Kontrasepsyon para sa mga Kababaihan

Tagalog
Hulyo 2019

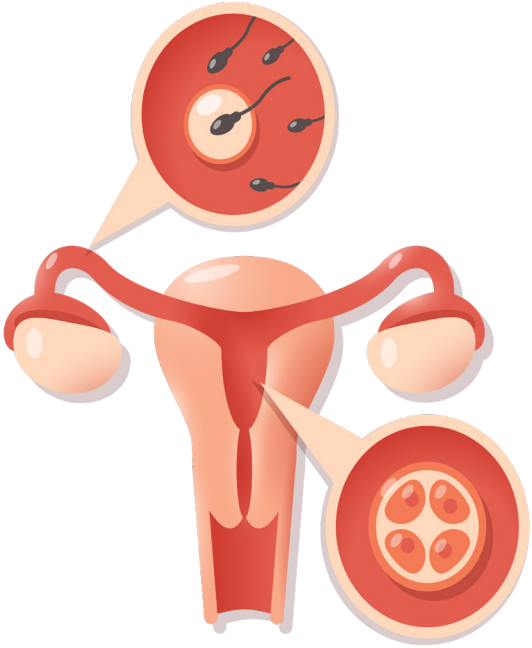
Bawat babae ay may karapatang magplano ng kanyang pamilya at pumili ng tamang panahon upang magkaanak.

Ang kontrasepyon ay tinatawag ding pagkontrol sa pag-aanak. Kabilang dito ang anumang kilos, kagamitan, gamot, o pamamaraang ginagamit upang hadlangan ang pagbubuntis.

Ang papel-kaalamang ito ay nagbibigay ng kabuuang pananaw tungkol sa mga paraan ng kontrasepyon na makukuha sa Australya. Mahalagang pumili ng isa na tama para sa iyo. Upang malaman ang pinakamabuti para sa iyo, makipag-usap sa doktor o nars.

Kung ikaw ay makikipagtalik sa isang lalaki at hindi mo gustong mabuntis, kailangan mong gumamit ng kontrasepyon. Makapipili ka ng iba't ibang paraan ng kontrasepyon sa iba't ibang yugto ng iyong buhay.

Paano Nangyayari ang Pagbubuntis



Ang pagbubuntis ay nangyayari kapag ang semen (tamod) mula sa isang lalaki ay pumapasok sa loob ng katawan ng babae sa pamamagitan ng kanyang vagina (ari) kapag nakikipagtalik. Ang semen ay may sperm (semilya). Ang sperm ay nakapaglalakbay mula sa vagina na dadaan sa cervix, uterus (matris) at mga fallopian tube, bagama't marami ang hindi nakararating hanggang sa dulo. Ang mga obaryo ng babae ay naglalabas ng isang egg sa fallopian tube minsan isang buwan, ito ay tinatawag na ovulation (obulasyon – paglalabas ng egg). Kung matatagpuan ng mga sperm ang egg sa fallopian tube, maaaring magawa nilang mabinhian (fertilise) ito, na nagiging sanhi ng pagbubuntis.

Karamihan ng mga kontraseptibo ay kailangang resetahan ng isang doktor. Ito ay dahil ang doktor ay dapat:

- Talakayin sa iyo ang iba't ibang mga pagpipilian.
- Isaalang-alang ang iyong edad, estilo ng pamumuhay at mga isyu sa kalusugan.
- Magbigay sa iyo ng reseta para sa kontrasepsyon.
- Repasuhin at baguhin ang kontrasepsyon kung hindi ito gumagana para sa iyo.

Makukuhang kontrasepsyon para sa kababaihan

KONDOM (LALAKI AT BABAE)

KONDOM PARA SA LALAKI

KONDOM PARA SA BABAE

PAANO ITO GUMAGANA:

Ang mga kondom ang TANGING paraan ng kontrasepsyon na nagbabawas sa panganib ng Mga Impeksyong Naikakalat sa Sekswal na Pagtatalik (Sexually Transmitted Infections, STI).

Ang mga kondom ay humahadlang sa pagpasok ng sperm sa uterus. May mga kondom para sa kalalakihan at para sa kababaihan.

IMPLANT NA KONTRASEPTIBO (IMPLANON)

PAANO ITO GUMAGANA:

Ito ay isang maliit na plastik na tila patpat (rod) na inilalagay ng doktor sa ilalim ng balat sa bandang itaas ng iyong braso sa pamamagitan ng pag-iniksyon. Dahan-dahan itong naglalabas ng mababang dosis ng hormone progestogen, na pumipigil sa iyong mga obaryo na maglabas ng isang egg bawat buwan. Ang implant ay tatagal nang tatlong taon. Mahihiling mo sa iyong doktor o nars na tanggalin ito anumang oras.

INIKSYONG KONTRASEPTIBO

PAANO ITO GUMAGANA:

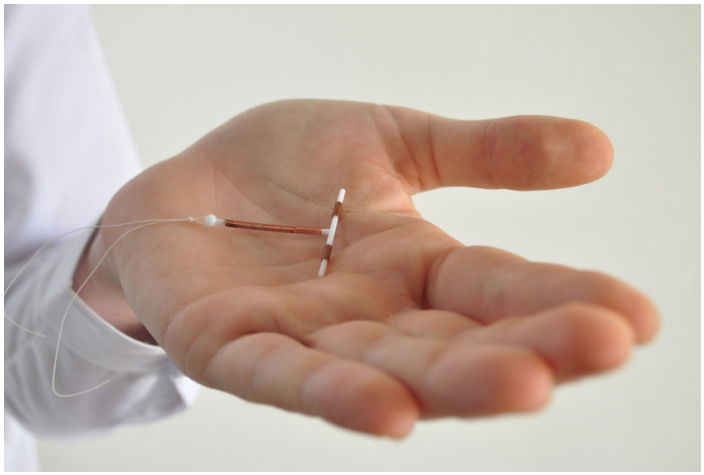
ito ay isang iniksyon na naglalabas sa iyong katawan ng hormone na tinatawag na progestogen. Ang progestogen ay pumipigil sa iyong mga obaryo na maglabas ng isang egg buwan-buwan. Upang gumana, ito ay kailangang ibigay ng doktor tuwing ikatlong buwan.

DIAPHRAGM

PAANO ITO GUMAGANA:

Ito ay isang malambot na silicone cap na isinusuot sa loob ng vagina upang takpan ang pasukan ng uterus. Dapat mong ipasok ang diaphragm sa loob ng iyong vagina (gaya ng tampon) bago makipagtalik, at tanggalin ito sa loob ng 6 na oras matapos makipagtalik. Ang diaphragm ay magagamit nang paulit-ulit. Ito ay hindi kasing-husay ng ibang mga pamamaraan upang pigilan ang pagbubuntis.

INTRA UTERINE DEVICE (IUD)



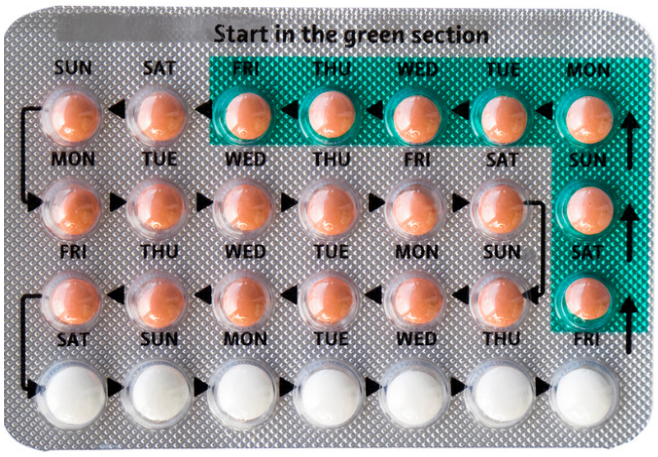
PAANO ITO GUMAGANA:

Ito ay isang maliit na kagamitang kontraseptibo na ipinapasok sa iyong uterus. May dalawang uri nito:

- Ang copper IUD na tumatagal nang 5 hanggang 10 taon
- Ang IUD (Mirena) na naglalabas ng hormone na tumatagal nang 5 taon

Ang IUD ay pumipigil sa sperm na makarating at makabinhi ng isang egg. Binabago rin nito ang lining (suson) ng iyong uterus kaya ang isang nabinhiang egg ay hindi makadidikit dito. Mahihiling mo sa doktor o nars na tanggalin ang IUD.

INIINOM NA KONTRASEPTIBONG PILDORA



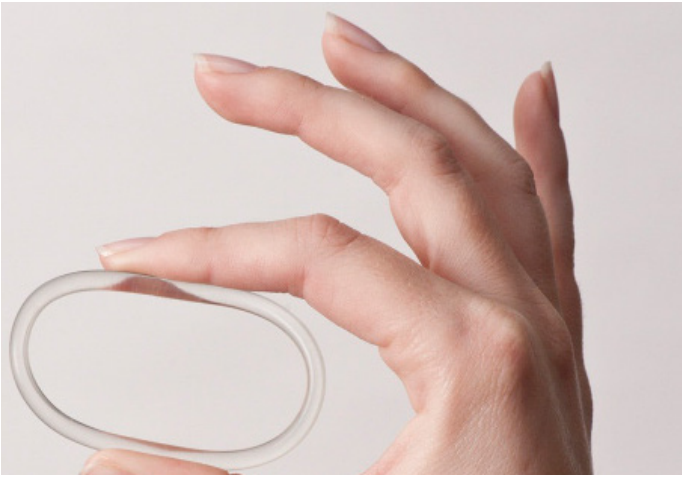
PAANO ITO GUMAGANA:

Ito ay isang pildora na iinumin mo. May iba't ibang klase ng mga pildora. Dapat mong itanong sa iyong doktor kung alin ang pinakamabuti para sa iyo.

Ang dalawang pangunahing klase ng mga kontraseptibong pildora ay:

- Ang pinagsamang iniinom na kontraseptibong pildora (combined oral contraceptive, COC). Ito ay may taglay na dalawang hormone (oestrogen at progestogen). Ang mga ito ay pumipigil sa iyong mga obaryo na maglabas ng isang egg bawat buwan. Pinipigilan nila ang sperm na makapasok sa uterus sa pamamagitan ng pagpapalapot ng likido na nasa uterus.
- Ang mini pill (maliit na pildora). Ito ay nagtataglay ng isang hormone lamang. Pinalalapot nito ang likido sa bungad ng uterus, upang ang sperm ay hindi makadaan at mabinhian ang egg. Ang pill na ito ay hindi pumipigil sa iyong ovulation (paglalabas ng egg) at kailangang inumin ito sa parehong oras araw-araw.

VAGINAL RING



PAANO ITO GUMAGANA:

Ito ay isang malambot na tila singsing na plastik na ipinapasok sa loob ng vagina. Dahan-dahan itong naglalabas ng mababababang dosis ng dalawang hormone, oestogen at progestogen na nasisipsip ng iyong katawan. Ang vaginal ring ay ipinapasok na tatagal nang tatlong linggo. Tatanggalin mo ito nang isang linggo upang datnan ka ng iyong karaniwang regla. Makaraan ang isang linggo na walang vaginal ring, magpasok ka ng panibagong ring.

EMERHENSYANG KONTRASEPSYONg PILDORA (EMERGENCY CONTRACEPTIVE PILL, ECP)

PAANO ITO GUMAGANA:

Kung ikaw ay nakipagtalik at walang ginamit na iba pang paraan ng kontraseptibo, may mga bagay kang magagawa upang mabawasan ang tsansang mabuntis:

- Ang copper IUD ang pinaka-epektibong paraan ng emerhensyang kontrasepsyon kapag ipinasok sa loob ng limang araw ng pakikipagtalik na walang proteksyon (tingnan ang impormasyon sa ibaba).
- May dalawang uri ng pildora ng emerhensyang kontrasepsyon. Ang isa ay maiinom hanggang tatlong araw makaraan ang hindi protektadong pakikipagtalik, at ang pangalawa ay maiinom hanggang 5 araw makaraan ang hindi protektadong pakikipagtalik. Mabibili mo ang mga pildora nang walang reseta sa karamihan ng mga botika. Ito ay hindi 100% na mabisa sa pagpigil ng pagbubuntis ngunit gumagana nang pinakamabuti kapag ininom sa lalong madaling panahon matapos makipagtalik. Ito ay kilala rin sa tawag na “morning after pill” (pildora sa kinaumagahan) dahil maraming kababaihan ang umiinom nito kinaumagahan makaraan nilang makipagtalik.

SAAN MAKAKUKUHA NG TULONG?

› 1800 MY OPTIONS

Tel. 1800 696 784 Interpreter 131450

https://www.1800myoptions.org.au

› REFUGEE HEALTH (KALUSUGAN NG REFUGEE)

http://refugeehealthnetwork.org.au/refer/refugee-health-nurse-program

› COMMUNITY HEALTH SERVICE (SERBISYONG PANGKALUSUGAN SA KOMUNIDAD)

https://www2.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/community-health/community-health-directory

› FAMILY PLANNING VICTORIA

Tel. 1800 013 952 o 03 9257 0100

https://www.fpv.org.au/for-you/contraception

http://share.ceh.org.au/services-available

› SA IYONG DOKTOR (GP, GENERAL PRACTITIONER)

› PARMASIYUTIKO/BOTIKA

Ang infographic ng pagbubuntis ay dinisenyo gamit ang mga pinagkunan mula sa Freepik.

centre for culture, ethnicity & health

State Government Victoria