



Pag-andam na para sa nindot nga kaugmaon!

Ang imong giya sa kontraseptibo ug
luwas nga pakighilawas



I CHOOSE
#MalayaAkongMaging

Karon nga tin-edyer na ka, panahon na nga atimanon ang imong kahimsog. Naglakip kini sa pagkat-on bahin sa kontraseptibo aron mahibal-an nimo kung unsa ang buhaton kung magdesisyon ka nga makighilawas o sex.

Ang kontraseptibo

makapugong sa pagmabdos hangtod nga andam na kang manganak. Mahimong mamabdos ang babaye kung ang semilya sa lalaki mosulod sa kinatawo sa babaye.

Ang luwas nga pakighilawas

nagpasabot nga giprotektahan nimo ang imong kaugalingon ug ang imong kapikas gikan sa mga impeksyon nga gipasa sa pakighilawas, lakip ang HIV. Nagpasabot kini sa paggamit ug condom matag higayon nga makighilawas ka, bisan pa kon mogamit ka ug laing kontraseptibo aron maplano nga mapugngan ang pagmabdos.

Pagkat-on pa bahin sa mga pamaagi sa kontraseptibo ug luwas nga pakighilawas dinhi mismo!





Ang imong pagkatin-edyer usa ka busy nga panahon! Daghan kaayo ang nahitabo kanimo ug sa imong mga relasyon. Mahimong busy ka sa eskuylahan, pakighigala, pagkat-on ug bag-ong skills, pagtrabaho o pagdiskubre ug bag-ong mga interes.

Tingali nahigugma na sad ka!

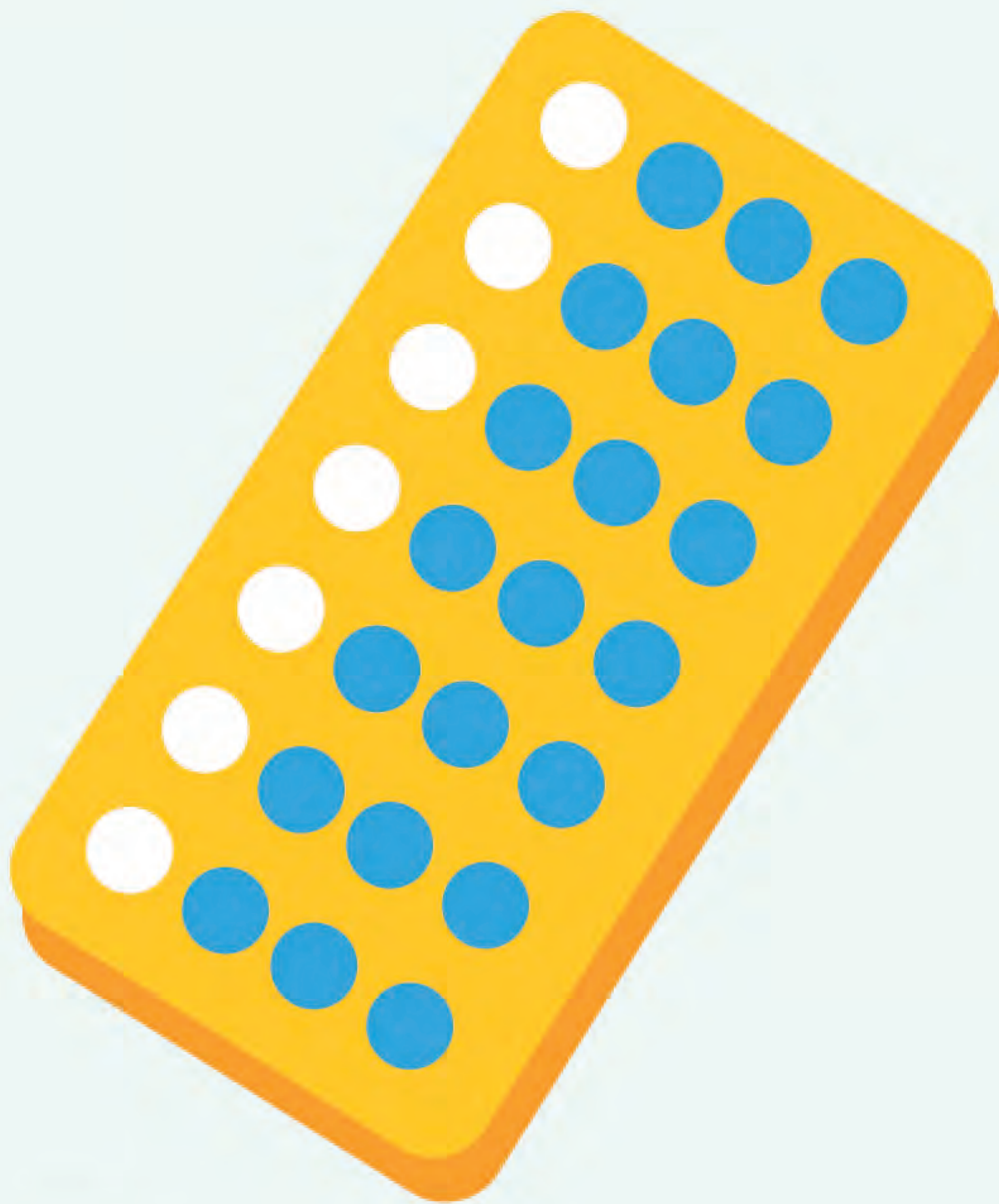
Naa ka'y mga pangandoy. Ang usa kanila tingali mao ang pagbaton ug anak sa umaabot. Apan tingali, gusto nimong ma-enjoy ang imong pagkatin-edyer karon.

Mahimong nakadungog ka bahin sa kontraseptibo apan dili sigurado kung unsa kini o kon sa unsang paagi kini makatabang kanimo. Busa gihimo namo kini nga giya—tungod kay aduna'y klase sa kontraseptibo alang kanimo!

Buot namong tabangan ka sa pagpili sa kontraseptibo nga labing maayo alang kanimo ug himoong mas sayon ang pagpakigsulti sa imong healthcare provider.

KASAYURAN GIKAN SA:

World Health Organization Department of Reproductive Health and Research (WHO/RR) and Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Programs (CCP), Knowledge for Health Project. Family Planning: A Global Handbook for Providers (2018 update). Baltimore and Geneva: CCP and WHO, 2018. And Philippine Statistics Authority (PSA) and ICF. 2018. Philippines National Demographic and Health Survey 2017. Quezon City, Philippines, and Rockville, Maryland, USA: PSA and ICF.



PILLS

Kinahanglang **mu-inom ka ug usa ka gamay nga tableta nga aduna'y gamay nga hormones** matag adlaw, bisan kung aduna o wala ka'y ka sex sa maong adlaw. Nakabutang kini sa usa ka binulan nga pakete. Ang tableta kay luwas, barato, ug epektibo kung kanunay nimo kining imnon sa saktong oras.

Naa'y duha ka klase sa pills:

- **Combined oral contraceptive (COC) pills**
- **Progestin-only pills (POP)** (para sa mga nagpatotoy nga inahan)

Pwede nimo ni undangon kung andam naka mabuntis.

PROTEKTAHE ANG IMONG KAUGALINGON BATOK SA HIV UG MGA STI! GAMITA KINI NGA PAMAAGI KAUBAN ANG CONDOM



Labing epektibo aron mapugngan ang pagbuntis (93%)



Libre sa pampublikong ospital / health center o pwedeng mapalit sa botika



Na'ay gisunod nga iskedyul (*dapat imnon ang tableta kada adlaw sa samang oras*)



Dili makababag sa pakighilawas

MGA POSIBLENG MASINATIAN

Kadaghanan sa mga babae nga nag gamit niini wala'y nasinati nga problema. Apan naa'y pipila nga mahimong makasinati sa mga mosunod:

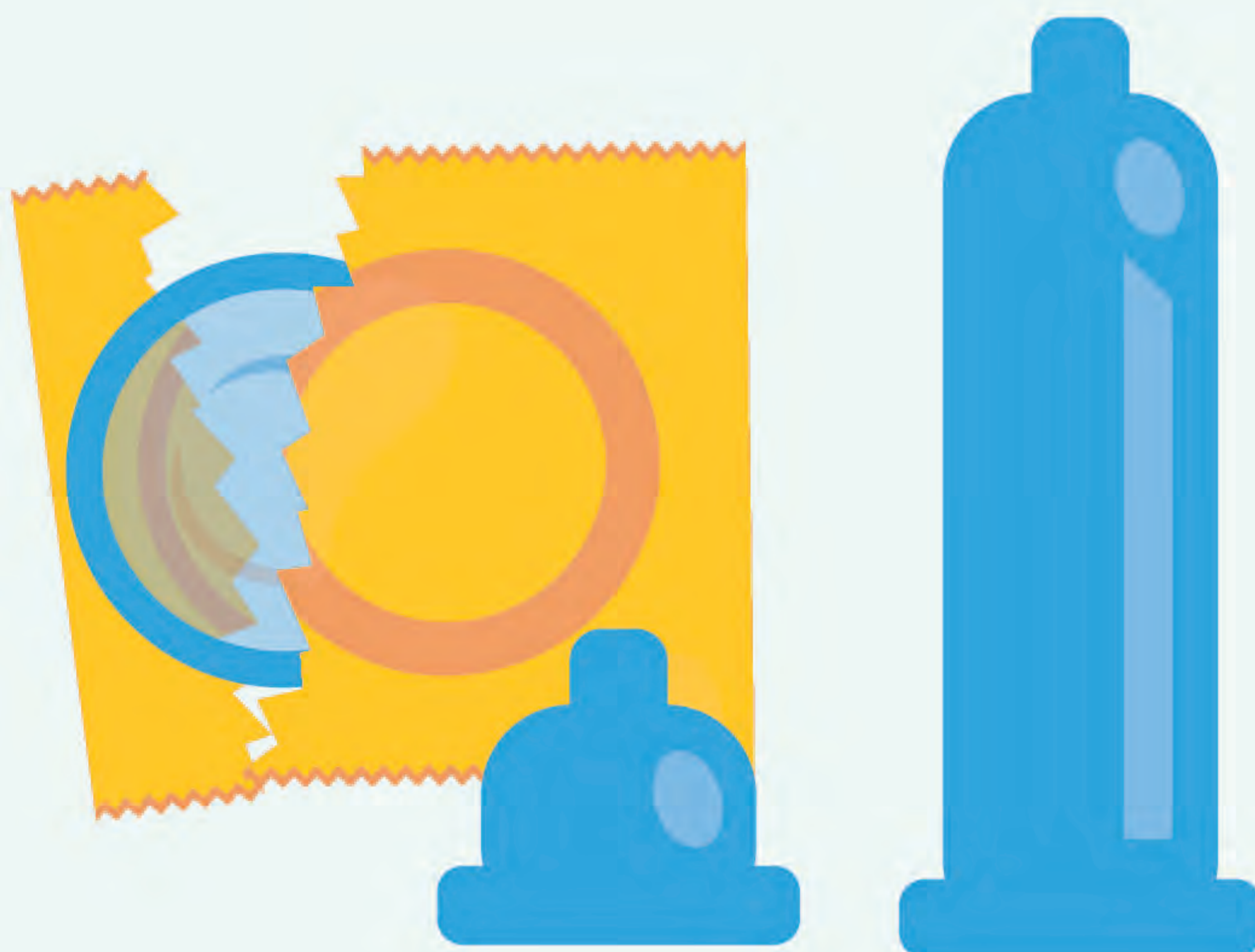
- Duna'y gamay nga kausaban sa pagregla (*posibleng mas kanunay, mas dugay mo-undang, mas dali, o wala gyud*)
- Pag usab-usab sa timbang
- Pagsakit sa totoy
- Pagkalipong
- Paglabad sa ulo

Normal kini ug kasagarang dili magdugay. 😊

MIHUNONG ANG IMONG REGLA?

Dili kini makadaot, sis! Dili ka buntis ug ang dugo wala magpundo sulod sa imong lawas.

Ang imong regla mahimong mumubo ug mogaan o mohunong tungod kay ang imong uterus wala magtubo ug bag-ong lining kada bulan. Wala'y lining—wala'y pagregla!



CONDOMS

Gamiton sa imong partner ang usa ka **nipis nga goma ngaisul-ob sa iyang gahi na nga kinatawo sa dili pa makihilawas** para dili makasulod ang semilya tulos sa imong kinatawo. Makahatag kini ug proteksiyon kontra sa pagbuntis ug sa impeksiyon nga pwedeng mabalhin pinaagi sa sex (sama niini ang sexually-transmitted infections o STI ug HIV). Kinahanglang sakto ang paggamit niini kada higayon nga makipaghilawas.

Pwede nimo hunongon ang paggamit niini kung andam naka nga mabuntis.

PAGKAT-ON UNSAON PAGGAMIT SA CONDOM SA HUSTONG PAAGI!



Basaha ang “*Condoms: Doble Proteksyon para sa Ligtas na Pakikipagtalik*” sa malayaako.ph/condom

Tan-awa ang “*Condoms: How To Use It Effectively*” video sa bit.ly/HowToUseCondoms!



Epektibo pero kinahangalan nga sakto ang paggamit sa matag higayon nga makipaghilawas (87%)



Wala’y hormones



Kini lang ang contraceptive nga makahatag ug proteksiyon batok sa HIV ug mga sexually-transmitted infections (STI)



Libre sa mga pampublikong ospital / health center, o pwedeng mapalit sa parmasiya



MGA POSIBLENG MASINATIAN

Ang uban maglisod sa paggamit ug condom matag higayon nga sila makighilawas / sex.

Maayo nga andam kanunay.

Pag-andam ug suplay sa condom! 😊



Naa’y contraceptive para nimo!



INJECTABLE

Magpa-indyeksyon ka kada 2 o 3 ka bulan, depende sa brand. Epektibo kaayo kuni kung makapaturok ka sa sakto nga iskedyul (Ibutang ang iskedyul sa imong kalendaryo!). Aduna sa'y injectable nga luwas gamiton sa mga inahan nga nagpatotoy.

Pwede nimo hunongon ang paggamit niini kung andam naka nga mabuntis.

PROTEKTAHE ANG IMONG KAUGALINGON BATOK SA HIV UG MGA STI! GAMITA KINI NGA PAMAAGI KAUBAN ANG CONDOM



Labing epektibo aron mapugngan ang pagbuntis (96%)



Libre sa mga pampublikong ospital / health center



Na'ay gisunod nga iskedyul (*dapat magpa-indyeksyon sa husto nga adlaw sa iskedyul*)



Dili makababag sa pakighilawas

MGA POSIBLENG MASINATIAN

Kadaghanan sa mga Pinay nga nag gamit niini wala'y nasinati nga problema. Apan naa'y pipila nga mahimong makasinati sa mga mosunod:

- Duna'y gamay nga kausaban sa pagregla (*posibleng mas kanunay, mas dugay mo-undang, mas dali, o wala gyud*)
- Pag usab-usab sa timbang
- Pagkalipong
- Paglabad sa ulo

Normal kini ug kasagarang dili magdugay. Mawala ra pagkahuman sa pipila ka semana. 😊

MIHUNONG ANG IMONG REGLA?

Dili kini makadaot, sis! Dili ka buntis ug ang dugo wala magpundo sulod sa imong lawas.

Ang imong regla mahimong mumubo ug mogaan o mohunong tungod kay ang imong uterus wala magtubo ug bag-ong lining kada bulan. Wala'y lining—wala'y pagregla!

Naa'y contraceptive para nimo!



IMPLANT

Naa'y **gamay nga plastik (sama kadako sa usa ka posporo)** nga ibutang sa ilawom sa panit sa imong **bukton**. Mapugngan sa implant ang imong pagbuntis sulod sa 3-5 ka tuig, depende sa brand. Luwas kini gamiton sa mga inahan nga nagpatotoy.

Pwede kini ipatangtang kung andam naka nga magbuntis. Pangutana sa imong healthcare provider.

PROTEKTAHE ANG IMONG KAUGALINGON BATOK SA HIV UG MGA STI! GAMITA KINI NGA PAMAAGI KAUBAN ANG CONDOM



Labing epektibo aron mapugngan ang pagbuntis (99.9%)



Libre sa pampublikong ospital / health center o sakop sa PhilHealth



Dali lang ang pamaagi sa pagtaud ug malungtaron kini



Angay sa mga busy na teenager



Dili makababag sa pakighilawas

MGA POSIBLENG MASINATIAN

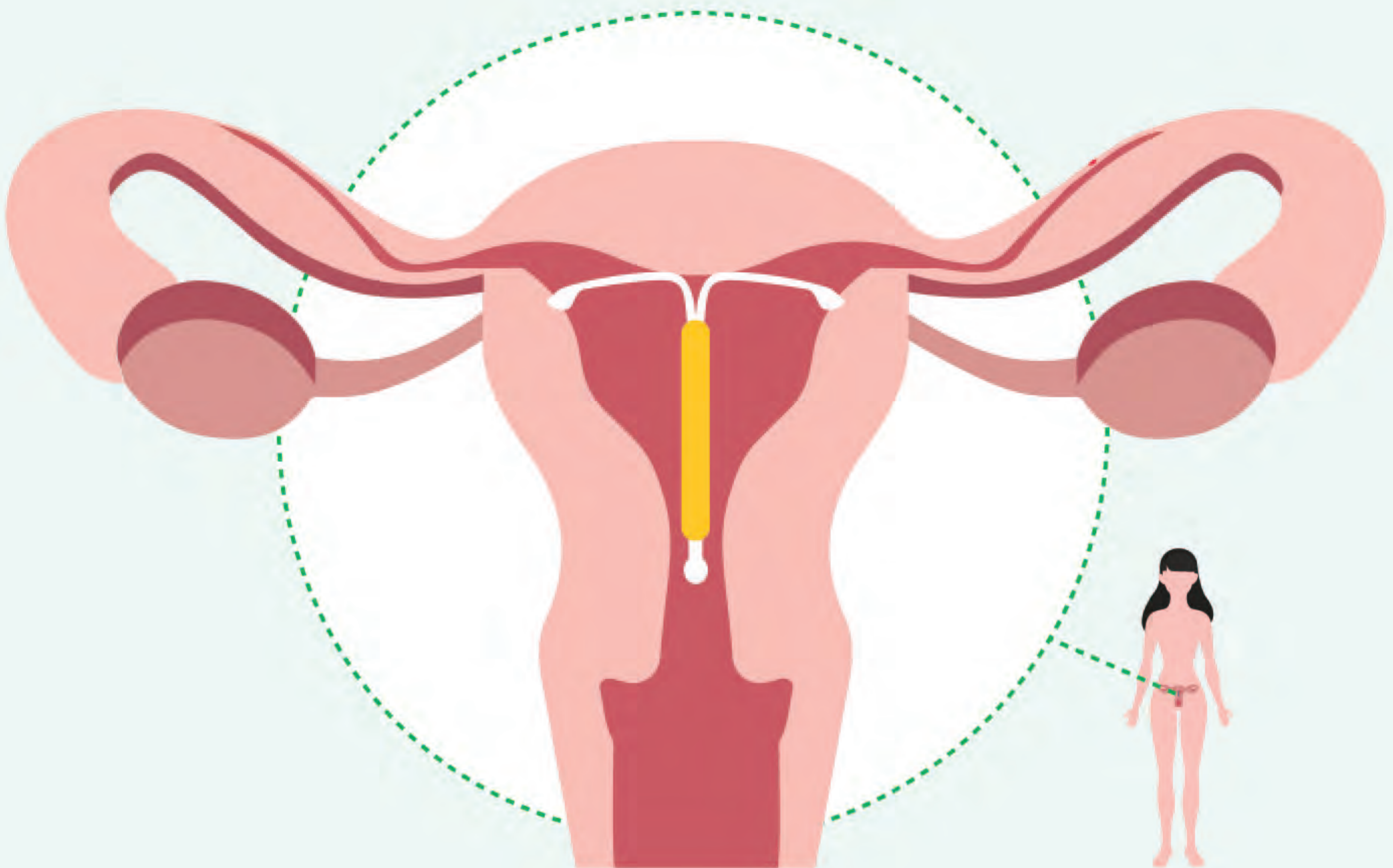
Kadaghanan sa mga babaye nga nag gamit niini wala'y nasinati nga problema. Apan naa'y pipila nga mahimong makasinati sa mga mosunod:

- Pipila ka mga adlaw nga musakit ang bukton kung asa gitaud ang implant. *Ayaw kabalaka, dili ra kaayo sakit!*
- Duna'y gamay nga kausaban sa pagregla (*posibleng mas kanunay, mas dugay mo-undang, mas dali, o wala gyud*)
- Pag usab-usab sa timbang
- Pagsakit sa totoy
- Pagkalipong
- Paglabad sa ulo

Normal kini ug kasagarang dili magdugay. 😊

Naa'y contraceptive para nimo!





IUD

(Intrauterine Device)

Naa’y **usa ka gamay nga plastik nga porma ug “T”** nga naa’y mubo nga hilo sa tumoy, nga isulod sa **imong matris**. Naa’y duha ka klase sa IUD nga parehong malungtaron:

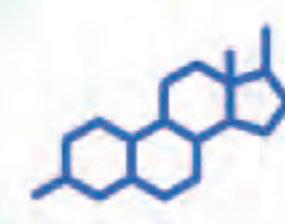
1. IUD nga naa’y bronse (10-12 ka tuig)
2. IUD nga naa’y levonorgestrel nga hormone (5 ka tuig)

Pwede kini ipatangtang kung andam naka mabuntis. Pangutana sa imong healthcare provider.

PROTEKTAHE ANG IMONG KAUGALINGON BATOK SA HIV UG MGA STI! GAMITA KINI NGA PAMAAGI KAUBAN ANG CONDOM



Labing epektibo aron mapugngan ang pagbuntis (99%)



Naa'y ma pilian, ang naa'y hormones o wala'y hormones



Ubos ug mentinans ug malungtaron



Dili makababag sa pakighilawas



Libre sa pampublikong ospital / health center o sakop sa PhilHealth



Angay sa mga busy na teenager

MGA POSIBLENG MASINATIAN

Kadaghanan sa mga babae nga nag gamit niini wala'y nasinati nga problema. Apan naa'y pipila nga mahimong makasinati sa mga mosunod:

- Pwede makasinati ug gamay nga ka sakit pagbutang sa IUD og samtang ga-regla
- Kausaban sa pagregla (*posibleng mas kanunay, mas dugay mo-undang, mas dali, o wala gyud*)

Normal kini ug kasagarang mawala ra sad pagkahuman sa pila ka semana o bulan. 😊

MIHUNONG ANG IMONG REGLA?

Dili kini makadaot, sis! Dili ka buntis ug ang dugo wala magpundo sulod sa imong lawas.

Ang imong regla mahimong mumubo ug mogaan o mohunong tungod kay ang imong uterus wala magtubo ug bag-ong lining kada bulan. Wala'y lining—wala'y pagregla!

FERTILITY AWARENESS METHODS

Gamiton ni nimo aron ma-subay ug mahibaw-an ang mga adlaw kung kanus-a ka fertile (o nag-ovulate) aron makalikay ka sa pakighilawas/sex ug aron dili ka mabuntis.

Mga pananglitan niini ang:

- **Calendar-based Methods** - Kini mao ang pagsubay sa mga adlaw sa siklo sa imong pagregla para mahibaw-an kung kanus-a magsugod ug mahuman ang fertile period.
- **Symptoms-based Methods** - Alang sa paggamit niini, imong obserbahan o bation ang kausaban sa imong cervical secretions (murag sip-on nga likido nga mugawas sa imohang kinatawo) nga nagpakita sa imong pagka-fertile.

Epektibo kini nga mga pamaagi kung masubay ug ma-chart nimo ang imong fertility sa matag-adlaw, ug kung regular ang imong menstrual cycle. Kinahanglan maglikay mo sa imong partner sa pakighilawas/sex, o mag gamit ug lain nga klase sa contraceptive sa mga adlaw nga fertile ka o pwedeng mabuntis.



**PROTEKTAHE ANG IMONG KAUGALINGON BATOK SA HIV UG MGA STI!
GAMITA KINI NGA PAMAAGI KAUBAN ANG CONDOM**



Epektibo sa paglikay sa pagbuntis kung sakto ang paggamit (85% -88% depende sa klase sa pamaagi)



Kinahanglan nga likayan ang pakighilawas/sex o paggamit ug lain nga klase sa contraceptive sa mga adlaw nga fertile ka



AGOSTO						
			○	○	○	○
○	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
✓	✓	✓	✓	✓		

MGA POSIBLENG MASINATIAN

Naa'y mga babae nga maglisod ug subay ug chart sa ilang fertility sa matag-adlaw. Pwede ka mogamit ug tracker sa imong cellphone o sa kalendaryo aron makapahinumdom nimo.



Ang Cyclebeads makatabang usab sa pagsubay sa imong mga siklo sa pagregla ug mga fertile period.

GAMITA ANG FAM NGA MALAMPUSON!

Pangayo ug tabang sa healthcare provider sa pagbansay kanimo.

LAM

(Lactational Amenorrhea Method)

Ang LAM kay usa ka klase sa contraceptive nga mahimong epektibo **kung estriktong nasundan ang 3 ka kondisyon:**

1. **Eksklusibo kang nagpatotoy**—
Nagpatotoy ka sa imong bata kada 4 ka oras sa adlawan, ug kada 6 ka oras sa gabii, ug ang imong gatas lang ang gipatotoy sa bata (wala'y tubig o bisan unsang imnonon)
2. Wala pa ka gi-regla
3. Wala pa'y 6 ka bulan ang imong bata





Labing epektibo sa limitado nga panahon (98%)



Epektibo ra sa sulod sa mubo nga panahon





Dili makababag sa pakighilawas

Importante nga sayo nimo huna-hunaon ug andaman ang paggamit ug lain nga klase sa contraceptive, sa dili pa mubalik ang imong regla, o sa dili pa moabot ug 6 ka bulan ang imong bata, o sa dili pa ka muundang sa eksklusibo nga pagpatotoy. Bisitaha ang imong healthcare provider kung 4 na ka bulan ang imong bata, o mas sayo pa ani, ug pagpili ug lain nga klase sa contraceptive nga imong balhinan.

MGA POSIBLENG MASINATIAN

Naa'y mga Pinay nga maglisod sa eksklusibo nga pagpatotoy sa sulod sa 6 ka bulan. Kinahanglan nimong hinumdoman nga sa dili pa mobalik ang imong pagregla, o sa dili pa mag 6 ka bulan ang imong bata, kinahanglan na ka mogamit ug lain nga klase sa kontraseptibo aron malikayan ang pagbuntis.

Maghisgot kita bahin sa pagtugot!

-  Sa Pilipinas, ang mga tin-edyer (17 anyos paubos) nanginahanglang mokuha ug nakasulat nga pagtugot (written consent) gikan sa usa (1) sa ilang ginikanan o tigbantay og mapakita kini sa healthcare provider sa dili pa mokuha ug kontraseptibo.
-  Dili nimo kinahanglan ang pagtugot aron makakuha og kasayuran bahin sa sex o kontraseptibo.

Sa unsang paagi nimo kini ipahibalo sa imong mga ginikanan?

Mahimong magdesisyon ka nga andam na ka makighilawas o sex sa dili pa ka mag-18. Kung sa imong hunahuna mahitabo kana, kinahanglan nimong makigstorya sa imong mga ginikanan. Ang ubang mga tin-edyer magpapirma daan sa consent form sa ilang mga ginikanan, sa dili pa nila kini gikinahanglan. Unya dili nimo kinahanglan nga isulti kanila kung "ginabuhay" na nimo kini. Andam na ang imong consent form kung kinahanglan na nimo kini!



Ania ang pipila ka mga tip sa pagpakigsulti sa imong mga ginikanan:

PANGUTAN-A SILA BAHIN SA ILANG MGA KASINATIAN

Ang pagpangutana sa imong mga ginikanan bahin sa ilang crush niadtong tin-edyer pa sila, sa ilang 'first times,' o sa ilang mga istorya sa gugma makatabang sa pagpagaan sa mood bahin sa pakig-istorya sa pakighilawas o sex ug mga kontraseptibo.

PAGSUGOD SA LAING HILISGOTAN

Pwede nimong ipaagi sa pakigstorya bahin sa usa ka salida sa TV, usa ka leksyon sa eskwelahan, o kasinatian sa usa ka higala unya ibalhin ang panaghisgot kung komportable naka.

I-HISGOT ANG KAMAHINUNG DANON SA MGA KONTRASEPTIBO

Mahimong maglisod ang imong mga ginikanan sa pagpakigsulti kanimo bahin sa pakighilawas o sex ug kontraseptibo. Makatabang ka nila! Pangutan-a sila kung unsa ang ilang nahibaloan mahitungod niini ug dayon sugdi ang panaghisgot gikan didto.



PARENTAL CONSENT FORM for clients below 18 seeking family planning services

This is to signify my full consent for my daughter/son _____ (name of daughter/son 17 years old and below), _____ years old, to receive family planning services/commodities from _____ (name of the hospital), as a response to her/his current reproductive health and family planning need.

I likewise certify that my daughter/son was provided with full information on the full-range of family planning methods, their benefits and possible complications.

Name of Parent/Guardian: _____

Signature: _____

Date: _____

Makita nimo ang kopya sa pagtugot sa ginikanan/guardian (consent form) sa suhod nga panid

Kopyaha ang form o isulat ang imong impormasyon sa panid. Pagdala ug pinirmahan nga kopya sa imong healthcare provider kung moadto ka aron sa pagkuha ug kontraseptibo.



PARENTAL CONSENT FORM

for clients below 18 seeking family planning services

This is to signify my full consent for my daughter/son
_____ (name of daughter/
son 17 years old and below), _____ years old, to receive
family planning services/commodities from _____
_____ (name of the hospital),
as a response to her/his current reproductive health
and family planning need.

I likewise certify that my daughter/son was provided with
full information on the full-range of family planning
methods, their benefits and possible complications.

Name of Parent/Guardian: _____

Signature: _____

Date: _____



PARENTAL CONSENT FORM

*alang sa mga kliyente nga edad 18 pa-ubos
ug nangita ug serbisyong family planning*

Kini nagpamatuod nga mihatag ko sa akong tibuok nga pag-uyon alang sa akong anak nga si _____
_____ (pangalan sa anak nga may edad 17 anyos paubos), _____ ka tuig, aron mudawat ug mga serbisyo mahitungod sa family planning gikan sa _____
_____ (pangalan sa hospital), isip pagtubag sa iyahang kasamtangan nga panginahanglan sa reproduktibong panglawas ug family planning.

Ako magpamatuod usab nga ang akong anak nahatagan sa kinatibuk-ang impormasyon mahitungod sa tanang pamaagi sa family planning, apil na ang mga benepisyo ug posibleng komplikasyon.

Pangalan sa ginikanan/naga-atiman: _____

Pirma: _____

Petsa: _____

Unsa nga contraceptive ang angay nimo?

CONTRACEPTIVE TYPE	PAGKA-EPEKTIBO
Pills	93%
Condoms	87%
Injectable	96%
Implant	99.9%
IUD	99%
Fertility Awareness Methods	85-88%
LAM	98% kung masunod ang 3 ka kundisyones



MABISA HANGGANG

1 ka bulan

unya sundan sa pagsugod usab ug gamit sa bag-o nga pakete

Kada higayon nga makighilawas/sex

2 o 3 ka bulan

Sundan sa pagpa-inject ug usa pa

3-5 ka tuig

5 ka tuig (*IUD nga naa'y levonorgestrel nga hormone*)

hanggang 10 - 12 ka tuig (*IUD nga naa'y copper*)

Basta mulikay sa pakighilawas/sex o paggamit ug lain nga klase sa contraceptive sa mga adlaw nga fertile ang babaye

Hangtud sa 6 ka bulan paghuman ug panganak kung wala pa mubalik ang pagregla ug eksklusibong nagpatotoy



I CHOOSE
#MalayaAkongMaging

Karon nga nahibaloan na nimo ang imong mga kapilian, adto sa usa ka health center nga duol kanimo!





Ang labing duol nga pasilidad sa pag-atiman sa panglawas mao ang:

Nahimutang sa:

Text o tawag:

TAN-AWA USAB:



-  I CHOOSE #MalayaAkongMaging
-  It's OK to Delay
-  malayaako.ph
-  I CHOOSE #MalayaAkongMaging



POPCOM
Empowering Filipino Families



Ulahing gi-update: Agosto 2022