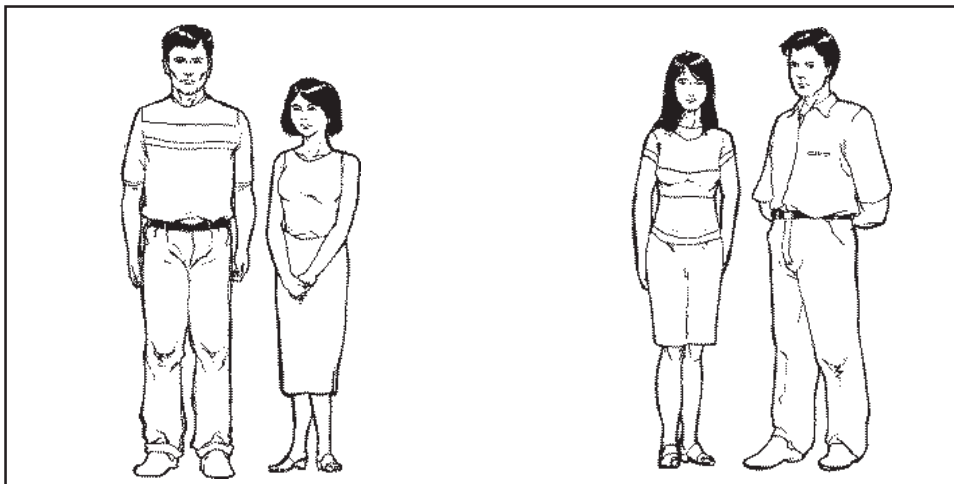
## Alamin Natin

### ***Sekswalidad***

Ang seks ay napapaloob sa mas malawak na konsepto, ang sekswalidad. Maliban sa pagtutukoy sa kasarian at pakikipagtalik, napapaloob din sa sekswalidad ang iyong oryentasyong sekswal, mga kaugaliang sekswal at pagpapahalagang sekswal.

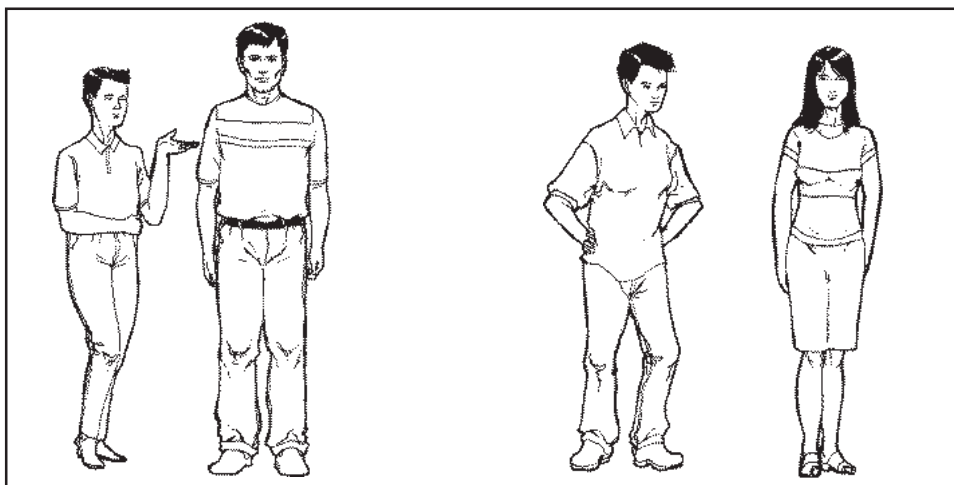
### ***Oryentasyong sekswal***

Ang salitang *oryentasyong sekswal* ay tumutukoy sa iyong pagpili ng iyong makakatalik, kung siya ay lalaki o babae. Sinasabi dito, ikaw ay maaaring ituring bilang heterosekswal, homosekswal o bisekswal. Ang mga ***heterosekswal*** ay yung mga taong nagkakanasang sekswal sa miyembro ng kabilang kasarian, ang mga lalaki na ang gustong makatalik ay babae at ang mga babaeng gusto naman ay lalaki. Ang karamihan sa populasyon ng buong mundo ay mga heterosekswal (90%).

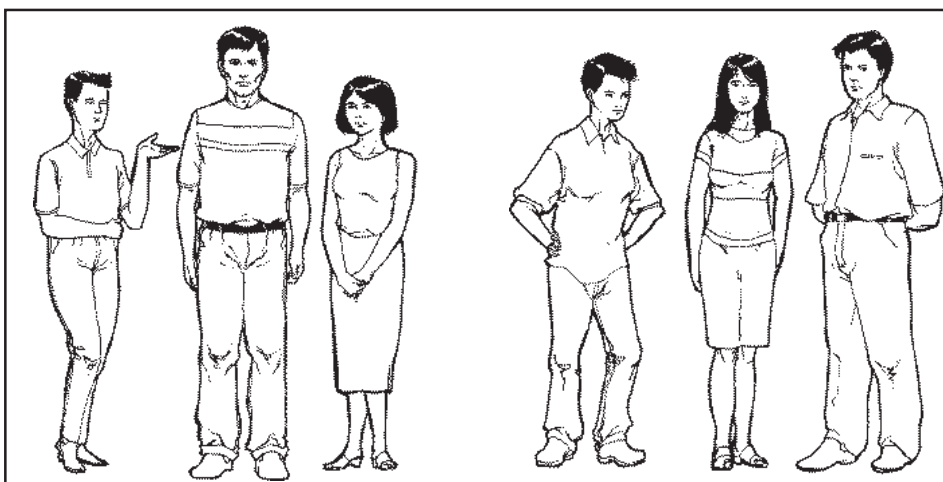


Ang mga **homosekswal** naman ay yung mga nagkakaroon ng sekswal na pagnanasa sa mga taong nabibilang sa sariling kasarian, ang mga lalaking mas gustong lalaki ang makakatalik at ang mga babaeng mas gusto ang babae bilang sekswal na kapareha.

Ang mga lalaking nagkakaroon ng pagnanasa sa ibang lalaki ay kalimitang tinatawag na mga **bakla** samantalang ang mga babaeng may pagnanasa sa kapwa babae ay tinatawag na mga **lesbyana**.



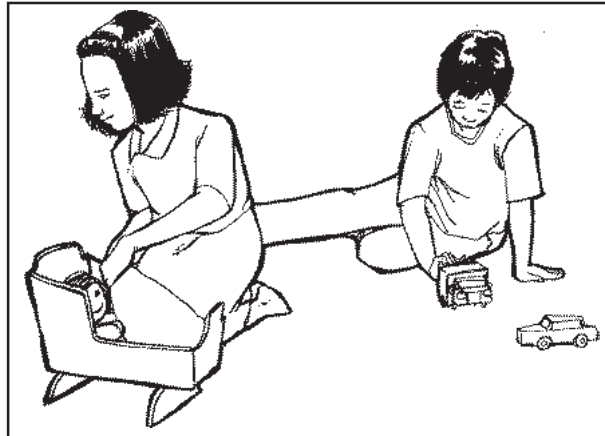
Ang mga **bisekswals** naman ay yung mga taong nagkakaroon ng sekswal na atraksyon sa mga taong nabibilang sa kahit anong kasarian. Ibig sabihin nito, sila ay nakikipagtalik sa lalaki o sa babae.





Paano ba tayo nagkakaroon ng iba't-ibang oryentasyong sekswal? Ang kaibahang pisikal ng mga batang lalaki at babae ay magsasanhi ng konting pagkakaiba sa kanilang pagkilos. Ang pag-aasal ng mga matatanda at ng iba pang mga taong nakapalibot, patungo sa kanila ay mayroon ding epekto kung sila ay kikilos bilang isang “lalaki,” “babae,” “bakla,” o “lesbyana.”

Ang iyong oryentasyong sekswal ay maaaring magbago habang ikaw ay pumupunta sa pagiging matanda mula sa pagiging bata. Ito ay maaaring nakasalalay sa maraming mga salik tulad ng lahi, mga taong nakakasalamuha mo, kapaligiran, at iba pa.



### ***Mga kaugaliang sekswal***

Kung kanino, saan at kung paano ka nakikipagtalik ay siyang magpapasya sa iyong mga kaugaliang sekswal.

Kung kanino ka nakikipagtalik ay nakasalalay sa iyong oryentasyong sekswal.

Ang paraan at ang lugar na kung saan ka nakikipagtalik at ang iba pang mga sekswal na gawain ay nakasalalay sa iyong mga paniniwala.

### ***Mga pagpapahalagang sekswal***

Ito ay tumutukoy sa mga kahulugan at pagpapahalagang nakukuha mo mula sa iyong mga karanasang sekswal at paniniwala. Nakapaloob dito ang iyong mga relasyon at kaugaliang sekswal, pagpipili ng kapareha, reproduksyon at lahat ng iba pang mga bagay na may kaugnayan sa seks.

Mula pagkabata patungo sa pagtanda, nauunawaan natin kung ano ang tanggap at di-tanggap na mga kaasalang sekswal. Halimbawa, may mga taong naniniwala na ang pakikipagtalik bago pa man nag-asawa ay tanggap. Ang iba naman ay naniniwalang ang mga tao ay hindi dapat nakikipagtalik maliban sa asawa. Ang mga ito ay mga halimbawa ng mga pagpapahalagang sekswal na ating nahahasa habang papasok tayo sa pagiging matanda. Ang mga pagpapahalagang sekswal na ito ay siyang gumagabay sa atin kung paano nating tinatanaw ang mga relasyong sekswal at kung paano tayo nakikipagrelasyong sekswal sa tanang buhay natin.



## Pag-isipan Natin Ito

Ano ang iyong nalalaman tungkol sa kalusugang sekswal?

Tingnan natin kung tama ang iyong mga ideya.

### ***Kalusugang Sekswal***

Kung pinag-uusapan natin ang kalusugang sekswal, tinutukoy natin ang aspetong pangkalusugan ng seks at sekswalidad. Ang iyong pag-unawa hinggil sa seks at sekswalidad ay makakaapekto sa pamamaraan ng iyong pag-alaga sa kalusugan ng iyong reproductive system.

Ang pagkakaroon ng malusog na reproductive system ay nangangahulugang nagagawa mong:

- ◆ makakaiwas sa sakit at kapansanan na may kaugnayan sa reproduksyon at sekswalidad;
- ◆ magiging malaya mula sa karahasan at iba pang mapanganib na kaugaliang may kaugnayan sa sekswalidad at reproduksyon; at
- ◆ maabot ang hinahangad na bilang ng mga anak sa isang malusog na pamamaraan.

Mula sa mga depenisyong ito, makikita mo na ang tatlong konsepto ng seks, sekswalidad at kalusugan ng reproductive system ay may malaking ugnayan sa bawat isa.

Ang Araling 2 ay tututok sa mga bagay na napapailalim sa unang bahagi ng depinisyong kalusugang sekswal, ito yung, *makakaiwas sa sakit at kapansanan na may kaugnayan sa reproduksyon at sekswalidad*.

Ang Araling 3 ay tututok sa pangalawang bahagi ng depinisyong, *magiging malaya mula sa karahasan at iba pang mapanganib na kaugaliang may kaugnayan sa sekswalidad at reproduksyon*.

Ang Araling 4 ay tututok sa pangatlong bahagi ng depinisyong, *maabot ang hinahangad na bilang ng mga anak na hindi sinasakripisyo ang sariling kalusugan*.



## Alamin Natin ang Iyong Mga Natutuhan

Sagutin ang tanong. Isulat ang sagot sa nakalaang puwang.

Ano ang kaugnayan sa pagitan ng seks, sekswalidad at kalusugan ng reproductive health?

---

---

---

---

---

Tingnan kung tama ang iyong sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 48.

Magkatugma ba ang sagot mo doon sa ibinigay na kasagutan? Kung oo, magaling! Ibig sabihin nito na tama ang iyong pagkakaunawa sa lahat na ating pinag-usapan sa puntong ito. Kung ang sagot mo ay ibang-iba kaysa sa ibinigay, maaaring kinakailangan mong balikan ang Aralin 1 bago tumungo sa Aralin 2.



## Tandaan Natin

Bago ka tumungo sa Aralin 2, huwag kalimutan ang mga importanteng punto ng aralin na ito.

- ◆ Ang seks ay tumutukoy sa kasarian at sa pisikal na pagkakapareho at pagkakaiba ng mga lalaki at babae. Tinutukoy din nito ang gawaing nagiging sanhi ng reproduksyon ng tao.
- ◆ Ang sekswalidad ay tumutukoy sa oryentasyong sekswal, mga kaugalian at mga pagpapahalaga.
- ◆ Ang kalusugan ng reproductive system ay nangangahulugang nagagawa mong makaiwas sa mga sakit na ugnay sa seks at sekswalidad, pagiging malaya mula sa karahasan at panganib kaugnay ng reproduksyon, at maabot ang hinahangad na bilang ng mga anak sa isang pamamaraang ligtas at malusog.

Ang susunod na aralin ay tututok sa sakit at kapansanang kaugnay ng reproduksyon at sekswalidad. Ipagpatuloy ang pagbabasa.

## Ang Kalusugang Sekswal at mga Sakit na Nakukuha sa Pakikipagtalik

Kasama sa pagiging malusog ang pagiging malaya mula sa mga sakit. Kaya, kung pag-uusapan natin ang kalusugang sekswal, wala tayong magagawa kung hindi, pag-uusapan ang tungkol sa mga sakit kaugnay ng reproductive system.

Sa araling ito, matututuhan mo ang iba't-ibang uri ng mga sakit na nakukuha sa pakikipagtalik (*sexually transmitted disease* o STDs) at kung paano mo maiwasan ang mga ito.

Pagkatapos pag-aralan itong aralin, magagawa mo nang:

- ◆ ilarawan ang iba't-ibang uri ng mga sakit na nakukuha sa pakikipagtalik; at
- ◆ tukuyin ang mga paraan upang maiwasan ang mga ito.



### Subukan Natin Ito

Isulat ang mga sakit na may kaugnayan sa reproduksyon at mga kaugaliang sekswal na iyong naririnig o di kaya'y alam.

---

---

---

---

---

Gaano karami ang nailista mo? Sigurado ka ba na ang mga sakit na iyong nailista ay may kaugnayan sa reproduksyon at mga gawain at kaugaliang sekswal? Malalaman natin ito sa ating susunod na pag-uusapan.



## Alamin Natin

### STDs

Ano ang STDs?

Ang STDs o mga sakit na nakukuha sa pakikipagtalik ay mga impeksyong naililipat sa isang tao sa pamamagitan ng pakikiniig at pakikipagtalik. Mahalagang malaman ang mga sintomas nitong mga sakit upang maipagamot mo sila kaagad. Itong mga impeksyon ay maaaring magdulot ng malubhang komplikasyon kung hindi magagamot ng maagap.

Ang mga sumusunod ay ilang mga sakit na maaaring mailipat sa pamamagitan ng pakikipagtalik:

- ◆ *Gonorrhea* o tulo
- ◆ Hepatitis B
- ◆ Herpes
- ◆ Syphilis
- ◆ *HIV infection/AIDS*

Pag-usapan natin isa-isa ang mga ito.

### Gonorrhea

Ang gonorrhea o tulo ay isang impeksyon na dulot ng mikrobyo o baktiryang *Neisseria gonorrhoea*. Ito ay nalilipat sa sa pamamagitan ng pakikipagtalik (sa ari ng babae, sa bibig o sa puwet) ng isang taong may impeksyon. Ang pakikipagtalik ay nagiging daan ng paglilipat ng baktirya patungo sa isang tao. Ang gonorrhea ay makikita sa pamamagitan ng pag-eeksaamin sa laboratoryo ng ihi.

*Anu-ano ang mga sintomas nito?*

Maraming mga lalaki at babae na may gonorrhea ngunit walang nakikitang pisikal na sintomas. Ang ibig sabihin nito, hindi mo malalaman kung ang isang tao ay may gonorrhea sa pamamagitan ng tingin lang.

Ang mga sintomas sa babae:

- ◆ Pagdudugo pagkatapos ng pagtatalik
- ◆ Pagdudugo sa pagitan ng buwanang regla (nagdudugo kahit hindi panahon ng regla)
- ◆ Pagdalas ng pag-ihi



Ang mga sintomas ng gonorrhea sa lalaki:

- ◆ Tulo sa ari ng lalaki na maninilaw-nilaw
- ◆ Pananakit habang umihi
- ◆ Namamaga at masakit na bayag



Sa mga babae, ang hindi nagamot na gonorrhea ay maaaring kumalat at makaimpeksyon ng matris, *fallopian tubes* at obaryo. Maaari itong maging sanhi ng permanenteng pagkasira ng mga ito at magdulot ng pagkabaog.

Sa mga lalaki, pag hindi ginamot ang gonorrhea ito ay makakaapekto sa bayag na magsasanhi ng pamamaga at pananakit. Maaari rin itong maging sanhi ng pagkabaog.

## Hepatitis B

Ang hepatitis B ay isang uri ng sakit sa atay na sanhi ng *Hepatitis B virus* (HBV). Ito ay maaaring mailipat sa sekswal na paraan o di kaya ay sa pamamagitan ng pagsasalin ng dugo at iba pang likido ng katawan na may impeksyon. Ang likidong ito ay ang binubuo ng dugo, semilya, likido mula sa ari ng babae, at gatas ng ina. Ito ay nangangahulugan na ang hepatitis B ay maaaring mailipat sa pamamagitan ng paggamit ng mga kontaminadong karayom na gamit sa pagtatato, mga gamit pandroga (heringilya) at mga bagay tulad nito. Kapag sinabi nating kontaminado ang isang bagay, ang ibig sabihin ito ay nagtatagalay ng kahit konting dugo o likido ng katawan mula sa isang taong may impeksyon.

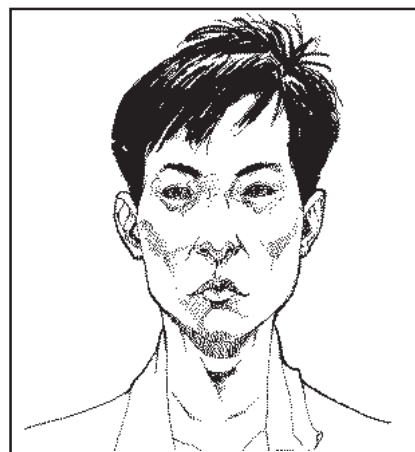
Wala pang lunas ang hepatitis B ngunit mayroong isang ligtas at epektibong bakuna laban dito.

Malalaman kung ang isang tao ay may hepatitis B sa pamamagitan ng pag-eeksamin ng dugo.

*Ano ang mga sintomas nito?*

Marami sa mga taong may hepatitis B ay wala o mayroong mahinang sintomas lamang. Ngunit may mga tao na nakakaranas ng sintomas tulad ng trangkaso o ang iba naman ay naninilaw ang mata at balat (*jaundice*).

Ang karamihan sa mga taong may hepatitis B ay makakagawa ng *antibodies* laban dito. Ngunit kung ito ay hindi gagamutin, ang ibang mayroong hepatitis B ay maaaring magkaroon ng sakit sa atay o *cirrhosis*. Ang panganib na sila ay magkakaroon ng kanser sa atay ay mas malaki.

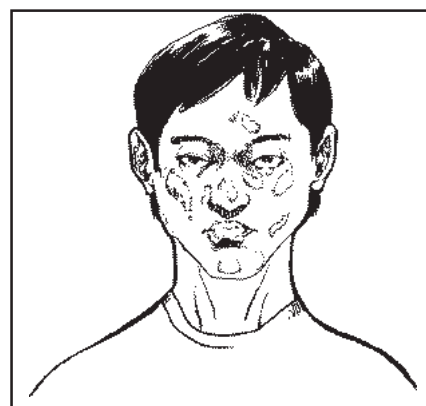


## Herpis

Ang herpis ay isang pangkaraniwang impeksyon na sanhi ng *herpes simplex virus* (HSV). Ito ay maaaring magdulot ng paltos sa bibig, mukha, ari o sa may puwet. Kapag ang isang tao ay mayroong herpes, dala-dala na niya na ang impeksyong ito habambuhay. Ang herpes ay nililipat sa pamamagitan ng pagdidikit ng balat (halimbawa, pagdikit sa sugat ng isang taong may impeksyon). Dahil sa ang mga paltos at sugat (*lesions*) ay maaaring mangyari sa bibig, mukha at ari, ang herpis maaaring mailipat sa pamamagitan ng halik at pakikitalik. Ang herpes ay makikita lamang at makukumpirma sa pamamagitan ng pagsusuri ng bahagi o sampol mula sa isang paltos o sugat. Ito ay dahil wala pang pagsusuri ng dugo para sa *virus* ng herpes.

*Ano ang mga sintomas nito?*

Maraming mga taong may herpis na hindi nakakaranas ng mga sintomas at hindi nila alam na sila ay mayroon nito. Ang herpis ay maaaring may kasabay na mga sintomas na parang sa trangkaso tulad ng lagnat, panghihina, sakit ng ulo, pananakit ng mga kalamnan at pamamaga ng mga kulani kasama ang mga paltos at sugat sa palibot ng ari, hita, puwet, o sa bibig, lalamunan, dila, at gilagid. Sa kaso ng impeksyon sa ari, ang tao ay maaaring makaranas ng pangangati o masakit at mahapding pakiramdam tuwing umihi.



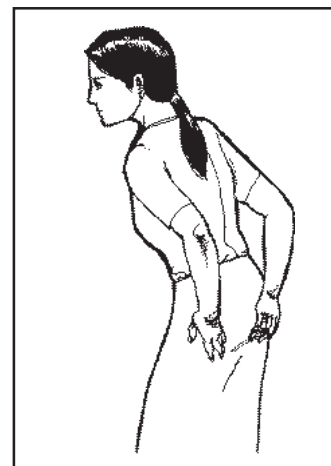
Kung ito ay hindi magagamot, ang herpis ay magpapataas ng panganib na magkaroon ng impeksyong HIV. Ito ay dahil sa mga paltos at sugat sa bibig o ari.

## Sipilis

Ang sipilis ay sanhi ng baktirya ng sipilis na *Treponema pallidum*. Karamihan sa mga taong may sipilis ay nagkakaroon ng sugat sa kanilang ari. Ang baktirya ay matatagpuan sa sugat at ito ay naililipat kapag nahawakan o nadikitan ang sugat. Dahil malimit na hindi masakit itong mga sugat (*sores*), maaaring hindi malalaman ng isang tao kung siya ay may impeksyon. Ang sipilis ay magagamot ng *antibiotic* na *penicillin*. Isang paraan ng pagkumpirma ng sipilis ay sa pamamagitan ng pagsusuri ng dugo.

*Ano ang mga sintomas nito?*

Ang unang sintomas ng sipilis kadalasan, ay ang pag-usbong ng isang maliit at hindi masakit na sugat (*sore*) sa ari ng lalaki o babae, sa puwet o bibig. Kadalasan, ang sugat ay lalabas pagkalipas ng dalawa hanggang anim na linggo pagkatapos makipagtalik sa isang taong may impeksyon. Ang sugat ay maaaring mawala paglipas ng ilang linggo ngunit hindi mawawala ang impeksyon kung ito ay hindi gagamutin.



Kapag hindi tama ang paggagamot, ang impeksyon ng sipilis ay maaaring magdulot ng sakit sa puso, pagkabulag, pagiging paralisado o kahit kamatayan.

## AIDS

Ang AIDS ay sanhi ng HIV o *human immunodeficiency virus*. Ang HIV ay makikita sa dugo, semilya, likido mula sa ari ng babae at gatas ng ina, ng mga taong may impeksyon. Ang isang pangunahing sanhi ng HIV ay ang pakikipagtalik sa isang taong mayroon nito.

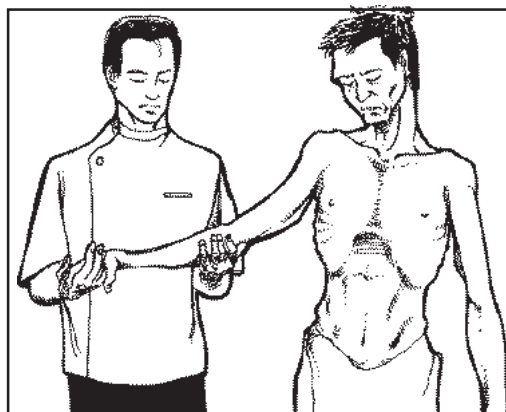
Pinapahina ng HIV ang *immune system*, kung kaya humihina ang kakayahan ng katawan na labanan ang ibang mga impeksyon at sakit.

*Ano ang mga sintomas nito?*

Ang mga taong may HIV ay maaaring hindi makaranas ng kahit isang sintomas at sa gayon maaaring hindi nila namamalayan na mayroon silang *virus*. Ang isang tao ay maaaring nagdadala ng HIV ng matagal na panahon (mga 10 taon) bago siya magkaroon ng AIDS. Ang AIDS ay tumatayo para sa *Acquired Immune Deficiency Syndrome*. Ito ay isang uri ng sakit na nagpapahina sa *immune system* ng isang tao, kung kaya siya ay mas madaling sapian ng iba't-ibang uri ng mga impeksyon.

Kapag ang mga sintomas ay lumabas na, maaaring makita ang mga sumusunod:

- ◆ Hindi maipaliwanag na pangangayayat na nagtatagal ng hindi kukulang sa isang buwan
- ◆ Pagtatae sa loob ng ilang linggo
- ◆ Namamagang mga kulani sa leeg, kilikili at/o sa iba pang parte ng katawan
- ◆ Pag-ubo ng mahigit isang buwan
- ◆ Lagnat na hindi nawawala at/o pagpapawis tuwing gabi
- ◆ Walang puknat na *yeast infection* sa ari ng babae





Ang *AIDS test* ay makakakumpirma kung mayroong HIV o *full-blown* AIDS (HIV na tuluyang naging AIDS) ang isang tao. Sa kasalukuyan, wala pang gamot laban sa impeksyon ng HIV o AIDS. Subalit, sa pamamagitan ng pinag-isang paggamit ng mga espesyal na *antiviral* at *antibiotic* na mga gamot, maaaring pagandahin at pahabain ang kalidad ng buhay ng mga taong may impeksyong HIV o AIDS. Itong mga gamot na *antiviral* ay nagpapabagal ng pagkalat sa katawan ng impeksyong HIV o ng pagsimula ng AIDS.

Dahil wala pang natuklasang gamot laban sa AIDS, sa bandang huli ito ay magiging sanhi ng kamatayan.



## Subukan Natin Ito

Isulat ang iyong mga ideya kung paano maiiwasan ang mga sakit na nakukuha sa pakikipagtalik o STDs.

---

---

---

---

Ilan ang naisulat mo? Sa tingin mo ba ay tama lahat ito? Alamin natin.



## Alamin Natin

Ang pangunahing pamamaraan ng pagkalat ng STDs ay sa pamamagitan ng pakikipagtalik kung kaya ang mga mapanganib na mga kaasalang sekswal ay dapat iwasan.

At ano ang mga mapanganib na kaasalang sekswal?

Ang pakikipagtalik sa mga taong hindi mo kilala ay mapanganib. Hindi mo alam ang kanilang mga gawaing sekswal. Maaaring nakipagtalik sila sa mga taong may STDs at may may posibilidad na sila ay may impeksyon na rin.

Nasabi na nating ang pagpapalitan ng likido ng katawan tulad ng semilya, likido ng ari ng babae o dugo ay maaaring magsanhi ng paglipat ng ilang STDs tulad ng AIDS. Sa kadahilanang ito, kung ikaw ay makikipagtalik ng walang proteksyon tulad ng kondom, ang pagpalitan nitong mga mapanganib na likido ay posible. Ito ay maglalagay sa iyo sa panganib na makakuha ng STDs tulad AIDS.

Paano maiiwasan ang mga mapanganib na kaasalang sekswal?

Kailangan mong iwasan ang pakikipagtalik sa mga taong hindi mo gaanong kilala na maaaring mayroong STDs. Dapat mo ring tandaang gumamit ng proteksyon tulad ng kondom kung ikaw ay makikipagtalik kanino man.



## Pag-isipan Natin Ito

Ano ang alam mo tungkol sa ligtas na pakikipagtalik o *safe sex*? Pagmuni-munihan muna ito.

Naka-isip ka na ba ng sagot sa tanong? Ngayon, malalaman natin kung ang iyong mga ideya tungkol sa *safe sex* ay tama o mali.



## Alamin Natin

### *Safe Sex*

Ang *safe sex* ay tumutukoy sa mga kaugalian o kagawiang nagpapababa sa panganib na makakuha ng STDs, kasama ang HIV. Ang mga kaugaliang ito ay naglalayong mapababa ang tsansang magpalitan ng likido ang mga nagtatalik, tulad ng semilya, likido ng ari ng babae, dugo at iba pa.

Kasama sa *safe sex* ang sumusunod:

- ◆ Paggamit ng kondom habang nagtatalik
- ◆ Stimulasyong sekswal gamit ang kamay kapalit ng totoong pakikipagtalik
- ◆ *Oral sex* o pagsubo ng ari ng lalaki na nakakondom
- ◆ *Oral sex* o pagdila sa ari ng babae na naka-*plastic wrap* (katumbas ng kondom sa lalaki)
- ◆ Pagsasalsal
- ◆ Paglimita sa bilang ng kapareha sa seks
- ◆ Pagpapagamot kapag ikaw o ang iyong kapareha ay mayroong STD
- ◆ Pag-iwas sa pakikipagtalik sa isang taong may maraming kaparehang sekswal

Sa karagdagan, ang magkaparehang sekswal ay dapat palaging:

- ◆ Lubusang sumasang-ayon at mulat sa mga posibleng panganib kaugnay ng di-ligtas na seks
- ◆ Maging tapat sa isa't-isa

- ◆ Tratuhing kapantay ang bawat isa
- ◆ Magbigay ng atensyon sa isa't-isa at subukang paligayahin ang isa't-isa
- ◆ Protektahan ang isa't-isa laban sa pisikal at emosyonal na panganib, di-sinasadyang pagkabuntis, at mga impeksyon mula sa seks
- ◆ Tumanggap ng responsibilidad sa kanilang mga kilos
- ◆ Magkaroon ng pagkakataong maiwasan ang di-sinasadyang pagkabuntis at STDs sa isang ligtas at epektibong paraan. Ang ibig sabihin nito, ang bawat isa ay dapat magpatingin kung sila ay may STDs at AIDS

Ngayon, alam mo na ang isang aspeto ng kalusugang sekswal, ang mga sakit na nakukuha sa seks (STDs). Sa susunod na leksyon, pag-uusapan natin ang isa pang aspeto, ang, *pagiging malaya mula sa karahasan at iba pang mapanganib na kaugaliang may kaugnayan sa sekswalidad at reproduksyon*. Tayo ay tutungo sa kalusugan ng ina at mga panganib sa kalusugang sekswal sa lugar ng trabaho.



## Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

Bago ka magtungo sa susunod na leksyon, sagutin ang mga katanungan sa ibaba. Bilugan ang titik ng tamang sagot.

1. Alin sa mga sumusunod ang malamang na maging sanhi ng paglipat ng isang STD?
  - a. pagsubo sa ari ng lalaking nakakondom
  - b. pagsasalsal
  - c. stimulasyong sekswal gamit ang kamay
  - d. pagtatalik (sa ari ng babae at puwet)
2. Ang gonorrhea ay makukuha sa pamamagitan ng \_\_\_\_\_.
  - a. paglipat ng *virus*
  - b. paglipat ng semilya
  - c. paglipat ng bakterya
  - d. wala sa kanila
3. Ang paninilaw o *jaundice* ng balat ay ang pangunahing sintomas ng anong sakit?
  - a. Hepatitis B
  - b. Herpes
  - c. AIDS
  - d. Syphilis

4. Alin sa mga sumusunod na pangungusap tungkol sa herpis ang mali?
  - a. Ang herpis ay sanhi ng *herpes simplex virus*.
  - b. Ang herpis ay nagsasanhi ng paltos sa bibig, mukha at ari.
  - c. Hindi makukumpirma ang herpes sa pamamagitan ng pagsusuri ng dugo
  - d. Ang mga taong may herpis ay madaling malalaman na sila ay mayroon nito dahil sa mga sintomas.
5. Alin sa mga sumusunod na pangungusap ay totoo tungkol sa AIDS?
  - a. Ang may sanhi ng AIDS ay ang baktiryang *Treponema pallidum*.
  - b. Ang AIDS ay magagamot ng *penicillin*.
  - c. Ang AIDS ay nagdudulot ng dagliang pagpayat.
  - d. Ang AIDS ay maaaring makuha mula sa isang halik o pakikikamay.

Sa tingin mo ba tama ang lahat ng sagot mo? Upang malaman, ihambing ang mga ito sa mga sagot na sa *Batayan sa Pagwawasto*, pahina 48.

Kung lahat ng iyong mga sagot ay tama, maaari ka nang tumuloy sa susunod na leksyon. Kung hindi naman, balikan ang ating piag-usapan, bago tumuloy sa pagbabasa.



## Tandaan Natin

- ◆ Ilan sa mga pangkaraniwang sakit na nakukuha sa seks ay:
  - Gonorrhea
  - Hepatitis B
  - Herpis
  - Sipilis (syphilis)
  - AIDS
- ◆ Ang gonorrhea ay isang sakit na sanhi ng bakteryang *Neisseria gonorrhoeae*. Ang pagpapalit ng dugo at iba pang likido ng katawan sa pamamagitan ng pakikipagtalik ay maaaring maglipat ng bakteryang sa isang tao. Kung hindi ito gagamutin ang gonorrhea ay maaaring maging sanhi ng pagkabaog.
- ◆ Ang hepatitis B ay isang uri ng sakit sa atay na maaaring makuha sa seks o mula sa dugo o iba pang likido ng katawan na nabahiran nito. Ang mga taong may hepatitis B ay naninilaw ang balat, Kung hindi magagamot, maaaring magdulot ng *cirrhosis* ng atay.
- ◆ Ang herpis ay isang impeksyong dulot ng *herpes simplex virus* (HSV). Ang mga taong may herpes ay kadalasang nagkakaroon ng mga paltos sa labi, bibig, lalamunan o dila. Tinataas nito ang panganib na makakuha ng HIV kung hindi gagamutin.

- ◆ Ang sipilis ay sanhi ng bakteryang *Treponema pallidum*. Ang unang sintomas ng impeksyon ay ang pag-usbong ng maliit at hindi masakit na sugat sa ari ng lalaki o babae. Maaari itong magdulot ng kamatayan kung hindi gagamutin.
- ◆ Ang AIDS o *Acquired Immune Deficiency Syndrome* ay dulot ng HIV o *human immunodeficiency virus*. Ang HIV ay nagpapahina sa *immune system*, kung kaya ang katawan ay madaling kapitan ng sakit. Maraming taong may AIDS ay walang nararanasang sintomas kung kaya ang isang tao ay maaaring may AIDS nang hindi niya nalalaman. Walang gamot sa AIDS.
- ◆ Ang mga sakit na nakukuha sa seks o STDs ay maaaring iwasan sa pamamagitan ng *safe sex* o pag-iwas sa mga mapanganib na asal o kilos sekswal.

# Ang Kalusugan ng Ina at mga Panganib sa Kalusugang Sekswal sa Lugar ng Trabaho

Kung ating pinag-uusapan ang kalusugang sekswal, hindi maiiwasang banggitin ang tungkol sa mga ina at pagbubuntis. Ang kalusugan ng isang babaeng nagdadalanta ay kailangang bigyan ng karampatang atensyon.

Pag-usapan sa leksyong ito ang mga salik na makakatulong o makakasama sa kalusugan ng isang babaeng nagdadalanta.

Ikaw man ay isang lalaki o babae, kailangan mong malaman ang tungkol sa kalusugan ng isang ina. Lalo na kung ikaw ay isang babae. Sa lalaki naman, kailangan mo ring matutuhan ang kalusugan ng ina upang matulungan mo ang iyong asawa, ina, kapatid o kaibigang nagdadalanta.

Pagkatapos pag-aralan itong aralin, magagawa mo nang:

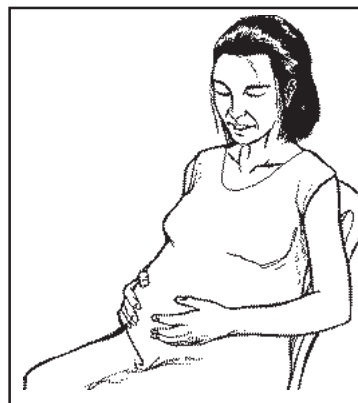
- ◆ mailarawan ang mga katangian ng isang lipunang may pag-alala sa mga nagdadalanta;
- ◆ mailarawan kung paano makakatulong ang *gynecologist* sa mga babae pagdating sa kanilang kalusugan;
- ◆ matukoy ang mga panganib sa reproductive health;
- ◆ maipaliwanag kung paano makakaapekto ang mga panganib sa kalusugang sekswal na makikita sa lugar ng trabaho; at
- ◆ matukoy ang ilang paraan kung paano mo mapoprotektahan ang sarili mula sa mga panganib sa kalusugang sekswal sa lugar ng trabaho.



## Pag-isipan Natin Ito

Sa tingin mo ba, ang pagbubuntis ay nakakaapekto sa kalusugan ng mga babae?

Tingnan natin kung tama ang iyong mga ideya.





## Alamin Natin

Base sa pag-aaral na ginawa ng World Health Organization, isa sa mga sanhi ng pagkakasakit ng mga babae ay ang kanilang papel ng ginagampanan sa reproduksyon.

Ang pagdadalantao ay talagang may kaakibat na panganib. Alalahaning isang buhay ang ginagawa sa sinampupunan, kaya ang mga nagdadalantao ay nangangailangan ng espesyal na pangangalaga. Dahil sa kanilang maselang sitwasyon habang nagdadalantao, ang mga babae ay sadyang nasa panganib. Halimbawa, sa panganganak, maaari silang duguin ng labis na kapag hindi naagapan, ay maaaring ikamatay nila.

Ito ang dahilan kung bakit maraming tao ang nagpapahayag na ating lipunan ay gawin nating mas aktibo sa pag-aalaga ng mga nagdadalantao o *pregnancy-friendly society*.



## Subukan Natin Ito

Isipin ang iyong babaeng kapatid, ina, asawa, o kaibigang nagdadalantao o naging buntis. Ilarawan ang iyong ideya tungkol sa isang lipunang aktibo sa pag-aalaga ng mga nagdadalantao. Maaari mong iguhit ito o di kaya ay gumawa ng isang sanaysay. Ipakita sa iyong NFE *Instructional Manager* o *Facilitator* ang iyong ginawa upang bigyan ng opinyon. Maaari mo ring ihambing ang iyong gawa sa mga ideya at impormasyong makikita sa leksyong ito.

Ilagay ang inyong gawa dito.



## Alamin Natin

### *Lipunang Aktibo sa Pag-aalaga ng mga Nagdadalantao*

Ang isang *lipunang aktibo sa pag-aalaga ng mga nagdadalantao* ay lumilikha ng mga kondisyong angkop sa pagiging ina. Upang ang isang lipunan ay matawag na ganito, dapat na naiintindihan at natutugunan ng mga mamamayan ang mga pangangailangan ng mga nagdadalantao.

Ano ang mga katangian ng isang *lipunang aktibo sa pag-aalaga ng mga nagdadalantao*?

### *Ang mga taumbahay ay dapat pangalagaan ang nagdadalantao*

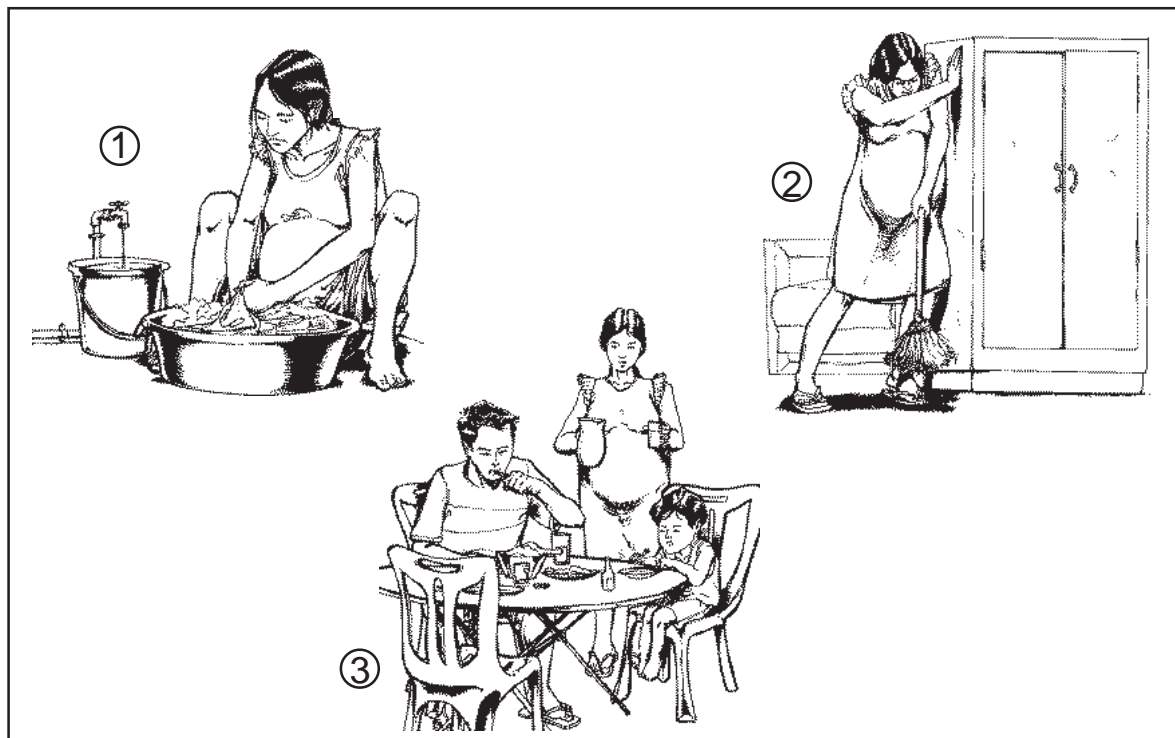
Mahalagang ituring ng pamilya na ang pagdadalantao ay isang importanteng bahagi sa buhay ng isang babae at tanggapin na siya ay kailangang bigyan ng natatanging pangangalaga sa panahong ito.

Ang babaeng nagdadalantao ay dapat iwasang lumapit sa mga maysakit dahil siya ay nasa delikadong posisyon. Maaari siyang manghina dahil sa sakit at humaharap sa mas malaking panganib sa panganganak. Hindi rin siya puwedeng uminom basta-basta ng mga gamot na karaniwang iniinom laban sa mga sakit dahil sa panganib na dulot nito sa batang nasa kaniyang sinampupunan.



## Pag-isipan Natin Ito

Pag-aralan ang mga larawan sa ibaba. Ipinapakita ba ng mga ito na ibinibigay ang natatanging pangangalaga sa nagdadalantao? \_\_\_\_\_





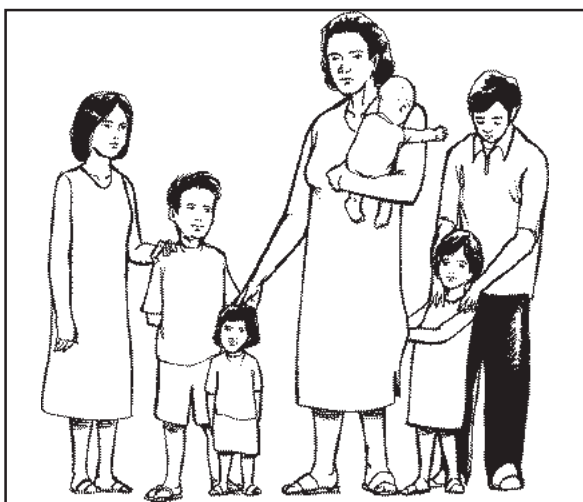
Ang tatlong larawan ay nagpapakita ng isang nagdadalantaong babae na hindi binibigyan ng natatanging pangangalaga sa tahanan. Sa unang larawan, siya ay naglalaba at sa pangalawa, itinutulak niya ang isang mabigat na kagamitan. Ang mga gawaing bahay na nangangailangan ng matinding puwersa tulad ng pagbubuhat at pagtutulak, pagdadala ng mabibigat na bagay, o yaong nangangailan ng pagyuko at pagbanat ay maaaring maglagay sa panganib sa kalusugan ng ina at ng bata sa kanyang sinampupunan.

Ang isang nagdadalantaao ay nangangailan ng masusustansyang pagkain, pahinga at panahon upang makapag-aliw. Ang tamang nutrisyon at sapat na pahinga ay napakahalaga sa kalusugan ng ina at ng kanyang anak. Kasalo ang sanggol sa anumang kinakain ng ina. Kailangan din ng ina ay na pag-ibayuhin ang kanyang lakas upang maging handa ang kanyang katawan sa pagbubuntis at panganganak.

### ***Respeto sa mga karapatang sekswal ng mga babae***

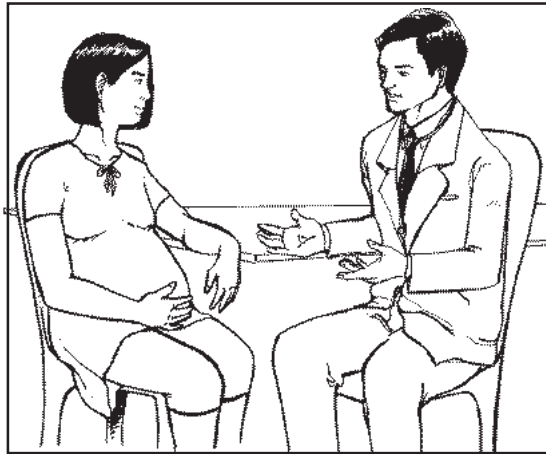
Kung tutuusin, bilang isang babae, nararapat sanang magamit mo ang iyong karapatang piliin ang kapanahunan at ang bilang ng iyong pagdadalantaao pati na rin ang lugar na panganganakan, kasama ang iyong asawa.

Subalit, sa tunay na buhay, ang mga babaeng nagnanais magplano ng pamilya ay hindi nakakagawa nito. Ito ay maaaring dulot ng ilang salik, tulad ng kakayahang pang-ekonomiya, edukasyon o maaaring ayaw maki-ayon ng asawa.



### ***Pangangalagang “post-natal” at “pre-natal”***

Ang pangangalagang *pre-natal* ay tumutukoy sa pangangalaga at kagamutan para sa nagdadalantaao bago at habang siya ay buntis samantalang ang pangangalagang *post-natal* naman ay tumutukoy sa pangangalaga at kagamutan pagkatapos ng panganganak. Ang mga babaeng nagdadalantaao ay kailangang regular na kumukunsulta sa isang *gynecologist* habang siya ay buntis. Sa katunayan, ang mga babae ay dapat kumunsulta sa *gynecologist* kahit hindi sila nagdadalantaao. Subalit, kadalasan, ang mga babae ay pumupunta lamang sa mga *gynecologists* kung sila ay may masamang naraaramdaman o kung sila ay may sakit na. Minsan ito ay dahil sa kakulangan sa pera o suporta mula sa mga miyembro ng pamilya.

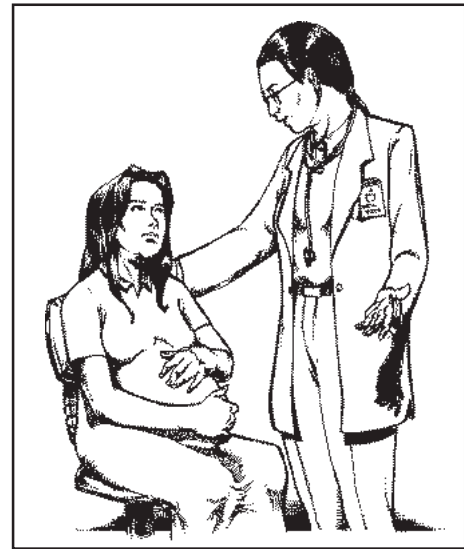


## Pag-isipan Natin Ito

Alam mo ba kung ano ang *gynecologist*?

Ang ***gynecologist*** ay isang uri ng doktor na espesyalista sa pangangalagang pangkalusugan para sa mga babae. Ang trabaho niya ay protektahan

Ang kalusugang sekswal ng isang babae (kasama ang pagdadalanta).



## Subukan Natin Ito

Makipanayam sa limang babaeng iyong kilala. Tanungin sila nito: *Kailan kayo pumupunta o dapat pumunta sa isang gynecologist?*

Pagkatapos, magbigay ka rin ng iyong sariling sagot.

Isa-buod ang impormasyong nakalap. Isulat ang mga pangunahing kasagutan ng iyong mga nakapanayam pati na rin ang iyong sagot.

---



---



---



---

Ano ang napansin mo tungkol sa mga sagot?

Malamang na ang mga kasagutan ay nagpapakita na ang mga babae ay pumupunta lamang sa isang *gynecologist* kapag sila ay may sakit o masama ang pakiramdam.

Bakit ganito? Marahil dahil sa kakulangan sa pera o impormasyon, ang mga babae ay kumukunsulta lamang sa *gynecologist* kung sila ay may sakit o nagdadalantaao. Subalit, para sa kapakanan ng kanilang kalusugang sekswal, ang lahat ng babae, anuman ang edad, ay dapat tumungo sa isang *gynecologist*, lalo na kung sila ay may:

- ◆ Kakaibang pananakit ng ari o balakang
- ◆ Di-normal na pagdurugo o pagdaloy ng likido mula sa ari
- ◆ Pananakit o pamamaga sa, o masakit kapag nahahawakan ang ari
- ◆ Sugat at bukol sa o nangangating ari
- ◆ Bukol sa o pangangapal ng suso o kilikili
- ◆ Mas matinding pananakit o masamang pakikiramdam bago ng buwanang regla



## Subukan Natin Ito

Isulat ang iyong mga ideya tungkol sa magagawa ng isang *gynecologist* para sa mga babae.

---

---

---

---

---

---

---

Gaano karami ang naisulat mo? Nahirapan ka bang matukoy ang mga gampanin ng isang *gynecologist*? Kung oo, huwag mag-alala, iyan ang ating susunod na pag-uusapan.



## Alamin Natin

Ang regular na pagkonsulta sa *gynecologist* ay:

- ◆ Makatutulong sa pag-iwas sa sakit at masamang pakiramdam
- ◆ Makatutulong sa maagang deteksyon ng kanser sa suso at matris – habang ito’y maaari pang gamutin
- ◆ Matutukoy kung may STDs at iba pang kondisyon bago makapinsala ng lubos
- ◆ Makatutulong maiwasan ang pagkabaog
- ◆ Makakapagpadali sa pagbubuntis at panganganak

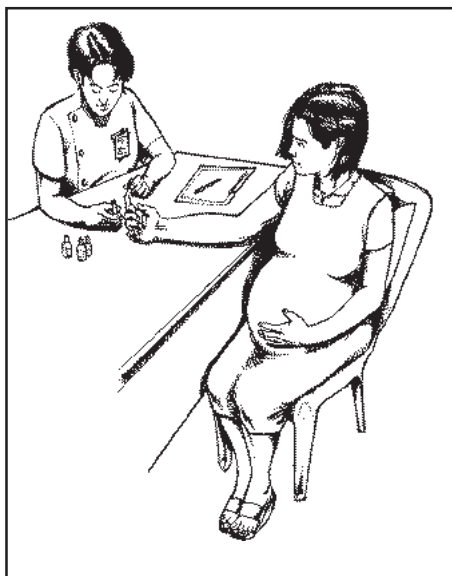


Dapat malaman ng isang nagdadalantao kung ano ang normal at hindi sa kanyang katawan. Dapat niyang subaybayan ang mga pagbabago sa katawan na maaaring nagbabadya ng problema. Matutulungan ng doktor na matukoy ang mga problema bago sila lumala at makakapagbigay din siya ng pangangalaga kung may sakit ang babae.

Ang ibang mga babae ay nagdadalawang-isip na pumunta sa *gynecologist* dahil hindi nila alam kung ano ang dapat asahan. Walang dapat ipangamba.

Kasali sa regular na pagkonsulta sa *gynecologist* ang:

- ◆ pag-uusap tungkol sa iyong kasaysayang medikal, personal, ng pamilya, at sekswal;
- ◆ pagsusuri para sa STDs at ibang kondisyon (sa kagustuhan mo o ng doktor);
- ◆ pagpapayo mula sa doktor;
- ◆ pagsusuri ng balakang upang malaman kung may komplikasyon;
- ◆ pagsusuri ng suso upang malaman kung may bukol o kanser; at
- ◆ isang *PAP smear* para sa maagang malaman kung may kanser sa matris at *cervix*.



## Magbalik-aral Tayo

Balikan natin ang ating pinag-usapan.

Isulat sa mga nakalaang puwang ang **T** kung tama ang pangungusap at **M** kung mali.

- \_\_\_\_\_ 1. Ang gynecologist ay isang espesyalista sa pangangalaga ng kalusugan ng mga babae.
- \_\_\_\_\_ 2. Ang mga babaeng may edad 45 hanggang 60 ay hindi kailangang kumonsulta sa gynecologist.
- \_\_\_\_\_ 3. Ang pagsusuri ng isang gynecologist ay makakatukoy ng STDs.
- \_\_\_\_\_ 4. Ang mga nagdadalanta ay hindi dapat nagbubuhay ng mabibigat na bagay
- \_\_\_\_\_ 5. Ang lalaki ang may responsibilidad na tukuyin ang kapanahunan at bilang ng pagbubuntis ng kanyang asawa.

Ihambing ang mga sagot sa pahina 57 ng *Batayan sa Pagwawasto*.



## Pag-isipan Natin Ito

Maliban sa STDs, ano pang mga sakit o mga panganib ang maaaring makaapekto sa kalusugan ng reproductive system ng isang babae (o lalaki)?

Alam mo ba na maaaring mayroong panganib sa reproductive system sa lugar ng iyong trabaho? Pag-isipan muna ito. Ano kaya ang mga posibleng panganib sa kalusugan sekswal ang makikita sa lugar ng trabaho?



## Alamin Natin

### *Mga panganib sa kalusugan ng reproductive system*

Ang mga bagay-bagay na may negatibong epekto sa kalusugan ng reproductive system ng mga babae o lalaki o sa kanilang kakayahang magkaanak ay tinatawag na **mga panganib sa kalusugan ng reproductive system**.

Kahit na tututukan natin ang mga panganib na may epekto sa mga nagdadalanta, ilan sa mga ito ay nakakaapekto rin sa mga lalaki.

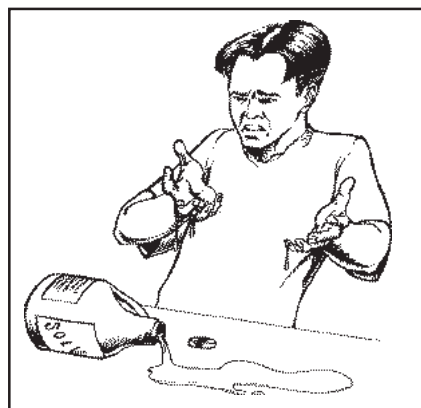
Ang *radiation*, ilang kemikal, ilang gamot (legal o ilegal), sigarilyo, ilang *viruses*, at alkohol ay mga halimbawa ng mga panganib sa kalusugang sekswal sa lugar ng trabaho. Ang mga ito ay maaaring magdulot ng problema sa kalusugang sekswal tulad ng pagkabaog at ang makunan. Nakakaapekto rin sila sa sanggol sa sinampupunan, sila ay nagkakasakit o kulang sa timbang.

Malalantad ka sa mga mapanganib na mga bagay na ito sa pamamagitan ng:

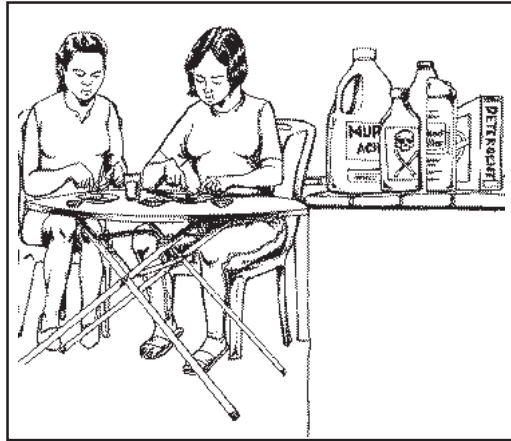
- ◆ Paglanghap



- ◆ Pagdikit sa balat



◆ Paglulon



## Subukan Natin Ito

Kung ikaw ay nagtatrabaho, obserbahan ang lugar na iyong pinagtatrabahuhan at tukuyin ang mga bagay, kagamitan at kagawian na maaaring maging sanhi ng panganib sa kalusugan ng mga empleyado. Kung hindi, tanungin ang kakilalang may trabaho upang magawa ang nasabing gawain. Maaaring ito ay ka-pamilya o kaibigan. Isulat ang obserbasyon sa puwang sa ibaba.

---

---

---

---

---

Ilang mga panganib sa kalusugan ng reproductive system ang iyong natukoy? Kahit maaaring hindi maaapektuhan ng mga ito ang kalusugan ng iyong reproductive system, dapat pa rin silang iwasan dahil makakaapekto sila sa iyong kabuuang kalusugan.

Kung ikaw ay nagdadalandao o kahit nagbabalak pa lang, lalong dapat na bigyan mo ng pansin ang mga panganib sa kalusugan ng iyong reproductive system. May mga kemikal na maaaring dumaloy sa iyong dugo, makadaan sa *placenta* at makaabot sa lumalaking sanggol sa sinampupunan.

Halimbawa, pag sobra ang *radiation* mula sa *x-ray*, maaari itong lumagos sa inyong katawan at mapinsala ang iyong itlog at/o sanggol. Pag nanganak naman, may mga gamot at kemikal na maaaring mapunta sa dugo mo, at sa anak na sumususo, mula sa iyong gatas.

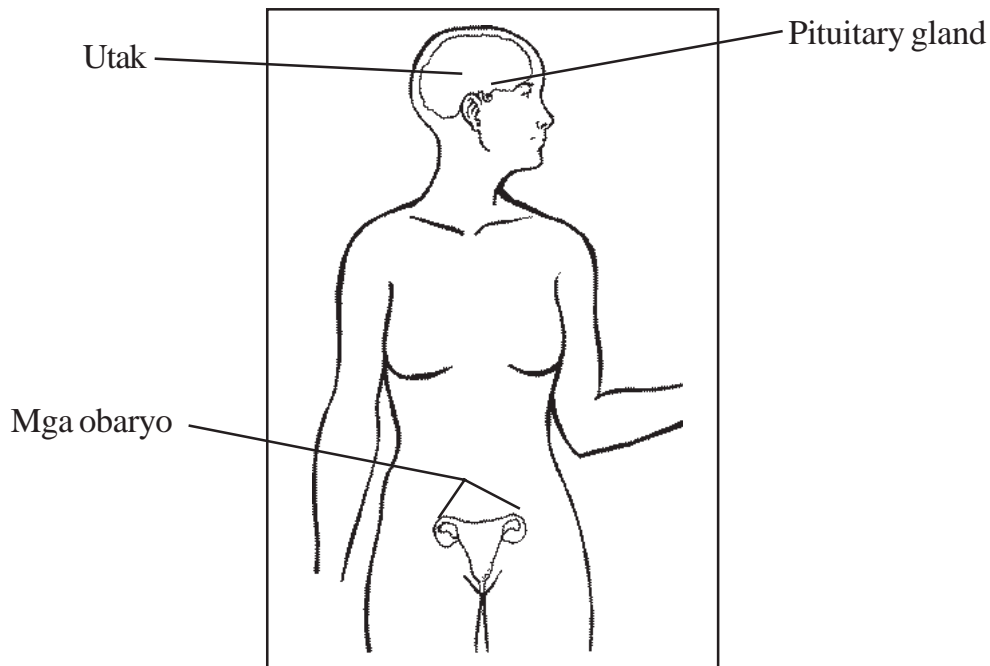


## Basahin Natin Ito

### *Mga epekto ng mga panganib sa kalusugan ng reproductive system*

#### Abnormal na buwanang regla

Pag masyadong mataas ang antas ng kapagurang pisikal o emosyonal o ng pagkabilad sa mga kemikal, maaari itong makagambala sa balanse sa pagitan ng utak, *pituitary gland* at mga obaryo. Ito ay maaaring magdulot ng abnormal na pagreregla.



#### Pagkabaog

May kilala ka bang mag-asawa na hindi pa rin nagkakaanak pagkatapos ng isang taong pagsubok? Maaari silang nalagay sa mga panganib sa kalusugan ng sekswal. Ang mga panganib na ito ay maaaring makapinsala sa itlog ng babae o sa sperma ng lalaki, o magsanhi ng pagbabago sa mga *hormones* na kinakailangan upang itaguyod ang normal na pagreregla.

#### Ang makunan

Ang makunan o hindi planadong paglaglag ng bata ay maaaring maging epekto ng mga panganib sa kalusugan ng reproductive system. Ang makunan ay maaaring mangyari sa mga unang araw ng pagbubuntis, kahit bago mo pa malaman na buntis ka. Ang makunan ay nangyayari sa maraming kadahilanan, tulad ng mga sumusunod:

- ◆ Ang itlog o sperma ay napinsala kung kaya't hindi mahinog ang itlog o hindi kaya ay hindi matuloy ang paghinog.
- ◆ Hindi normal ang paglaki ng bata sa sinampupunan.
- ◆ Maaaring magkaroon ng mga problemang pisikal sa matris at *cervix*.

Ang lahat ng mga ito ay maaaring maging resulta ng paglalagay ng sarili sa mga panganib sa kalusugang sekswal.



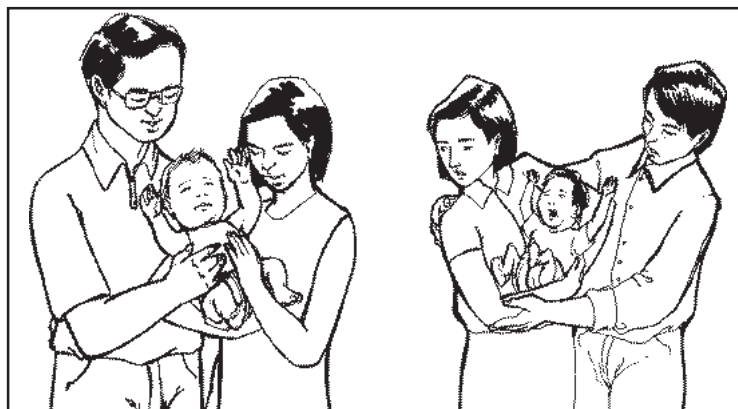
## Mga depekto sa pagsilang

Ang depekto sa pagsilang ay isang pisikal na abnormalidad na makikita sa bagong silang, ngunit maaaring hindi ito makita kaagad. Ang unang tatlong buwan ng pagdadalanta ay napakaselan sa paglaki ng bata sa sinampupunan dahil ang mga lamang loob, at mga braso't kamay at binti't paa ay nabubuo sa panahong ito. Subalit, maraming babae na hindi namamalayan na sila ay buntis na sa kritikal na panahong ito.



## Mababang timbang sa pagsilang at pagsilang ng kulang sa buwan

Ang kakulangan sa nutrisyon ng ina, paninigarilyo at pag-inom ng alkohol ay pinaniniwalaang responsible sa karamihan ng mga kasong ito. Ang mga sanggol na kulang sa timbang at kulang sa buwan noong isilang ay mas madaling makapitan ng sakit at mas malaki ang tsansang mamatay, kung ikukumpara sa ibang mga sanggol, sa unang taon ng kanilang buhay. Ito ay nangyayari kahit na mayroon nang mas mainam na pangangalagang medikal na tumutulong upang maging normal ang kanilang paglaki.



## Mga kapansanang debelopmental

Minsan, ang utak ng sanggol sa sinapupunan ay hindi tumutubo ng normal at ito ay nagdudulot ng pagkaantala ng pag-unlad ng bata at kapansanan sa kakayahang matuto ng mga bata paglaki ng mga ito. Ang ilang mga halimbawa ng mga problema sa pag-unlad ay pagiging sobrang magaslawa ng bata, o kakulangan sa pagbibigay ng atensyon sa isang gawain, o kakulangan sa kakayahang matuto, at *mental retardation* o pagkaantala sa kakayahan sa pag-iisip.

## Kanser sa bata

Ang ilang mga bata na ang mga ina ay napailalim sa *radiation* habang nagdadalanta ay nagkakaroon ng kanser. Dahil dito, ang paggamit ng x-ray sa mga nagdadalanta ay binabawasan o talagang iniwasan na.

Ang mga panganib sa kalusugan ng reproductive system ay hindi makakasama sa iyo o sa iyong anak kapag maingat mong susundan ang panuntunan sa pangangalaga ng ina at sanggol. Ang lawak ng pinsala sa isang babae o sa kanyang anak ay nakasalalay sa kalakihan ng panganib, panahon, katagalan at paraan ng paglagay sa sarili sa panganib.



## Magbalik-aral Tayo

Magbigay ng lima mula sa pitong epekto ng mga panganib sa kalusugang sekswal sa mga nagdadalanta na ating pinag-usapan.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Tingnan ang mga tamang sagot sa pahina 49 ng *Batayan sa Pagwawasto*.



## Pag-isapan Natin Ito

Maililipat ba sa mga ka-pamilya ang mga panganib sa kalusugang sekswal?

Ang sagot ay OO. Ang mga bagay-bagay mula sa lugar ng trabaho na nakakaapekto sa mga lalaki at babaeng manggagawa ay maaari ring makasama sa kanilang pamilya. Hindi nila namamalayan na nagdadala sila ng bagay-bagay na mapanganib at maaaring makaapekto sa kalusugan ng kanilang ka-pamilya ---bata man o matanda. Halimbawa, ang mga kemikal na nakakapit sa damit, balat, buhok, sapatos, lagayan ng gamit o kotse ng manggagawa ay maaaring magsanhi ng sakit sa ka-pamilya, lalo na ang mga bata.



Kung mayroong mga panganib sa kalusugang sekswal sa lugar ng iyong trabaho, ano ang dapat mong gawin?



## Subukan Natin Ito

Tingnan ang larawan sa kanan. Sa ganitong uri ng trabaho, ano sa palagay mo ang mga posibleng panganib sa kalusugang sekswal? Ano ang gagawin mo kung ikaw ang nasa kalagayang ito?

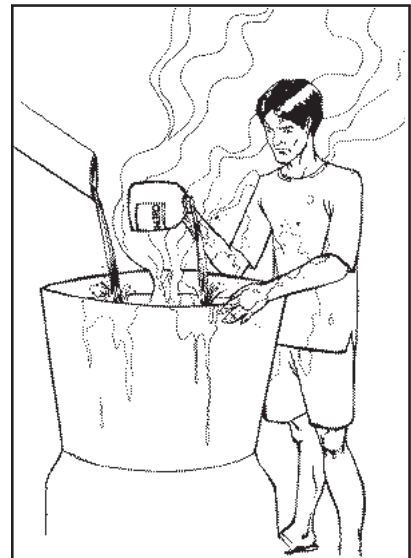
---

---

---

---

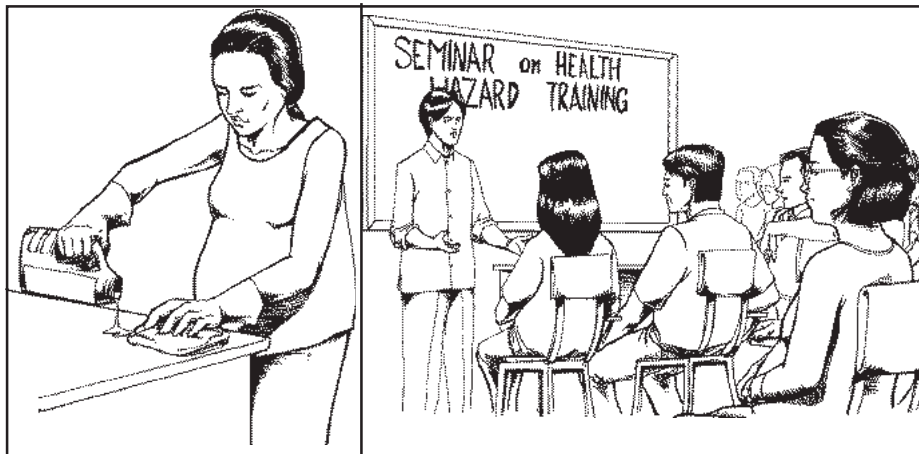
---



## Alamin Natin

Kung mayroong mga panganib sa kalusugang sekswal sa lugar ng trabaho na hindi mo maaarig iwasan, ikaw ay may katungkulang alamin ang tungkol sa mga panganib na ito. Nararapat rin na ikaw ay:

- ◆ gumamit ng kagamitan para sa personal na proteksyon, tulad gwantes, kung ang trabaho ay gumagamit ng kemikal;
- ◆ sumunod sa nararapat na kagawian sa trabaho;
- ◆ maghugas ng kamay pagkatapos humawak ng mga mapanganib na mga bagay-bagay at bago kumain, uminom o manigarilyo;
- ◆ iwasan ang pagdikit ng kemikal sa balat; at
- ◆ makilahok sa lahat ng pagsasanay tungkol sa edukasyon para sa kaligtasan at kalusugan at programang pagbabantay na ibinibigay ng kinauukulan.



Ngayon, alam mo na ang lahat tungkol sa kalusugan ng ina at ang mga posibleng panganib sa iyong kalusugang sekswal. Sa susunod na aralin, ating pag-uusapan ang isa pang aspeto ng kalusugang sekswal, iyon ay, ang maabot ang hinahangad na bilang ng mga anak sa isang ligtas at malusog na pamamaraan sa pamamagitan ng pagpapalano ng pamilya.



## Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

Isulat ang **T** kung ang pangungusap ay tama at **M** kung ito ay mali. Kung mali ang pangungusap, ipaliwanag kung bakit sa nakalaang puwang.

- \_\_\_\_\_ 1. Ang mga miyembro ng pamilya ay nangangailangang ituring ang babaeng nagdadalanta na parang may sakit.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ 2. Ang mga nagdadalanta ay kailangang kumunsulta sa isang *gynecologist* ng isang beses tuwing ikaapat na buwan.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ 3. Ang pagkukunsulta sa *gynecologist* ay magpapahintulot ng maaagang deteksyon ng kanser sa suso at matris.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ 4. Ang mga panganib sa kalusugan ng reproductive system ay maaaring maging sanhi na makunan ang isang nagdadalanta.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ 5. Kung ikaw ay nakalagay sa mga panganib sa kalusugang sekswal, hindi ito nangangahulugan na ang iyong pamilya ay nakalagay sa panganib na rin.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Sa tingin mo ba ay tama ang iyong mga sagot? Ihambing sa mga sagot na makikita sa pahina 49 ng *Batayan sa Pagwawasto*.



## Tandaan Natin

Bago ka tumuloy sa Aralin 4, tingnan natin ang mga mahahalagang punto nitong aralin.

- ◆ Ang mga miyembro ng *lipunang aktibo sa pag-aalaga ng mga nagdadalantao* ay:
  - pinangangalagaan ang mga nagdadalantao sa loob ng bahay at sa trabaho;
  - nagpapakita ng respeto sa karapatang sekswal ng mga babae; at
  - nagsisiguro na ang mga babae ay makakuha ng pangangalagang *post-natal* at *pre-natal*.
- ◆ Ang pagkonsulta sa *gynecologist* ay maaaring tumulong sa babae na:
  - umiwas sa sakit at masamang pakiramdam;
  - matukoy kung sila ay may kanser sa suso at matris ng maaga habang maaari pang lunasan ang mga ito;
  - malaman kung sila ay may mga sakit na nakukuha sa seks (STDs) at iba pang mga sakit;
  - maiwasan ang pagkabaog; at
  - gawing madali ang pagbubuntis at panganganak.
- ◆ Ang mga panganib sa kalusugan ng reproductive systgem ay mga bagay-bagay na nakakaapekto sa kalusugang sekswal ng mga babae at lalaki
- ◆ Ang ilang mga epekto ng mga panganib sa kalusugan ng reproductive system ay:
  - abnormal na buwanang regla;
  - pagkabaog;
  - ang makunan;
  - depekto sa pagsilang;
  - mababang timbang sa pagsilang at pagsilang na kulang sa buwan;
  - mga kapansanan sa pag-unlad; at
  - kanser sa bata.
- ◆ Mapuprotektahan mo ang iyong sarili mula sa mga panganib sa kalusugang sekswal sa pamamagitan ng:
  - paggamit ng kagamitan para sa personal na proteksyon at pagsunod sa nararapat na kagawian sa trabaho;
  - paghuhugas ng kamay pagkatapos humawak ng mga mapanganib na mga bagay-bagay at bago kumain, uminom o manigarilyo;
  - pag-iwas na madikit ang kemikal sa balat; at
  - pakikilahok sa lahat ng pagsasanay tungkol sa edukasyon para sa kaligtasan at kalusugan at programang pagbabantay na ibinibigay ng kinauukulan.

## Pagpaplano ng Pamilya

Ang panghuling aralin na ito ay naglalayon na ipakita ang kahalagahan ng pagpaplano ng pamilya. Ito ay kapaki-pakinabang para sa isang tao na may pamilya o nagpaplano na magkaroon ng pamilya.

Pagkatapos pag-aralan itong aralin, magagawa mo nang:

- ◆ maipaliwanag ang kahalagahan ng pagpaplano ng pamilya;
- ◆ matukoy at maipaliwanag ang iba't ibang uri ng pag-iwas sa pagbubuntis; at
- ◆ matukoy ang angkop na paraan ay pag-iwas sa pagbubuntis para sa iyo.



### Subukan Natin Ito

Sa tingin mo, bakit mahalaga ang pagpaplano ng pamilya? Isulat ang iyong mga ideya sa mga puwang na nakalaan.

---

---

---

---

---

---



### Alamin Natin

#### ***Bakit mahalaga ang pagpaplano ng pamilya***

Isang linggo na lang ay ikakasal na sina Jess at Sheila. Sa paghahanda para sa kanilang kasal, dadalo sila sa isang seminar tungkol sa pagpaplano ng pamilya. Sa tingin mo, bakit kailangan nilang dumalo sa nasabing seminar?

Ang pagpaplano ng pamilya ay tumutukoy sa pagpapasya kung ilang anak ang dapat gawin ng mag-asawa at kailan dapat gawin ang mga ito. Ito ay isang personal na bagay sa pagitan mo at ng iyong asawa. Maaari kang pumili mula sa maraming pamamaraan ng paglimita sa bilang ng mga anak sa iyong pamilya.

Ang pagpapalano ng pamilya ay nagpapahiwatig ng pagiging isang responsableng magulang. Ang pagiging responsableng magulang ay tumutukoy sa pagsisiguro na ang mga ka-pamilya ay masasaya at malulusog, at lahat ng kanilang pangangailangan ay napupunan, ang emosyonal, mental, pisikal, sosyal, at sikolohikal na pangangailangan. Ito ay isang paraan ng pagsisiguro na ang iyong mga anak ay magiging masaya at matagumpay sa kanilang paglaki at maging responsableng mamamayan na rin.



## Subukan Natin Ito

Kung hindi ka magpapalano ng pamilya, ano sa tingin mo ang mangyayari? Isulat ang iyong mga ideya sa nakalaang puwang.

---

---

---

---

---

Tingnan natin kung tama ang iyong mga sagot.



## Alamin Natin

### *Ang mga bunga ng kawalan ng pagpapalano ng pamilya*

Ang kakulangan ng pagpapalano ng pamilya ay may maraming negatibong bunga. Maraming mga inang nasa hustong gulang ang namamatay mula sa mga sanhing may kaugnayan sa pagbubuntis. Marami ring mga sanggol ang namamatay dahil sa kawalan ng pagpapalano ng pamilya. Ang mga sanggol na may mas malaking tsansang mamatay ay iyong mga ipinanganak sa:

- ◆ napakabata o matatandang ina; at
- ◆ mga babaeng kakapanganak pa lamang.

Ang kakulangan ng pagpapalano ng pamilya ay delikado sa kalusugan ng isang ina. Kapag madalas ang pagbubuntis, walang sapat na panahon upang makabawi sa kalusugan ang isang ina.





## Subukan Natin ito

Ano ang alam mong mga paraan ng pagpapalano ng pamilya? Isulat ang iyong mga sagot sa puwang na nakalaan.

---

---

---

---

---

Tandaan ang iyong mga isinulat dahil babanggitin natin ang mga ito sa susunod na gawain.



## Alamin Natin

### ***Mga pamamaraan ng pagpapalano ng pamilya***

May maraming pamamaraan ng pagpapalano ng pamilya na maaaring pagpilian ng mag-asawa. Mayroong mga natural at di-natural (gawa ng tao) na paraan upang maiwasan ang mabuntis. Basahing mabuti ang paglalarawan ng bawat pamamaraan. Tingnan kung ano ang mga pakinabang at kakulangan ng bawat isa. Huwag magmadali. Kung nahihirapan kang pumili ng nababagay sa iyo, maaari kang kumunsulta sa doktor sa sentro o *health center*. Huwag matakot na sabihin ang iyong pag-aalinlangan.

Lahat ng mga paraang *contraceptive* o pag-iwas ay pawang *barrier methods*. Naglalagay sila ng balakid na hahadlang sa pagbubuntis sa pamamagitan ng pagpigil sa proseso ng *fertilization* o ang pagtagpo ng itlog ng babae at ng sperma ng lalaki.

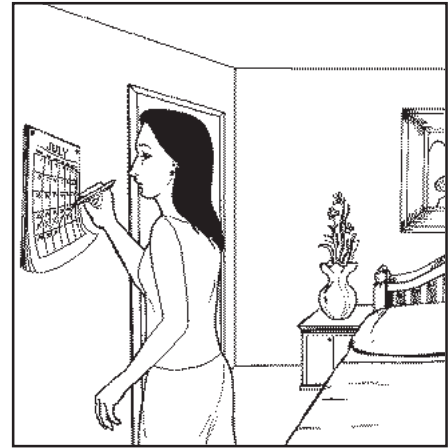
Ang mga balakid na ito ay maaaring isauri sa apat na kategorya:

- ◆ Temporal
- ◆ Mekanikal
- ◆ Kemikal
- ◆ Medikal/Biyolohikal

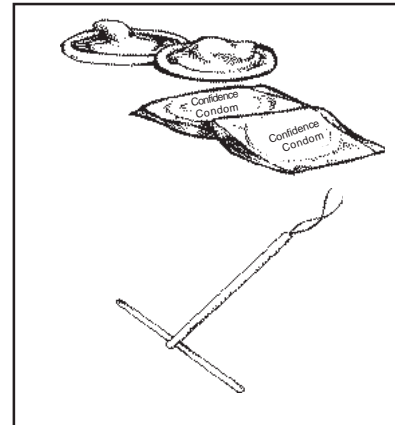


Pag-aralan natin ang bawat isa.

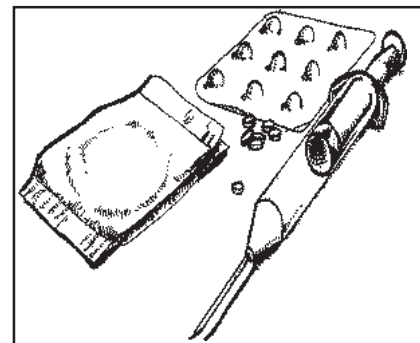
Ang temporal na balakid ay may kaugnayan sa **panahon**. Upang magamit ang paraang ito, tinutukoy ng mag-asawa ang panahong ang babae ay maaaring mabuntis (*fertile period*) at iniwasan nilang magtalik sa panahong ito.



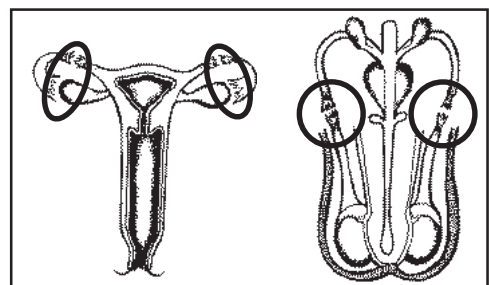
Ang **mekanikal** na balakid ay gawa sa mga materyal na pumipigil sa pagpasok ng sperma sa sinapupunan. Ang kondom ay isang magandang halimbawa ng mekanikal na balakid.



Ang **kemikal** na balakid ay naitatayo sa pamamagitan ng paggamit ng mga kemikal. Ang *contraceptive pill*, halimbawa, ay naglalagay ng kemikal na balakid upang hadlangan ang *ovulation*, *fertilization* o ang pagkapit ng nabuong produkto ng *fertilization* sa gilid ng matris.



Mayroon ding mga **medikal/biyoholikal** na mga balakid. Ito ay mga paraang medikal o operasyon tulad ng pagtatali (*tubal ligation* sa babae at *vasectomy* sa lalaki) upang hadlangan ang pagbubuntis.



Ang paggamit ng temporal, mekanikal at kemikal na mga balakid ay itinuturing na **reversible method** o paraang maaaring baliktarin. Hindi ito makakahadlang sa pagbubuntis nang permanente. Ang babae ay maaari pa ring mabuntis kapag hindi na itinuloy ang paggamit nito.

Sa kabilang dako, ang paggamit ng medikal at biyoholikal na mga balakid ay itinuturing na **irreversible method**. Permanente ang paghahadlang nito sa pagbubuntis sa pamamagitan ng medikal na paraan. Itong paraan ang naaangkop sa mga mag-asawa na nakamit na ang bilang ng anak na kanilang gusto. Dahil nga sa ito ay hindi na maaaring baliktarin, hindi ito para sa mag-asawang gusto pang magkaanak.



## Subukan Natin ito

Natatandaan mo pa ba ang mga tinukoy mong mga paraan ng pagpapalano ng pamilya(pahina 35)? Ngayon, isauri mo sila ayon sa balakid na gamit.

Temporal	Kemikal	Mekanikal	Biyolohikal/Medikal

Pag-aaralan na natin ang iba't-ibang uri ng paraan ng pag-iwas sa pagbubuntis. Bawat isa sa mga ito ay gumagamit ng isa sa apat na mga balakid upang mahadlangan ang pagbubuntis.

Tingnan natin kung tama ang iyong mga sagot.

### ***Mga paraan sa pagplano ng pamilya***

Maaaring kang pumili mula sa mga sumusunod na mga paraan ng pagplano ng iyong pamilya.

## Mga paraang gumagamit ng temporal na balakid

1. Mga natural na paraan ng pagpapalano ng pamilya (*Natural Family Planning* o *NFP methods*) – Binibigyang konsiderasyon ng mga ito ang mga natural na proseso ng katawan. Kung gagamitin ng mag-asawa ang paraang ito, nangangailangang iwasan nila ang magtalik sa *fertile period* ng babae.

Ang bentahe ng natural na paraan ng pagpapalano ng pamilya ay ang kawalan nito ng mga masamang epekto sa kalusugan. Ang pangunahing pakay nito ay ang tukuyin ang *fertile period* ng babae at iwasang magtalik sa panahong ito. Subalit, ito ay nangangailangang huwag magtalik ang mag-asawa ng ilang araw.

Sa paraang ito, nangangailangang bigyan ng babae ng masusing oberbasyon ang katawan para sa mga pagbabagong nangyayari sa natural na mga proseso nito tuwing *fertile period* niya.

- a. *Ovulation Method* (OM) – Ang anyo ng *cervical mucus* o likido sa loob ng *cervix* ay maaaring tingnan. Ito ay magpapakita ng mga senyales ng mga araw na ang babae ay *fertile* o hindi.
- b. *Basal Body Temperature* (BBT) – Ang temperatura ng katawan habang nagpapahinga pagkatapos ng hindi kukulang sa tatlong oras ng tuloy-tuloy na pagtulog ay tinatawag na BBT. Ang temperatura ng babae ay maaaring kuhanin. Tuwing *ovulation* ang BBT ng babae ay tumataas at nanatiling mataas hanggang sa susunod na regla.
- c. *Sympto-Thermal Method* (STM) – Upang matukoy kung ang babae ay nasa *fertile period* o hindi, maaaring isabay ang mga oberbasyon sa *cervical mucus* at pagkuha ng temperatura sa iba pang senyales ng *ovulation*.

2. *Lactational Amenorrheic Method* (LAM).

Pagkatapos manganak, ang babae ay maaaring maging natural na hindi mabubuntis. Ang tuloy-tuloy na pagpapasuso ay nagpapadala ng senyales sa utak upang babaan ang pagpalabas ng mga *hormones* na responsible sa *ovulation*. Dahil dito, napipigilan ang *ovulation* at ang babae ay pansamantalang hindi mabubuntis. Ang paraang ito ay ligtas at epektibo kung ang babae ay mayroon ng lahat ng mga sumusunod na kondisyon:

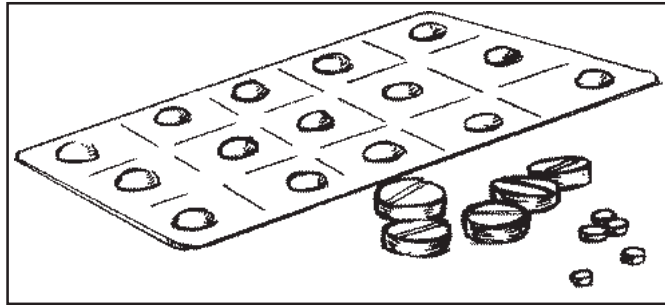
- a. Wala pa siyang regla.
- b. Tuloy-tuloy o halos tuloy-tuloy ang kanyang pagpapasuso sa anak.
- c. Ang kanyang anak ay hindi aabot sa anim na buwang gulang.



Ang pangunahing bentahe ng paraang ito ay ang pagiging ligtas at 98% epektibo. Subalit, ang pagiging epektibo nito ay hanggang anim na buwan lamang matapos manganak ang babae.

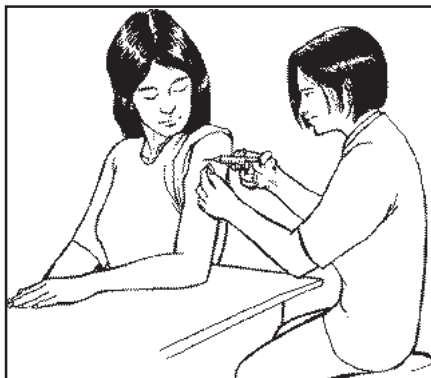
### Mga paraang gumagamit ng kemikal na balakid

1. Pag-inom ng pildoras (*Combined Oral Contraceptives*) – Ang paraang ito ay gumagamit ng mga kemikal bilang balakid. Ang pildoras ay iniinom araw-araw upang pigilan ang *ovulation*. May pagbabagong nagaganap sa matris at *fallopian tubes* na humahadlang sa pagtagpo ng sperma at itlog.



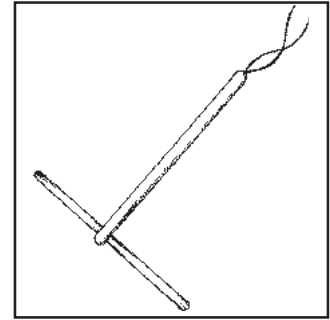
Kahit na ang paggamit ng pildoras bilang isang paraan ng pagpapalano ng pamilya ay ligtas at 99.6% epektibo, maaari itong magkaroon ng ilang masamang epekto, tulad ng pagbaba ng dami ng gatas na magagawa ng ina. At saka, matatagalan bago bumalik ang pagiging *fertile* ng babae kahit tinapos na paggamit nito.

2. Paggamit ng *Depot Medroxy-Progesterone Acetate* (DMPA) – Ito ay ginagamit sa pamamagitan ng pagtuturok sa babae upang pigilan ang *ovulation*. Nagkakaroon ng pagbabago sa matris at *fallopian tubes* upang hadlangan ang *fertilization*. Ang pangunahing bentahe nito ay ang katagalan ng kanyang epekto. Maaaring tumagal ito ng ilang buwan. Subalit, nangangailangang ang taon magtuturok sa babae ay sadyang sinanay upang gawin ito.

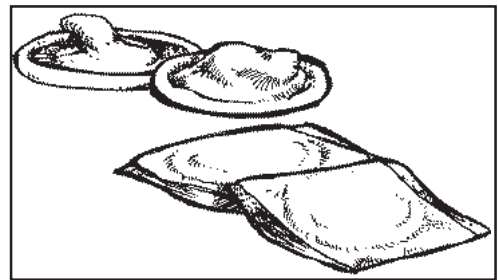


## Mga paraang gumagamit ng mekanikal na balakid

1. Paggamit ng *Intrauterine Device* (IUD) – Ito ay isang maliit, malambot na gamit gawa sa plastik na ipinapasok sa matris at dadaan sa *cervix* upang hadlangan ang pagbubuntis. Epektibo ito hanggang samupng taon. Ang pinakapangkaraniwang IUD na ginagamit sa Pilipinas ay ang Tcu-380A (Copper T). Pinipigilan ng IUD na maging aktibo ang sperma. Hinahadlangan niya itong pumasok sa loob ng ari ng babae. Habang karaniwang tinatanggap ang IUD bilang ligtas at epektibo, maaari itong magdulot ng ilang masamang epekto tulad ng pananakit ng tiyan.



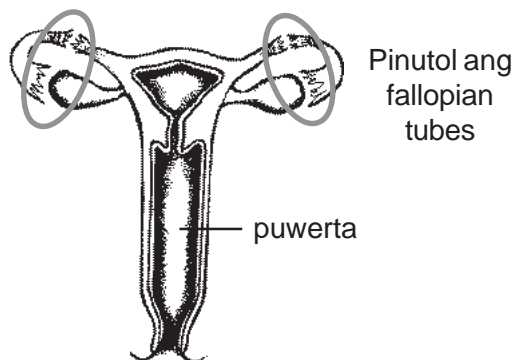
2. Ang paggamit ng kondom – Ito ay manipis na pahaba't pabilog na pambalot gawa sa gomang *latex*. Sinusuot ito ng mga lalaki sa matigas na ari bagi ng pagtatalik. Ito ay nagsisilbing balakid sa paglipat ng sperma at mga STDs sa ari ng babae. Hinahadlangan ng kondom ang pagtatagpo ng sperma at itlog.



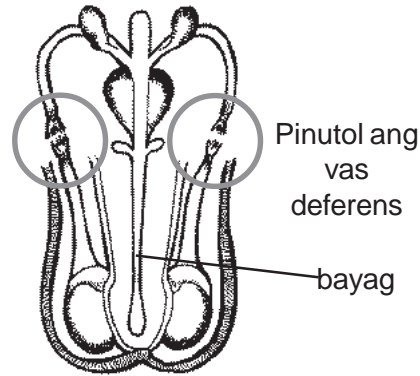
Walang mga masamang epekto ang kondom at sa katunayan ito ay maaaring makapigil sa pagkalat ng STDs kung gagamitin ng tama. Subalit, dahil kailangang isuot ito habang nagroromansahan, tingin ng iba dito ay isang distraksyon. Sa ilang mga lalaki, nababawasan ng kondom ang nararamdaman nila habang nagtatalik kung kaya't nababawasan din ang sarap na nararamdaman nila mula sa seks.

## Mga paraang gumagamit ng biyolohikal/medikal na balakid

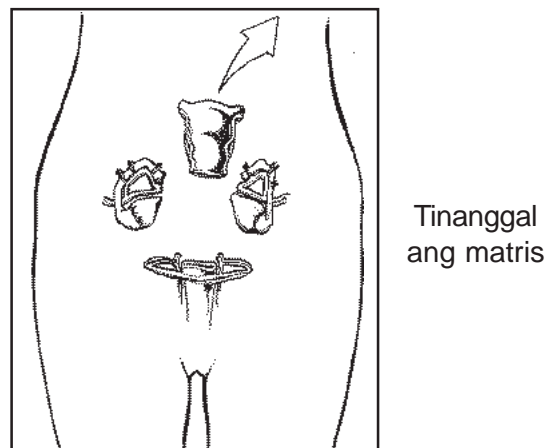
1. *Female Surgical Sterilization (Tubal Ligation)* – Ang babae ay sumasailalim sa isang maliit na operasyon habang may lokal na anestisyia. Ang kanyang *fallopian tubes* kung saan dumadaan ang itlog ay pinuputol at tinatali. Ito ay humahadlang sa pag-iisa ng itlog at sperma.



2. *Male Surgical Sterilization (Vasectomy)* – Ito ay isang maliit na operasyon kung saan ang *vas deferens* ay tinatali at pinuputol upang hadlangan ang pagdaan ng sperma patungo sa ari ng babae habang nagtatalik. Ang *vas deferens* ay siyang daanan ng sperma kung ang lalaki ay nilalabasan. Hindi nawawala ang mga hangarin at kaligayahang sekswal dahil sa *vasectomy*.



3. *Hysterectomy* – Ito ay ang pagtanggal ng matris sa pamamagitan ng isang operasyon. Ang matris ay isang lamang-loob ng babae kung saan ang nahinog na itlog ay nagiging bata. Pagkatapos ng *hysterectomy*, ang babae ay hindi na magkakaregla at hindi na rin mabubuntis. Ito ay isang radikal na alternatibo at kadalasang ginagawa lamang kapag ang matris ng babae ay tuluyang napinsala. Ang mga babaeng dumaan dito ay nangangailangang uminom ng gamot habambuhay upang mapanatili ang balanse ng *hormones* sa katawan. Ang *hysterectomy* ay isang malakihang operasyon kung kaya't ito ay mahal at mayroong mga panganib tulad ng lahat ng mga operasyon.



### Iba pang mga paraan

Maliban sa mga nabanggit, mayroon pang ibang paraan na maaaring gamitin upang iwasan ang pagbubuntis. Halimbawa, ang pagtanggal ng ari ng lalaki mula sa ari ng babae bago labasan habang nagtatalik ay nagpapababa sa tsansa ng pagbubuntis. Subalit, dahil magkadikit pa rin ang dalawang ari, may posibilidad na may ilang isperma na makakapasok sa ari ng babae bago tuluyang labasan ang lalaki. Hindi rin maasahan ang ganitong paraan dahil sa mataas na probabilidad na hindi makontrol ng lalaki ang kanyang pagpapalabas.

Kung gusto mong malaman ang detalyadong bentahe at kakulangan ng bawat pamamaraan ng pagpapalano ng pamilya at ang iba pang kaugnayang babala at posibleng masasamang epekto, tingnan ang Appendix A sa likod ng modyul(pp. 61–66).



## Subukan Natin Ito

Sagutin ang mga sumusunod na tanong tungkol sa iyong inaayunang paraan ng pagpapalano ng pamilya. Kung ikaw ay may asawa, ipakita sa kanya ang mga tanong at sabay kayong magdesisyon kung anong paraan ang inyong gagamitin. Kung wala ka namang asawa, pag-isipan ang iyong pipiliin. Isulat ang sagot sa nakalaang puwang.

1. Nais mo ba ng permanente o di-permanenteng paraan?

---

---

2. Anong (mga) paraan ang talagang napupusuan mo?

---

---

---

3. Alin sa mga napili mong paraan ang maaari mong magamit kaagad?

---

---

---

4. Anong mga bentahe o pakinabang ng (mga) ito partikular mong gusto?

---

---

---

5. Sa tingin mo ba ay na karapat-dapat itong/silang subukan kahit sa mukha ng mga posibleng kakulangan ng (mga) ito?

---

---

---

6. Gaano kalaki ang magagastos mo para sa (mga) paraang ito?

---

---

---

Pagkatapos sumagot, kumunsulta sa isang *health worker* o *gynecologist* sa inyong barangay. Magpatulong gumawa ng desisyon, kung hindi ka pa nagpapasiya. Kung mayroon ka pang mga katanungan o klaripikasyon bago magpasiya, magpatulong sa kanya. Huwag matakot na magtanong dahil importanteng tama ang iyong pagpili ng paraan ng pagpapalano ng pamilya na angkop sa iyo upang ito ay mas mapapakinabangan mo at ng iyong pamilya.

Sa pagpili ng paraan ng pagpapalano ng pamilya na pinakamainam sa iyo, isaalang-alang ang mga sumusunod:

- ◆ ang iyong napupusuan (permanente o di-permanente?)
- ◆ kadalian sa pagkuha at paggamit ng paraan (kaagad bang magagamit ito?)
- ◆ mga pakinabang at kakulangan ng paraan
- ◆ gastos(makakayanan mo ba?)



## Alamin Natin ang Iyong mga Natututuhan

Sagutin ang mga tanong. Isulat ang sagot sa nakalaang puwang.

1. Bakit mahalaga ang pagpapalano ng pamilya?

---

---

---

2. Bakit tinaguriang *reversible* ang mga paraan ng pagpapalano ng pamilya na di-permanente?

---

---

---

3. Bakit tinaguriang permanenteng paraan ng pagpapalano ng pamilya ang mga paraang napapailalim dito?

---

---

---

4. Ano ang apat na dapat mong isaalang-alang kapag pumipili ng pinakamainam na paraan ng pagpapalano ng pamilya?

---

---

---

Tingnan ang tamang sagot sa pahina 49–50 ng *Batayan sa Pagwawasto*. Tama ba ang lahat ng sagot mo? Kung hindi, balikan ang araling ito bago ipagpatuloy ang pagbabasa.





## Tandaan Natin

Huwag kalimutan ang mahahalagang punto ng araling ito.

- ◆ Ang pagpapalano ng pamilya ay tumutukoy sa pagpapasiya tungkol sa bilang at kapanahunan ng pag-aanak. Ito ay nagpapahiwatig ng pagiging isang responsableng magulang.
- ◆ Ang mga paraan ng pagpapalano ng pamilya ay iyong mga naglalagay ng temporal, mekanikal, kemikal at biyolohikal/medikal na balakid.
- ◆ Mga halimbawa ng mga gumagamit ng temporal na balakid:
  - Natural na mga paraan sa pagpapalano ng pamilya
  - *Lactational Amenorrheic Method (LAM)*
- ◆ Mga halimbawa ng mga gumagamit ng kemikal na balakid:
  - Pag-inom ng pildoras
  - Paggamit ng tinuturok na mga gamot na panghadlang sa pagbubuntis
- ◆ Mga halimbawa ng mga gumagamit ng mekanikal na balakid:
  - Paggamit ng *intrauterine device (IUD)*
  - Paggamit ng kondom
- ◆ Mga halimbawa ng mga gumagamit ng biyolohikal/medikal na balakid:
  - *Tubal ligation*
  - *Vasectomy*
  - *Hysterectomy*
- ◆ Ang lahat ng paraan ng pagpapalano ng pamilya ay may mga pakinabang at kakulangan na dapat isaalang-alang ng mabuti ng mag-asawa bago magpasiya sa paraang pinakamainam para sa kanila.



## Ibuod Natin

Binabati kita! Natapos mo na ang modyul tungkol sa kalusugang sekswal. Ito ang mga mahahalagang punto nito:

- ◆ Ang seks ay tumutukoy sa kasarian, pisikal na pagkakapareho at pagkakaiba ng mga lalaki at babae, at reproduksyon.
- ◆ Ang sekswalidad ay tumutukoy sa oryentasyong sekswal, kaugalian at pagpapahalaga.
- ◆ Ang kalusugan ng reproductive system ay tumutukoy sa pag-iwas sa mga sakit na kaugnay ng seks at sekswalidad, pagiging malaya mula sa karahasan at kapinsalaang kaugnay ng reproduksyon, at pagtamo ng hinahangad na bilang ng anak sa isang ligtas at malusog na paraan.
- ◆ Ilan sa mga pinakapangkaraniwang sakit na nakukuha sa seks ay:
  - Gonorrhea
  - Hepatitis B
  - Herpis (Herpes)
  - Sipilis (Syphilis)
  - AIDS
- ◆ Ang mga sakit na nakukuha sa seks ay maaaring mahadlangan sa pamamagitan ng pag-iwas sa mga mapanganib na kaugaliang sekswal o sa paggamit ng *safe sex*.
- ◆ Ang mga *lipunang aktibo sa pag-aalaga ng mga nagdadalantao* sa loob ng bahay at sa trabaho ay nagrerespeto sa mga karapatang sekswal ng babae, at naninigurong ang babae ay makakuha ng *post-natal* at *pre-natal* na pangangalaga.
- ◆ Ang pagkonsulta sa *gynecologist* ay makakatulong sa babae upang maiwasan ang pagsama ng pakiramdam at mga sakit.
- ◆ Ang mga panganib sa kalusugan ng reproductive system ay mga bagay-bagay na may negatibong epekto sa kalusugang sekswal ng mga babae at lalaki.
- ◆ Ang ilan sa mga posibleng epekto ng mga panganib sa kalusugang sekswal ay ang pag-antala ng regla, pagkabaog, ang makunan, mga kapansanan sa panganganak at iba pa.
- ◆ Mapoprotektahan mo ang sarili mula sa panganib sa kalusugan ng reproductive system sa pamamagitan ng paggamit ng kagamitan para sa personal na proteksyon, pagsunod sa nararapat na kagawian sa trabaho, at paglahok sa mga pagsasanay edukasyon para sa kaligtasan at kalusugan at mga programang pagbabantay na binibigay ng kinauukulan.
- ◆ Ang pagpapalano ng pamilya ay mahalaga dahil ito ay tumutulong upang siguruhing ang iyong pamilya ay masaya at malusog at lahat ng kanilang pangngailangan – emosyonal, mental, pisikal, sosyal at sikolohikal – ay napupunan.
- ◆ May maraming paraan ng pagpapalano ng pamilya na mapagpipilian mo. Ang ilan ay permanente o *irreversible* at ang ilan naman ay di-permanente o *reversible*.



## Anu-ano ang mga Natutuhan Mo?

Tingnan natin kung gaano karami ang natutuhan mo mula sa modyul. Sagutin ang mga sumusunod na tanong.

1. Ipaliwanag ang kaugnayan sa pagitan ng seks, sekswalidad at kalusugan ng reproductive system.(1 punto)

---

---

---

---

2. Magbigay ng dalawang uri ng sakit na nakukuha sa seks at magbigay ng isang sintoma ng bawat isa.(4 puntos)

---

---

---

3. Ano ang *safe sex*?(1 punto)

---

---

---

---

4. Anu-ano ang isang *lipunang nangangalaga sa mga nagdadalantao*?(3 puntos)

---

---

---

---

5. Paano malalagay sa panganib ang kalusugan ng iyong reproductive system?(3 puntos)

---

---

---

---

6. Ibigay at ipaliwanag ang dalawang pangunahing paraan ng pagpapalano ng pamilya.(4 puntos)

---

---

---

---

7. Ano ang dapat mong isaalang-alang sa pagpili ng paraan ng pagpapalano ng pamilya na pinakamainam para sa iyo?Magbigay ng dalawa o higit pa.(2 puntos)

---

---

---

---

Ihambing ang iyong sagot doon sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 50–51.

Kung nakakuha ka ng:

- 0 – 8 Kailangan mong pag-aralang muli ang modyul.
- 9 – 11 Kailangang balikan ang mga bahaging hindi naintindihan.
- 12 – 14 Magaling! Balikan na lamang ang mga tanong na hindi nasagot ng tama.
- 15 – 18 Napakagaling! Marami kang natutuhan dito sa modyul na ito. Ngayon alam mo na ang mga pinakamahalagang bagay na dapat mong malaman tungkol sa kalusugan ng iyong reproductive system.



## Batayan sa Pagwawasto

### A. Anu-ano na ang mga Alam Mo? (pp. 2–3)

1. (d) Ang bawat pagbubuntis ay naglalagay ng babae sa panganib. Kaya, dapat piliin ng mag-asawa ang tiyempo at pagitan ng bawat anak. Dahil ang mag-asawa ang may responsibilidad sa pagpapalaki ng anak, dapat na pareho silang magpapasiya. Hindi ito desisyon ng babae(a) o ng lalaki(b) lamang. Ang kalusugan ng reproductive system ay hindi tungkol sa padamihan ng anak(c).
2. (d) Ang anemya ay hindi nakukuha sa pakikipagtalik.
3. (d) Ang layunin ng *safe sex* ay ang babaan ang tsansa, kung hindi tuluyang iwasan, na magpalitan ng mga likido ng katawan sa pagitan ng magkapareha sa seks. Ang titik (a), (b) at (c) ay pawang mga halimbawa ng ligtas na mga kagawian sa pakikipagtalik. Ang aborsyon ay tumutukoy sa sinasadyang pagpapalaglag ng bata sa sinapupunan.
4. (d) Ang paggamit ng mga bawal na gamot na itinuturok ay nagpapalaki ng tsansang makakuha ng HIV mula sa taong mayroon nito. Maraming nagdodroga ang gumagamit ng iisang heringilya. Ito ay naglalagay sa kanila sa panganib na mahawa ng AIDS/HIV o hepatitis. Ang titik (a), (b) at (c) ay hindi magiging sanhi ng pagkahawa mo sa mga sakit na nabanggit.
5. (d) Ang nagdadalantao ay nangangailangan ng espesyal na pangangalaga. Ang titik (a), (b) at (c) ay hindi nagpapakita nito sa nagdadalantao at maaaring pangang maging mapanganib para sa babae.
6. (a) Ang *gynecologist* ay tumutulong sa babae na pangalagaan ang kanyang kalusugang sekswal. Kasama dito ang pag-iiwas sa STDs.
7. (a) Ang mga panganib sa kalusugang sekswal ay maaaring makapinsala sa reproductive system at maaaring magsanhi na makunan ang isang nagdadalantao. Nakakaapekto rin ang mga ito sa buwanang regla ng babae. Hindi sila magiging sanhi ng pagkabuntis kailanman.
8. (c) Ang paggamit ng proteksyon habang nagtatrabaho gamit ang mga kemikal ay makakatulong sa pag-iwas na malanghap o madikit sa mga bagay-bagay na maaaring magdulot ng masamang epekto sa iyong reproductive system.
9. (a) Ang mga di-permanenteng paraan ng pagpapalano ng pamilya ay nagbibigay ng pansamantalang proteksyon laban sa pagbubuntis. Kung ang paggamit ng mga ito ay matitigil, ang kakayahan ng babae na mabuntis ay babalik at maaari na siyang mabuntis kung makikipagtalik sa panahon na siya ay *fertile*.
10. (c) Ito ay sa kadahilanang ang kondom ay naglalagay ng isang pisikal na balakid na humahadlang sa sperma na pumasok sa ari ng babae at makatagpo ang itlog ng babae.

## B. Aralin 1

*Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pahina 11)*

Ang **seks** ay tumutukoy sa kasarian at reproduksyon; ang sekswalidad ay tumutukoy sa mga kaugalian at pagpapahalagang sekswal, at oryentasyong sekswal; ang **kalusugan ng reproductive system** ay tumutukoy sa aspetong pangkalusugan ng seks at sekswalidad, tulad ng pag-iwas sa mga sakit, kalayaan mula sa karahasan at kapinsalaang kaugnay ng reproduksyon, at ang pagkamit sa hinahangad na bilang ng anak sa isang ligtas at malusog na paraan.

## C. Aralin 2

*Anu-ano ang mga Natutuhan Mo? (pahina 20–21)*

1. **(d)** Sa pagtatalik ng walang proteksyon, gamit ang ari ng babae at puwet, may direktang pagdidikit ng balat na nangyayari at ito ay nagsasanhi ng malaking posibilidad na magkaroon ng pagpapalitan ng dugo at iba pang likido ng katawan. Ang titik (b) at (c) ay walang totoong pagtatalik na nangyayari samantalang ang (a) ay isang uri ng protektadong seks. Ito ay nagpapababa sa tsansang makakuha ng STD.
2. **(c)** Bakteryang sanhi ng *gonorrhea* at hindi *virus*(a). Habang ang paglipat ng semilya ay maaaring maging sanhi ng paglipat ng sakit, ang pagkakaroon ng bakteryang dito ang siyang tunay na sanhi ng pagiging mapanganib ng paglipat ng semilya.
3. **(a)** Ito ang pangunahing sintomas ng hepatitis B. Ang herpes (b), AIDS (c) at *syphilis* (d) ay hindi nagdudulot ng *jaundice* o paninilaw.
4. **(d)** Maraming tao na may herpes ang hindi nakakaranas ng mga sintomas kung kaya't hindi nila namamalayang mayroon sila nito.
5. **(c)** Isang sintomas ng AIDS ang biglaang pagpayat o pagbagsak ng timbang. Ang AIDS ay dulot ng HIV at hindi ng bakteryang (a). Walang gamot sa AIDS. Ang pangunahing paraan ng pagkalat ng AIDS ay sa pamamagitan ng seks. Ang pakikikamay at halik ay hindi sanhi ng pagkalat ng AIDS (d).

#### D. Aralin 3

*Magbalik-aral Tayo (pahina 30)*

1. (T)
2. (M) Kahit ang babaeng hindi na maaaring mabuntis dala ng katandaan ay kailangang regular na nagpapatingin sa *gynecologist*. Ang mga babaeng nagmemenopos ay maaaring nangangailangan ng tulong-medikal upang matulongang maibsan ang pananakit na sanhi ng anumang sintomas. Lahat ng babae ay dapat regular na nagpapa-PAP *smear* at nagpapasuri ng suso para sa maagang pagtukoy kung sila ay may kanser at iba pang mga sakit o wala.
3. (T)
4. (T)
5. (M) Ang tiyempo at dalas ng pagbubuntis ay dapat parehong pagpapasiyahan ng mag-asawa.

*Magbalik-aral Tayo (pahina 30)*

Alin mang lima mula sa mga sumusunod:

- ◆ Iregular/abnormal na buwanang regla
- ◆ Pagkabaog
- ◆ Ang makunan
- ◆ Depekto sa pagsilang
- ◆ Mababang timbang sa, at *premature* na pagsilang
- ◆ Mga kapansanan sa pag-unlad
- ◆ Kanser sa bata

*Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pahina 32)*

1. (M) Ang nagdadalantaos ay dapat pangalagaan ng mabuti, ngunit hindi naman dapat ituring na parang may sakit.
2. (M) Ang nagdadalantaos ay dapat regular na nagpapatingin sa *gynecologist*.
3. (T)
4. (T)
5. (M) Kapag ikaw ay nalalagay sa mga panganib sa kalusugang sekswal ng mga mapaminsalang kemikal sa iyong trabaho, maaaring madamay din ang iyong pamilya kung dumikit ang mga ito sa balat o damit mo.

## E. Aralin 4

*Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pahina)*

1. Mahalaga ang pagpapalano ng pamilya dahil ito ay magsisiguro na ang iyong pamilya ay malusog at napupunan ang kanilang pangangailang emosyonal, mental, pisikal, sosyal, at sikolohikal.
2. Dahil hindi permanente ang mga ito. Kung titigilan ang paggamit, mawawala rin ang kanilang epekto.
3. Dahil permanente ang paghadlang ng mga ito sa pagbubuntis. Kapag ginamit ang mga ito, imposible nang mabuntis ang babae.
4. Dapat bigyang konsiderasyon ng mag-asawa o indibidwal ang:
  - ♦ Kanilang kagustuhan
  - ♦ Kadalian sa pagkuha/paggamit ng paraan
  - ♦ Mga pakinabang at kakulangan ng paraan
  - ♦ Gastos

## F. Anu-ano ang mga Natutuhan Mo? (pahina 45–46)

1. (1 punto)

Ang seks ay tumutukoy sa kasarian at reproduksyon. Ang sekswalidad ay tumutukoy sa oryentasyong sekswal, kaugalian at pagpapahalaga. Ang kalusugan ng reproductive system ay tumutukoy sa pangkalusugang aspeto ng seks at sekswalidad, tulad ng pag-iwas sa mga sakit, pagiging malaya mula sa karahasan at kapinsalaang kaugnay ng reproduksyon, at pagtamo ng hinahangad na bilang ng anak sa isang ligtas at malusog na paraan.

2. Bigyan ang sarili ng isang punto sa bawat STD na iyong natukoy at isang punto naman para sa sintomas. (4 puntos)

Nararapat na nailista mo alin mang dalawa sa mga sumusunod.

Walang partikular na pagkasunod-sunod.

### **Gonorrhea**

*Sintomas:* pagdurugo pagkatapos magtalik o sa pagitan ng dalawang regla (sa babae), pananakit ng ari habang umihi (sa lalaki at babae), naninilaw na likidong tumutulo mula sa ari at namamaga at masakit na bayag (sa lalaki)

### **Hepatitis B**

*Sintomas:* *jaundice* o paninilaw ng balat

### **Herpis**

*Sintomas:* mga paltos sa at palibot ng ari, hita, puwet, labi, bibig, at lalamunan



## **Sipilis**

*Sintomas:* sugat sa ari ng babae o lalaki

## **AIDS**

*Sintomas:* hindi maipaliwanag na pagpayat o paglaglag ng timbang, pagtatae ng ilang linggo; namamaga o nanakit na mga kulani sa leeg, kilikili at iba pang bahagi ng katawan; tuloy-tuloy na pag-ubo, lagnat o *yeast infection* sa ari ng babae.

3. (1 punto)

Ang *safe sex* ay binubuo ng mga kagawiang nagpapaliit ng panganib na makakuha ng STDs. Ang mga ito ay nagpapababa ng tsansang magkaroon ng pagpapalitan ng dugo at iba pang likido ng katawan sa mga magkapareha sa seks.

4. (3 puntos, hindi kailangang pagsunod-sunurin)

- ◆ Nagbibigay ng pangangalaga sa tahanan at trabaho
- ◆ Nagbibigay ng respeto sa karapatang sekswal ng mga babae
- ◆ Nagbibigay ng pangangalagang *post-natal* at *pre-natal*

5. (3 puntos)

- ◆ paglanghap
- ◆ paglulon
- ◆ pagdikit sa balat

6. (bigyan ang sarili ng isang punto sa pagtukoy ng bawat paraan at isang punto para sa paliwanag, 4 na puntos lahat)

*Reversible methods*/mga di-permanenteng paraan – Ang mga paraang ito ay hindi permanenteng humahadlang sa pagbubuntis. Ang babae ay maaaring mabuntis kung ititigil ang paggamit ng mga ito. Mga halimbawa: ang pildoras, IUD, kondom, mga natural na paraan ng pagpapalano ng pamilya, atbp.

*Irreversible methods*/mga permanenteng paraan – Mga paraan na permanenteng humahadlang sa pagbubuntis. Mga halimbawa: *tubal ligation*, *vasectomy* at *hysterectomy*.

7. (Isang punto bawat isa, hindi kailangang sunod-sunod)

- ◆ Ang kagustuhan mo(kung gusto mong paraan ay permanente o hindi)
- ◆ Kadalian na makuha/magamit ang paraan
- ◆ Mga pakinabang at kakulangan ng paraan
- ◆ Gastos



## Appendix

### Mga Pakinabang at Kakulangan ng Iba't ibang Uri ng Pagpaplano ng Pamilya

A. Temporal (kaugnay ng panahon) na mga Balakid			
1. Mga Natural na Paraan ng Pagpaplano ng Pamilya			
a. Ovulation Method (OM)			
Mga pakinabang	Mga kakulangan	Mga babala	Mga pag-iingat
Walang gastos kahit isang sentimo	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Kailangang huwag magtalik ang mag-asawa ng ilang araw</li> <li>♦ Maraming buwang pag-aaral ang kailangan bago mahasa sa pagbabasa ng mga senyales ng <i>fertility</i></li> <li>♦ Kinakailangan ang maingat na paggawa ng rekord at start ng kaanyuan ng <i>cervical mucus</i> uoang matukoy ang <i>fertile period</i></li> <li>♦ Ang obserbasyon ng <i>mucus</i> ay maaaring hindi tama dahil sa mga kondisyong pisikal tulad ng mga impeksyon sa ari ng babae</li> <li>♦ Walang proteksyon laban sa STDs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Dalawang linggong pagkaantala ng regla</li> <li>♦ Hanapin ang mga sumusunod na mga senyales sintomas ng pagbubuntis (magpatingin kaagad sa doktor):</li> <li>1. nawawalang nakaskedyul na regla (<i>amenorrhea</i>);</li> <li>2. hilo/pagsusuka</li> <li>3. lumalaking tiyan;</li> <li>4. pagbabago ng suso; at</li> <li>5. positibong (+) <i>pregnancy test</i></li> </ul>	<p>Mas maliit ang posibilidad na magtagumpay ang mga paraang natural para sa mga mag-asawa na may mga sumusunod na kataingan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. hindi makapag-usap tungkol sa mga sekswal na bagay sa isa't-isa</li> <li>2. hindi maganda o panatag ang relasyon ng mag-asawa</li> <li>3. ang gumagamit ay hindi kaya o ayaw tumingin sa mga rekords at basahin ang mga senyales at sintomas ng <i>fertility</i></li> <li>4. ang gumagamit ay hindi kaya o ayaw huminto sa pagtatalik sa loob ng <i>fertile period</i> ng babae</li> </ol>
b. Basal Body Temperature (BBT)			
Mga pakinabang	Mga kakulangan	Mga babala	Mga pag-iingat
Ang kailangang bilhin ng gagamit ay isang thermometer lamang	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Nangangailangan ng ilang araw na pag-iwas sa pagtalik</li> <li>♦ Maraming buwang paghahasa ang kanikailangan bago matutong i-ugnay ang pagbabago ng temperatura sa <i>fertility</i></li> </ul>	Tulad ng sa OM	Tulad ng sa OM

	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Ang mga interpretasyon tungkol sa fertility ay maaaring maapektuhan ng mga kondisyong pisikal na nagpapataas ng temperatura, tulad ng mga impeksyon at lagnat</li> <li>♦ No protection from STDs</li> </ul>		
--	--	--	--

*c. Sympto-Thermal Method (STM)*

Mga pakinabang	Mga kakulangan	Mga babala	Mga pag-iingat
Walang gastos maliban sa presyo ng thermometer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Hindi maaaring magtalik ang mag-asawa sa loob ng <i>fertile periods</i></li> <li>♦ Maraming buwan ang kailangan bago matutuhang i-ugnay ang temperatura, <i>cervical mucus</i> at iba pang mga pangkatawang senyales at sintomas ng fertility</li> <li>♦ Walang proteksyon laban sa STDs</li> </ul>	Tulad din ng mga naunang nabanggit na mga paraan	Tulad din ng mga naunang nabanggit na mga paraan

**2. Lactational Amenorrheic Method (LAM)**

Mga pakinabang	Mga kakulangan	Mga babala	Mga pag-iingat
<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Ligatas at 98% epektibo</li> <li>♦ Maaaring gamitin kaagad pagkapanganak</li> <li>♦ Magagamit ng lahat ng nagpapasusong ina</li> <li>♦ Hindi nangangailan ng pisikal na pagsusuri ng isang doktor</li> <li>♦ Ang kalusugan at kaligtasan ay bumubuti dahil sa pagpapasuso ng gatas ng ina</li> <li>♦ Malakas na ugnayan sa pagitan ng ina at anak</li> <li>♦ Walang kinakailangang kagamitan</li> <li>♦ Hindi sagabal sa pagtatalik</li> <li>♦ Walang <i>hormonal side effects</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Hanggang anim na buwan lamang ang pagiging epektibo nito pagkatapos magsilang</li> <li>♦ Hindi epektibo kung matagal na panahon ang paghihiwalay ng ina at anak</li> <li>♦ Tulo-tuloy o halos tulo-tuloy na pagpapasuso ang kailangan, na maaaring hindi makakayanan ng ilang in, lalo na iyung mga nagtatrabaho</li> <li>♦ Walang proteksyon laban sa STDs</li> <li>♦ Kailangan pasusuhin ng ina ang anak kung gusto ng huli, araw at gabi; ang pagitan sa bawat pagpapasuso ay hindi dapat lalagpas sa apat na oras tuwing araw at anim na oras tuwing gabi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Kung ang isa sa mga batayan sa ibaba ay hindi masusunod, ang babae ay hindi dapat gumamit ng LAM: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hindi pa dumarating ang regla</li> <li>2. Ang bata ay hindi tatanda sa anim na buwan</li> <li>3. Tulo-tuloy o halos tulo-tuloy na pagpapasuso sa anak ay ginagawa araw at gabi</li> </ol> </li> </ul> <p>Kung hindi na maaaring gamitin ang LAM, payuhan ang ina na gumamit ng ibang paraan at hikayatin siyang ipagpatuloy ang pagpapasuso sa anak ng kanayang gatas</p>	Ang mga inang positibo sa HIV ay dapat iwasan ang pagpapasuso sa anak ng sariling gatas

## B. Mga Kemikal na Balakid

### 1. Pills (Combined Oral Contraceptives)

Mga pakinabang	Mga kakulangan	Mga babala	Mga pag-iingat
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ligatas at 99.6% epektibo</li> <li>◆ Nagpapaliit ng pananakit tuwing may regla (dysmenorrhea) at kawalan ng dugo</li> <li>◆ Nagpapaliit sa kakulangan sa mineral na <i>iron</i> o anemya</li> <li>◆ Ginagawang regular ang buwanang regla</li> <li>◆ Nagtatanggol sa babae mula sa mga kondisyong pangkalusugan tulad ng <i>endometriosis</i>, <i>endometrial cancer</i>, <i>pelvic inflammatory disease (PID)</i>, <i>mga bukol sa suso cyst</i> na hindi kaugnay ng kanser, at <i>ectopic pregnancies</i> o pagbubuntis kung saan sa labas ng matris kumkapit ang itlo na na-fertilize</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Hindi angkop sa mga babaeng higit sa 35 taong gulang na naninigarilyo, may altapresyon, o diabetes</li> <li>◆ Maaaring magpababa sa dami ng gatas ng ina</li> <li>◆ Ang pagbabalik ng kakayahang mabuntis ay maaaring matagalan pagkatapos itigil ang paggamit</li> <li>◆ Dapat araw-araw iniinom ang pildoras</li> <li>◆ Ilang mga babae ang nakakaranas ng: pagkahilo, pananakit ng suso kapag hinahawakan, pagtaba o pagpayat, <i>migraine</i>, pananakit ng ulo, pagdudugo sa pagitan ng dalawang regla lalo na kung naantala ang pag-inom ng pildoras, likidong lumalabas sa ari ng babae, pagod o depresyon, malangis na balat o mga taghiyawat, pagbabago sa hilig sa seks</li> </ul>	<p>Kaagad pumata sa doktor kapag mangyayari ang mga sumusunod:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. sobrang pananakit ng tiyan</li> <li>2. sobrang pananakit ng dibdib</li> <li>3. sobrang pananakit ng ulo</li> <li>4. Mga problema sa mata (nanlalabong paningin, nakakkita ng mga kumikislap na ilaw, pagkabulag)</li> <li>5. sobrang pananakit ng hita o binti</li> <li>6. Iba pang mga senyales ng panganib: bukol sa suso, jaundice, depresyon</li> </ol>	<p>Ang pildoras ay hindi dapat iniinom kung ang babae ay:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Buntis;</li> <li>2. Nakakaranas ng sobrang pagdurugo;</li> <li>3. Mayroong kasaysayan ng <i>thromboembolic disorders</i>, stroke o sakit sa puso; o</li> <li>4. Malubhang sakit sa atay tulad ng hepatitis.</li> </ol>

### 2. Injectables (Depot Medroxy-Progesterone Acetate [DMPA])

Mga pakinabang	Mga kakulangan	Mga babala	Mga pag-iingat
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ligatas, 99.6% epektibo at matagal ang epekto</li> <li>◆ Hindi nakaapekto sa kalidad at dami ng gatas ng ina</li> <li>◆ Naiiwasan ang anemya</li> <li>◆ Nagbibigay-proteksyon laban sa <i>endometrial cancer</i> at <i>PID</i></li> <li>◆ Hindi gumgambala sa mga gawaing sekswal</li> <li>◆ Nagbibigay ng <i>privacy</i> sa gumagamit dahil hindi ka kaliangang magtago pa ng bagay na panghadlang sa pagbubuntis sa loob ng bahay</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Kailangang isang nagsanay na tao ang magtuturok</li> <li>◆ Ang <i>fertility</i> ay bumalik paglipas ng 6 hanggang 12 buwan</li> <li>◆ Maaaring magsanhi ng pagkaantala ng regla, iregular na pagdudugo lalo na sa unang buwan ng paggamit, pagtaba, pananakit ng ulo at ng tiyan</li> <li>◆ Walang proteksyon laban sa STDs</li> <li>◆ Kung magkakaroon ng masamang epekto, matatagalan bago ito mawawala</li> </ul>	<p>Kapag ang mga sumusunod na mga kondisyon ay mangyayari, pumunta sa doktor:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pagkahilo</li> <li>2. Sobrang pananakit ng ulo</li> <li>3. sobrang pagdurugo</li> </ol>	<p>Ang mga itinuturok ay hindi dapat gamitin kung ang babae ay:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bunti, tunay man o suspeta lang</li> <li>2. Hindi mapapaliwanag na pagdurugo ng ari</li> <li>3. Kasalukuyan o dating kanser sa suso</li> <li>4. Dati kasalukuyang stroke, sakit sa puso, diabetes na may kasamang sakit sa kaugatan</li> <li>5. Aktibong hepatitis o tumor sa atay</li> <li>6. tumor inside the uterus (H. mole or <i>kiyawa</i>)</li> </ol>

<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Nagsasanhi ng matagal na pagkawala ng regla na nagbibigay ng benepisyo sa ilang babae</li> <li>◆ Nagpapababa sa panganib ng <i>ectopic pregnancy</i></li> <li>◆ Ang mga bukol sa obaryo at suso, kung mayroon man ay lumiliit</li> </ul>			
---	--	--	--

### C. Mga Mekanikal na Balakid

#### 1. Intrauterine Device (IUD)

Mga pakinabang	Mga kakulangan	Mga babala	Mga pag-iingat
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ligtas at 98%-99% epektibo</li> <li>◆ ang kalidad at dami ng gatas ng ina ay hindi bumababa</li> <li>◆ Angkop sa mga nagpapasusong ina</li> <li>◆ Kapag tinanggal, ang pagbabalik ng kakayahang mabuntis ay maagap</li> <li>◆ Walang masamang epekto sa buong katawan</li> <li>◆ Ang IUD ay madaling matatanggal ng isang sanay na <i>health worker</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ang IUD ay maaaring mawala sa ayos o matanggal sa loob ng matris</li> <li>◆ Mayroong mga panandaliang epekto tulad ng pananakit ng tiyan</li> <li>◆ Kinakailangang dumaan sa isang menor na prosesong klinikal</li> <li>◆ Kailangang isang sanay na <i>health worker</i> ang siyang maglalagay</li> <li>◆ Walang proteksyon laban sa STDs</li> </ul>	<p>Pumunta sa doktor kung nakakranas ng mga sumusunod na kondisyon:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kapag huli ang pagdating ng regla (kahit walang senyales ng pagbubuntis) nagdudugo o abnormal na pagdurugo</li> <li>2. Pananakit ng tiyan habang nakikipagtalik</li> <li>3. Impeksyon o abnormal na pagdaloy ng likido mula sa ari ng babae</li> <li>4. Masama ang pakiramdam, lagnat o panlalamig</li> <li>5. Ang tali ng IUD ay nawawala, mas maikli o mas mahaba</li> </ol>	<p>Ang IUD ay hindi dapat gamitin kung ang gagamitin ay:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alerdyik sa <i>copper</i>;</li> <li>2. May kasaysayan ng <i>ectopic pregnancy</i> at operasyon ng <i>fallopian tubes</i>;</li> <li>3. Hindi pa nanganganak</li> <li>4. May <i>symptomatic heart disease</i>, maliban kung umiinom ng <i>antibiotics</i>;</li> <li>5. Hindi maganda ang reaksiyon (diabetes, lukemya, paggamit ng <i>cortico-steroids</i>);</li> <li>6. May kapansanan o sakit kaugnay ng pagrereglar</li> <li>7. Nasa panganib na makakuha ng STDs o pamumuhay na may mataas na panganib, tulad ng pagiging babaeng nagbebeta ng aliw o pagkakaroon ng maraming kaparehang sekswal</li> </ol>

<b>2. Kondom</b>			
<b>Mga pakinabang</b>	<b>Mga kakulangan</b>	<b>Mga babala</b>	<b>Mga pag-iingat</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Walang masasamang epekto</li> <li>♦ Nagbibigay ng proteksyon</li> <li>♦ Nagsisilbing paraan ng pag-iwas sa pagbubuntis</li> <li>♦ Walang masamang epektong medikal</li> <li>♦ Hindi kailangan ng reseta ng doktor</li> <li>♦ Sinisiguro ang paglahok ng lalaki sa pagpaplan ng pamilya</li> <li>♦ Maaaring tumulong sa pag-iwas sa kanser ng <i>cervix</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Ang <i>latex</i> maaaring magsanhi ng alrdyi sa gumagamit</li> <li>♦ Maaaring gumambala sa mga gawaing sekswal</li> <li>♦ Maaaring magpababa sa sensasyong pisikal sa ari ng ilang lalaki</li> <li>♦ Kailangang palagi ang may nakatagong kondom ang gagamit</li> <li>♦ Dapat palagi ang itago ang kondom na malayo sa init at ilaw</li> <li>♦ Ang pagbabasura ng kondom ay hindi pabor sa kalikasan dahil ito ay <i>nonbiodegradable</i></li> <li>♦ Maaaring dumaloy palabas ng kondom papasok sa ari ng babae ang sperma kung hindi maayos ang paggamit nito</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Maaaring magkaroon ng pangangati o pagpapantal pagkatapos gumamit</li> <li>♦ paghinto ng regla</li> </ul>	<p>Huwag gumamit ng kondom kung:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Isa sa mga nagtatalik ay alerdyik sa <i>latex</i></li> <li>2. May sira ang kondom</li> <li>3. Ang ari ng lalaki ay biglang lumalambot pagkatapos lagyan ng kondom o pagkatapos agad labasan</li> </ol>

## **D. Biyoholikal/Medikal na mga Balakid**

### **1. Female Surgical Sterilization (Tubal Ligation)**

<b>Mga pakinabang</b>	<b>Mga kakulangan</b>	<b>Mga babala</b>	<b>Mga pag-iingat</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Ligat at halos 100% epektibo</li> <li>♦ Angkop sa babaeng may bilang ng anak na kanyang gusto, o iyung, ang buhay o kalusugan ay maaaring malagay sa panganib kung mabubuntis muli</li> <li>♦ Madali para sa babae dahil nangangailangan lang ito ng isang menor na operasyon at <i>analgesic</i></li> <li>♦ Mayroon lamang kaunting pakiramdam ng pagiging hindi komportable</li> <li>♦ Simple, madaling gawin, at natatapos sa loob ng 15-30 minuti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Hindi angkop sa mag-asawang gusto pang magkaanak</li> <li>♦ Pagbabago ng kulay ng balat, pagpapasa, pamamaga, pananakit masamang pakiramdam sa bahaging inoperahan</li> <li>♦ May gastos para sa presyo menor na operasyon</li> </ul>	<p>Pumunta sa doktor kung nakakaranas ng:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. lagnat</li> <li>2. panghihina</li> <li>3. mabilis na pulso</li> <li>4. walang hinto ng pananakit sa tiyan</li> <li>5. pagsusuka</li> <li>6. pagkahilo</li> <li>7. Nana sa o masakit hawakan ang lugar na malapit sa bahaging inoperahan</li> <li>8. kawalan ng pagrereglar</li> </ol>	<p>Ang <i>tubal ligation</i> ay hindi minumungkahi sa mga babaeng may:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. anemya</li> <li>2. hindi ginagamot na diabetes</li> <li>3. hindi ginagamot na altapresyon</li> <li>4. malubhang PID</li> <li>5. kasaysayan ng kakatapos na pagpapalaglag ng bata</li> </ol>

<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Ang pagnanasang sekswal ay hindi nababawasan, sa katunayan lalo pa itong nadadagdagan</li> <li>♦ Mapagkakatiwalaang proteksyon laban sa pagbubuntis kaagaran, pagkatapos ng operasyon</li> </ul>			
---	--	--	--

## 2. Male surgical Sterilization (Vasectomy)

Mga pakinabang	Mga kakulangan	Mga babala	Mga pag-iingat
<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Ligtas at 99.9% epektibo</li> <li>♦ Angkop sa mga lalaking mayroon nang hinahangad na bilang ng anak, o iyung buhay o kalusugan ng asawa ay malalagay sa panganib ng isa pang pagbubuntis</li> <li>♦ Simple at madaling gawin</li> <li>♦ Walang epekto sa balanseng hormonal</li> <li>♦ ang pagnanasang sekswal at aliw ng mag-asawa ay hindi nababawasan</li> <li>♦ Mura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ hindi minumungkahi sa mga mag-asawang gusto pang magkaanak</li> <li>♦ pagbabago ng kulay ng balat, pagpapasa, pamamaga, pananakit o masamang pakiramdam sa lugar ng operasyon</li> </ul>	<p>Pumunta sa doktor kung nakakaranas ng alin man sa mga ito:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. lagnat</li> <li>2. pamumuo ng dugo o sobrang pamamaga ng bayag</li> </ol>	<p>Ang <i>vasectomy</i> ay hindi nararapat sa mga lalaking may <i>orchitis</i> o pamamaga ng bayag</p>

## 3. Hysterectomy

Mga pakinabang	Mga kakulangan	Mga babala	Mga pag-iingat
<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Epektibo</li> <li>♦ Angkop sa babaeng mayroon nang hinahangad na bilang ng anak</li> <li>♦ Maaaring pumigil sa pagkalat ng kanser at iba pang mga sakit ng sistemang sekswal ng katawan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Magastos, presyo ng isang malakiahng operasyon</li> <li>♦ Maaaring magdulot ng impeksyon o komplikasyon</li> </ul>	<p>Magpunta kaagad sa doktor kung nakakaranas ng sobrang pagdurugo o pananakit</p>	





## Talahuluganan

**Antiviral drugs** Ay mga drogang pumipigil sa pagkalat ng mga *virus*

**Jaundice** Ang paninilaw ng mata at balat. Ito ay isang karaniwang sintomas ng mga sakit ng atay tulad ng hepatitis

**Pagsasalsal o masturbasyon** Ay ang paglalaro sa sariling ari gamit ang kamay o mga daliri

**PAP smear** Isang pagsusuri upang matukoy ang ilang uri ng kanser. Ang ilang *cells* mula sa balunbalunan, matris o *cervix* ay kinukuha upang suriin at tukuyin.

**Premature** Na sanggol ay iyung isinilang na kulang sa 9 na buwan sa loob ng sinampupunan ng ina

**Radiation** Uri ng enerhiya sa anyo ng alon na hindi natin nakikita. Itong mga alon ay nagdadala ng napakalaking enerhiya na maaaring puminsala sa ating kalusugan



## Mga Sanggunian

<http://www.avsc.org/diseases/dhiv.html>

<http://www.avsc.org/diseases/dprev.html>

<http://www.avsc.org/diseases/dstds.html>

<http://www.cdc.gov/niosh/99-104.html>

<http://www.fnsa.org/v1n2/liagin1.html>

[http://www.hsph.harvard.edu/grhf/Sasis/suchana/0110/pine\\_law.html](http://www.hsph.harvard.edu/grhf/Sasis/suchana/0110/pine_law.html)

<http://www.hsph.harvard.edu/organizations/healthnet/Hupapers/reproright.html>

[http://www.religioustolerance.org/abo\\_contra.htm](http://www.religioustolerance.org/abo_contra.htm)

<http://www.unicef.org/programme/health/women/women.htm>

<http://www.who.int/rht/>

<http://www.allaboutsex.org/pre-teenslearn1.htm#difference>.

<http://www.avsc.org/diseases/dhiv.html>