

Dahil sa Family Planning:

Ina

- mabilis mong mababawi ang iyong lakas pagkatapos ng iyong pagbubuntis at panganganak; magiging handa ka sa bawat pagbubuntis; may panahon ka para sa iyong pamilya – sa iyong anak, asawa at sarili; mas maayos mong maaalagaan at mapapalaki ang iyong anak.

Ama

- mas maginhawa ang buhay ng iyong pamilya; nakakaipon ka para sa pag-aaral at pangangailangan ng iyong mga anak; mas may panahon ka para sa iyong pamilya; at nagagampanan mo ang iyong mga tungkulin.

Sanggol at mga Anak

- mas nabibigyan ng sapat na panahon sa pagpapasuso, pagpapabakuna, wastong nutrisyon, pangangalaga sa ngipin; at mabibigyan ng sapat na edukasyon, pagmamahal, pag-aaruga at kalinga, at paghubog ng wastong kaisipan.

Buong Pamilya

- mas maginhawa ang inyong kabuhatan; may panahon kayo sa inyong pamilya; at mas nababantayan ninyo ang inyong kalusugan at natutugunan ang inyong mga pangangailangan.



Mga Kadalasang Tanong Tungkol sa Family Planning

Ano ang family planning?

Ito ay ang paggamit ng mga moderno, mabisa at epektibong mga pamamaraan upang maisakatuparan ang hangarin ng mga mag-asawa na magkaroon ng minimithing dami ng mga anak at ang wastong pag-aagwat sa mga ito. Ang wastong pag-aagwat ay ang pagbubuntis na may pagitan ng tatlo hanggang limang taon.

Ang family planning ba ay isang uri ng aborsyon?

Hindi. Ang aborsyon ay ang paglaglag ng ipinagbubuntis. Ang family planning naman ay ang pag-iwas sa pagbubuntis. Sa family planning, naiiwasan ang aborsyon dahil natutulungan ang mag-asawa na maiwasan ang wala sa planong pagbubuntis.

Nakasasama ba sa kalusugan ang family planning methods?

Hindi. Lahat ng family planning methods ay ligtas at mabisa kung tama ang paggamit. Ang mag-asawa ay maaaring pumili ng paraan na hiyang sa kanilang katawan, at angkop sa kanilang pangangailangan at kalusugan.



Ang paggamit ba ng Family Planning ay nakababawas o nakadadagdag ng pagnanasa sa pakikipagtalik?

Magkakaiba ang pagnanasa sa pakikipagtalik ng bawat tao. Sa kabuuan, ang paggamit ng contraceptives ay walang epekto sa pagnanasang makipagtalik ng isang tao. Sa paggamit ng contraceptives, nawawala ang agam-agam ng mag-asawa na magkaanak ng wala sa plano. Dahil dito, mas malaya ang mag-asawa sa pagpapahayag ng pisikal na aspeto ng kanilang pagmamahal sa isa't-isa.

Magastos ba ang mga family planning methods?

Ang karamihan ng mga family planning methods ay mabibili sa mga botika sa abot-kayang halaga. May mga kompanya naman na nagbibigay ng mga contraceptives sa kanilang mga empleyado. Ang gastos sa pagpapa-ligate, pagpapa-vasectomy o pagpapalagay ng IUD ay sakop ng “benefit package” ng PhilHealth.

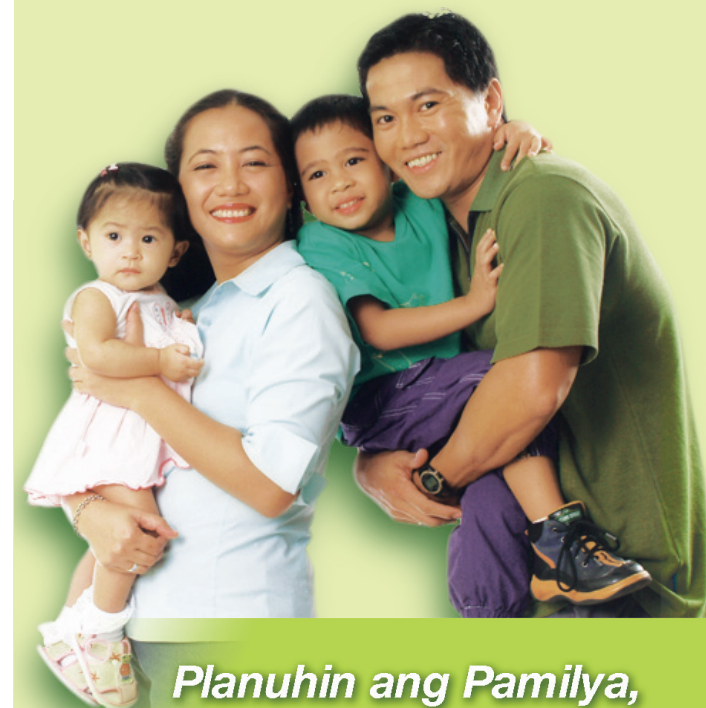
Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa family planning, kumunsulta sa inyong doktor, nars, o komadrone sa clinic, health center o ospital na pinakamalapit sa inyo.



Ang babasahing ito ay muling inilimbag ng Health Promotion and Communication (HealthPRO) Project mula sa tulong ng Office of Health, United States Agency for International Development (USAID). Ang mga nakasaad sa babasahing ito ay sa may akda lamang at hindi nangangahulugang pananaw din ng USAID. Department of Health © 2010.

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

Tungkol sa mga Modern Methods ng Family Planning



Planuhin ang Pamilya,
Planuhin ang Kinabukasan

Mga Paraan Para Sa Gustong Mag-agwat Muna ng Panganganak

Mga Artificial na Pamamaraan ng Family Planning

Condom, para sa lalaki

- 98% mabisa
- Isinusuot ng lalaki sa kanyang matigas na ari bago tuluyang makipagtalik
- Mabisa kung tama ang pagsuot at pagtanggap nito
- Nakakatulong para makaiwas sa mga sakit na maaring makuha sa pakikipagtalik.



Progestin Only Injectable

- 99.7% mabisa
- Isang iniksyon lang kada 3 buwan
- Walang epekto sa pagpapasuso at pakikipagtalik



Pills, para sa babae

- Mabisa
- Hindi sagabal sa pakikipagtalik
- Iniinom ng babae araw-araw sa parehong oras
- Pwedeng itigil anumang oras na gusto muling magka-anak



Dalawang uri ng pills:

Combined Oral Contraceptives (COCs)

- 99.7% mabisa
- Pinipigilan ang obulasyon (o ang paglabas ng hinog na itlog mula sa obaryo ng babae)
- May sangkap na “hormones” (estrogen at progestin) na pumipigil sa pagbubuntis ng babae
- Hindi angkop sa nagpapasuso

Progestin Only Pills (POPs)

- 99.5% mabisa
- May sangkap na progestin na pumipigil sa obulasyon ng babae
- Angkop sa nagpapasuso dahil sa hindi nababawasan ang daloy at dami ng gatas ng nagpapasusong ina

Injectables, para sa babae

Dalawang uri ng injectables:

Combined Injectable Contraceptive

- 99.95 % mabisa
- Isang iniksyon lang kada buwan
- Nagiging regular ang pagdating ng regla
- Pwedeng itigil anumang oras na gusto muling magka-anak

Mga Natural na Pamamaraan ng Family Planning

Standard Days Method (SDM)

- 95% mabisa
- Ginagamit ang cycle beads para maging gabay ng babae o mag-asawa sa pagtukoy ng panahong mabunga (fertile) ang babae, at maiwasan ang pagtatalik upang di mabuntis
- Angkop sa mga babae na may 26-32 araw na siklo (menstrual cycle)
- Angkop sa mag-asawang may kakayahang hindi magtalik sa panahong mabunga (fertile) ang babae



1. Tanging gatas ng ina lamang ang ipinapasuso
2. Hindi pa muling bumabalik ang regla ng ina
3. Wala pang anim na buwan ang sanggol



Basal Body Temperature (BBT)

- 99% mabisa
- Upang malaman ng babae na siya ay mabunga at maaaring mabuntis kapag nakipagtalik, kukunin niya ang kanyang temperatura bago bumangon pagkatapos ng tatlong oras na tuloy-tuloy na pagtulog o higit pa
- Angkop sa mag-asawang may kakayahang hindi magtalik sa panahong mabunga ang babae

Lactational Amenorrhea Method (LAM)

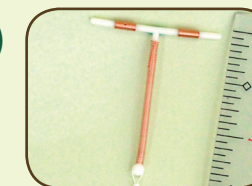
- 99.5% mabisa
- Pumipigil sa obulasyon ng babae. Upang maging mabisa, dapat mayroon lahat nitong sumusunod na mga kondisyon:

Ligtas ang lahat ng mga pamamaraang ito kung tama ang paggamit.

Mga Pangmatagalan at Permanenteng Paraan

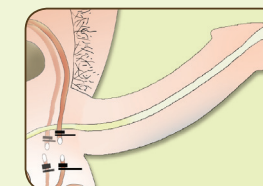
Intrauterine Device (IUD)

- 99.4% mabisa
- Hanggang 10 taon ang bisa
- Maliit at malambot na plastik na inilalagay sa matris ng babae
- Walang epekto sa pagpapasuso at pakikipagtalik



No Scalpel Vasectomy (NSV), para sa lalaki

- 99.9% mabisa
- Tinatalian at pinuputol ang anurang- punlay (vas deferens) na dinadaan ng punlay (sperm) ng lalaki
- Hindi nakakaapekto sa pakikipagtalik kay misis at sa pagkalalaki ni mister



Bilateral Tubal Ligation (BTL), para sa babae

- 99.5% mabisa
- Tinatalian at pinuputol ang dalawang anurang-itlog (fallopian tubes) ng babae
- Hindi nakakaapekto sa pakikipagtalik kay mister

