Paghandaan ang magandang kinabukasan!

Ang iyong gabay sa contraception at safe sex

I CHOOSE
#MalayaAkongMaging

Ngayong teenager ka na, higit mo nang mapangangalagaan ang iyong kalusugan. Dapat mo na ring matutunan ang paggamit ng contraception at kung ano ang gagawin kapag ikaw ay makikipagtalik o sex.

Ang contraception

ay isang paraan para pigilan ang pagbubuntis hanggang sa ikaw ay handa nang magkaanak. Dahil maaaring mabuntis kung ang tamod ng lalaki ay nakapasok sa ari ng babae.

Ang safe sex

o ligtas na pakikipagtalik ay ang pagprotekta sa iyong sarili at sa iyong partner laban sa mga sakit na nakukuha sa pakikipagtalik, tulad ng HIV. Kaya kailangan mo pa ring mag-condom sa tuwing makikipagtalik, kahit pa gumagamit ka na ng ibang contraceptive method para mapigilan ang maagang pagbubuntis.

Alamin ang higit pang impormasyon tungkol sa mga contraceptive method at safe sex dito!

Bilang isang teenager, maaaring busy ka sa iba't ibang bagay! Napakaraming nangyayari sa iyo at sa iyong mga relasyon. Maaaring abala ka sa eskwela, pakikipagkaibigan, pag-aaral ng mga bagong skills, pagtatrabaho o pagtuklas ng mga bagong interes. Baka nai-inlove ka na rin!

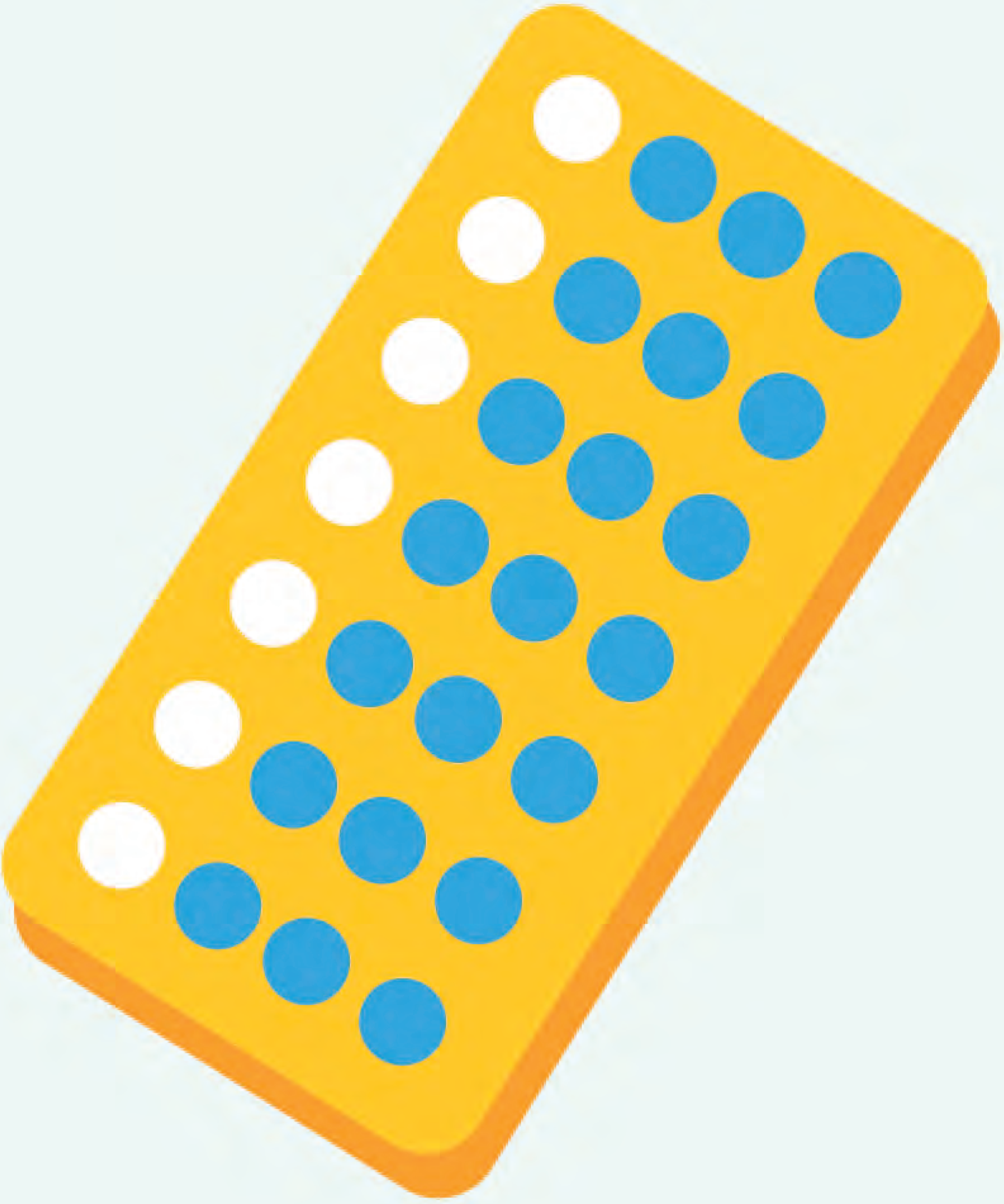
Mayroon kang mga mithiin at pangarap. Maaaring isa sa mga ito ay pagkakaroon ng anak sa hinaharap. Pero siguro sa ngayon, gusto mo munang i-enjoy ang buhay teenager.

Marahil narinig mo na ang tungkol sa contraception ngunit maaaring hindi pa lubos ang iyong kaalaman tungkol dito o kung paano ito makatutulong sa iyo. Kaya ginawa namin ang gabay na ito— dahil may contraceptive method na bagay para sa iyo!

Gusto naming tulungan kang pumili ng pinakamainam na contraceptive method para sa iyo at para na rin maging mas madali ang pakikipag-usap mo sa iyong healthcare provider.

IMPORMASYON GALING 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

Kailangan mong uminom ng isang tableta na may mababang dosage ng hormones araw-araw, makikipagtalik ka man o hindi. Ito'y nasa buwanang pakete. Ang tableta ay ligtas, abot-kaya, at epektibo kung lagi mo itong iinumin sa takdang oras.

May dalawang uri ng pills:

- Combined oral contraceptive (COC) pills
- Progestin-only pills (POP) (ligtas para sa mga nagpapasusong ina)

Pwede mong itigil kung handa ka nang mabuntis.

**PROTEKTAHAN ANG SARILI MULA SA HIV AT MGA STI!
GAMITIN ITO KASABAY ANG CONDOM**

Napakabisa sa pag-iwas sa pagbubuntis (93%)

Libre sa mga klinika ng gobyerno o pwedeng bilhin sa botika

Sumusunod sa isang iskedyul *(dapat iinom araw-araw at sa takdang oras)*

Hindi humahadlang sa pakikipagtalik

KARANIWANG NARARANASAN

Nagagamit ito ng maraming babae nang walang problema. Pero may ilang nakararanas ng mga sumusunod:

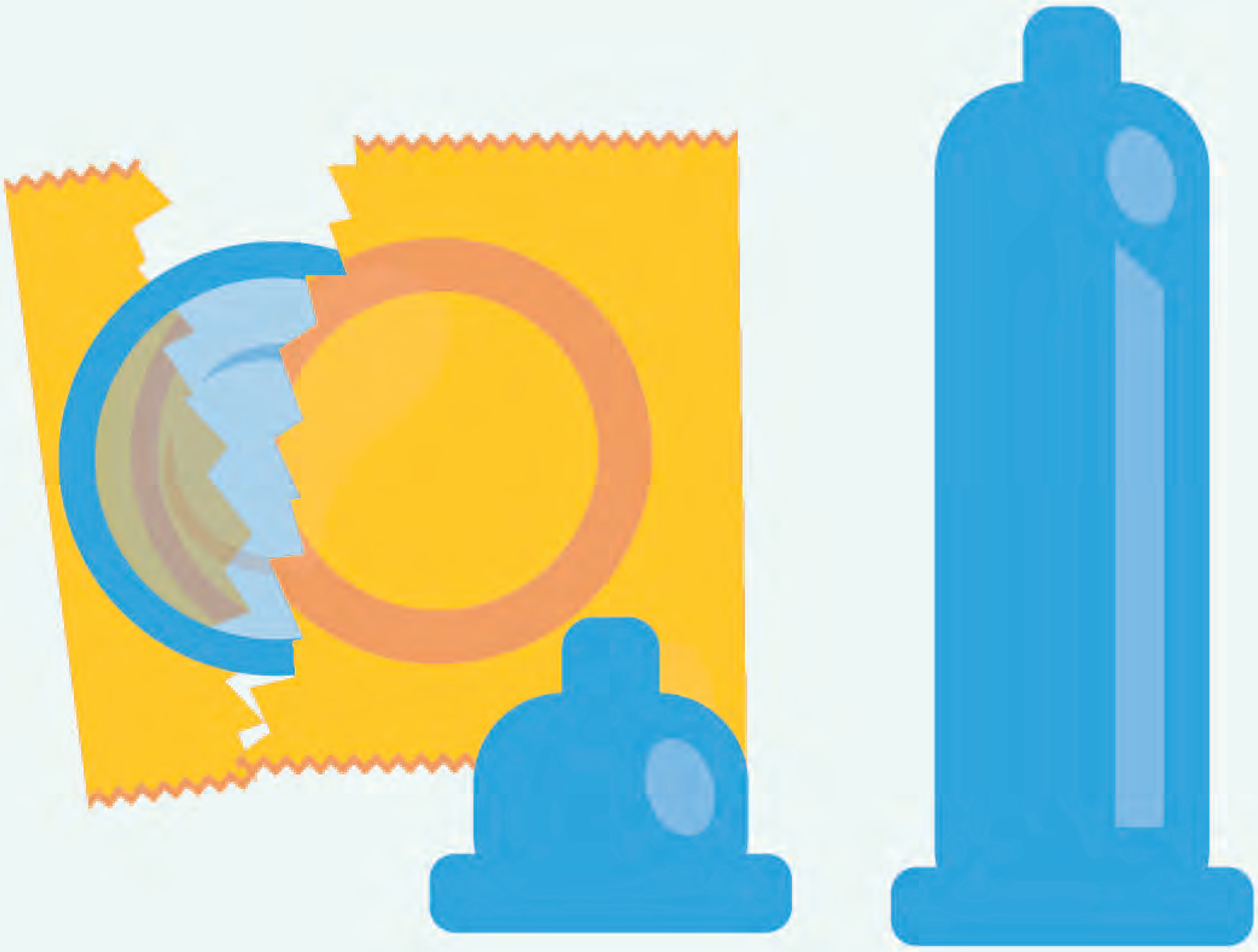
- Pagbabago sa regla
  (mas madalas, matagal, maikli o mawawala)
- Pagbabago sa timbang
- Pananakit ng suso
- Pagkahilo at nasusuka
- Sakit ng ulo

Normal ang mga ito at pansamantala. 😛

TUMIGIL ANG REGLA MO?

Hindi naman ito delikado, bes! Hindi ka buntis at hindi naiipon ang dugo sa loob ng katawan mo.

Ang regla mo ay maaaring maging mas mabilis o kaya ay tumigil dahil ang uterus mo ay hindi na bumubuo ng bagong lining kada buwan. Kung walang lining, wala ring regla!



CONDOMS

Gagamit ang partner mo ng isang manipis na balot na isusuot niya sa matigas niyang ari bago ang pakikipagtalik para hindi pumasok ang tamod sa ari mo. Iniiwasan nito ang pagbubuntis at ang mga sakit na maaaring makuha sa pakikipagtalik (katulad ng sexually-transmitted infections o STI at HIV). Pwede itong gamitin kasabay ng ibang contraceptive para maiwasan ang mga sakit na iyon. Dapat tama ang paggamit ng condom tuwing makikipagtalik.

Pwede mong itigil ang paggamit kung handa ka nang mabuntis.

ALAMIN ANG TAMANG PAGGAMIT NG CONDOM!

Basahin ang *"Condoms: Doble Proteksyon para sa Ligtas na Pakikipagtalik"* sa *malayaako.ph/condom*

Panoorin ang *"Condoms: How To Use Them Effectively"* sa *bit.ly/HowToUseCondoms*!

Mabisa sa pag-iwas sa pagbubuntis kung ginagamit nang tama tuwing nakikipagtalik (87%)

Walang hormones

Nag-iisang contraceptive na nagbibigay proteksyon laban sa HIV at mga sexually-transmitted infections (STI)

Libre sa mga klinika ng gobyerno o pwedeng bilhin sa botika

KARANIWANG NARARANASAN

May ilang nahihirapan sa paggamit ng condom sa tuwing sila ay makikipagtalik

Makabubuti kung lagi kang handa!
Laging magdala ng condom! 😛

INJECTABLE

Magpapaturok ka kada 2 o 3 buwan, depende sa brand. Ito ay mabisa kung magpapaturok sa takdang iskedyul (Ilagay ang iskedyul sa iyong kalendaryo!). Mayroon ding injectable na ligtas para sa mga nagpapasusong ina.

Pwede mong itigil kung handa ka nang mabuntis.

PROTEKTAHAN ANG SARILI MULA SA HIV AT MGA STI! GAMITIN ITO KASABAY ANG CONDOM

Napakabisa sa pag-iwas sa pagbubuntis (96%)

Libre sa pagamutan ng gobyerno

Sumusunod sa isang iskedyul *(dapat nasa takdang araw ang kada iniksyon)*

Hindi humahadlang sa pakikipagtalik

KARANIWANG NARARANASAN

Nagagamit ito ng maraming Pinay nang walang problema pero may ilang nakakaranas ng mga sumusunod:

- Pagbabago sa regla
  (mas madalas, matagal, maikli o mawawala)
- Pagbabago sa timbang
- Pagkahilo
- Pananakit ng ulo

Normal ang mga ito at mawawala pagkatapos ng ilang linggo. 😛

TUMIGIL ANG REGLA MO?

Hindi naman ito delikado, bes! Hindi ka buntis at hindi naiipon ang dugo sa loob ng katawan mo.

Ang regla mo ay maaaring maging mas mabilis o kaya ay tumigil dahil ang uterus mo ay hindi na bumubuo ng bagong lining kada buwan. Kung walang lining, wala ring regla!

IMPLANT

May isang plastic na kasinliit ng palito ng posporo na ipapasok sa ilalim ng balat ng braso mo. Pinipigilan ng implant ang pagbubuntis at ito'y mabisa mula 3 hanggang 5 taon, depende sa brand. Ligtas ito para sa nagpapasusong ina.

Pwede mo itong ipatanggal kung handa ka nang mabuntis. Tanungin lang ang iyong healthcare provider.

PROTEKTAHAN ANG SARILI MULA SA HIV AT MGA STI!
GAMITIN ITO KASABAY ANG CONDOM

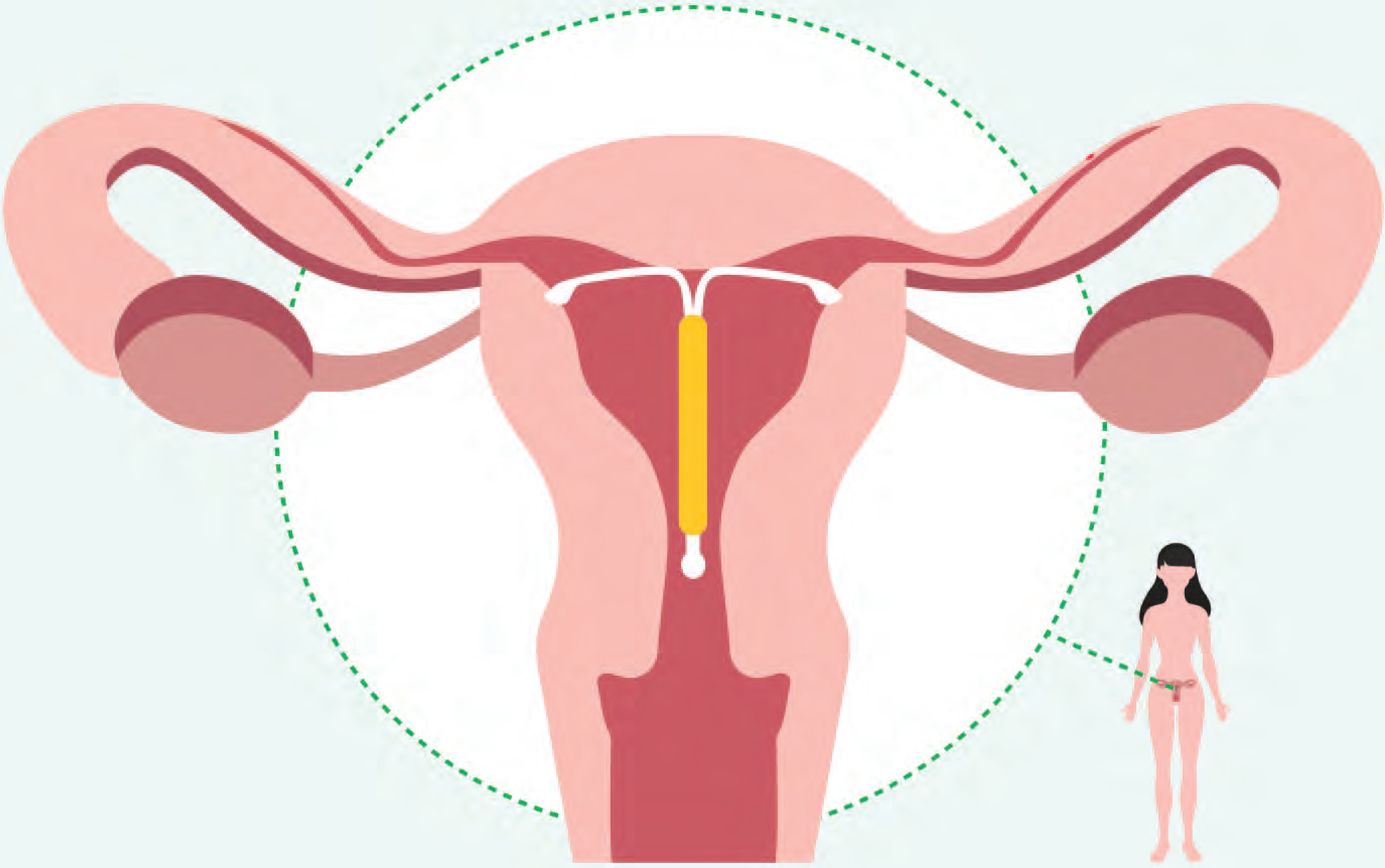
- Lubhang mabisa sa pag-iwas sa pagbubuntis (99.9%)
- Libre sa mga klinika ng gobyerno o sakop ng PhilHealth
- Madaling gamitin at pangmatagalan
- Bagay sa mga teens na busy
- Hindi humahadlang sa pakikipagtalik

KARANIWANG NARARANASAN

Nagagamit ito ng maraming babae nang walang problema pero may ilang nakararanas ng mga sumusunod:

- Pansamantalang sakit sa braso kung saan ipinasok ang implant. *Huwag mag-alala, hindi gaanong masakit!*
- Pagbabago sa regla *(mas madalas, matagal, maikli o mawawala)*
- Pagbabago sa timbang
- Pananakit ng suso
- Pagkahilo
- Pananakit ng ulo

Normal ang mga ito at pansamantala. 😛



IUD

(Intrauterine Device)

May isang nababaluktot na plastic na hugis "T" na may maikling string sa dulo na ipinapasok sa 'yong matris. May dalawang klase nito na parehong pangmatagalan:

1. IUD na may copper o tanso (10-12 taon)
2. IUD na may lamang levonorgestrel na hormone (5 taon)

Pwede mo itong ipatanggal kung handa ka nang mabuntis. Tanungin ang iyong healthcare provider.

**PROTEKTAHAN ANG SARILI MULA SA HIV AT MGA STI!
GAMITIN ITO KASABAY ANG CONDOM**

- Lubhang mabisa sa pag-iwas sa pagbubuntis (99%)
- May pagpipilian na may hormones o walang hormones
- Madaling gamitin at pangmatagalan
- Hindi humahadlang sa pakikipagtalik
- Libre sa mga klinika o ospital ng gobyerno o sakop ng PhilHealth
- Bagay sa mga teens na busy

KARANIWANG NARARANASAN

Nagagamit ito ng maraming Pinay nang walang problema pero may ilang nakararanas ng mga sumusunod:

- Sakit at pamumulikat sa puson pagkatapos mailagay ang IUD at tuwing may regla
- Pagbabago sa regla *(mas madalas, matagal, maikli o mawawala)*

Normal ang mga ito at mawawala pagkatapos ng ilang linggo o buwan. 😛

TUMIGIL ANG REGLA MO?

Hindi naman ito delikado, bes! Hindi ka buntis at hindi naiipon ang dugo sa loob ng katawan mo.

Ang regla mo ay maaaring maging mas mabilis o kaya ay tumigil dahil ang uterus mo ay hindi na bumubuo ng bagong lining kada buwan. Kung walang lining, wala ring regla!

FERTILITY AWARENESS METHODS

Ginagamit mo ito upang masubaybayan ang mga araw na ikaw ay fertile o posibleng mabuntis upang maiwasan ang pakikipagtalik at hindi ka mabuntis.

Mga halimbawa nito ay:

- Calendar-based Methods - Ito ay pag-alam sa mga araw ng iyong menstrual cycle para matukoy ang simula at pagtatapos ng mga araw na fertile ka.
- Symptoms-based Methods - Ino-obserbahan mo o pinapakiramdaman ang mga pagbabago sa iyong cervical secretions (mala-sipong likidong lumalabas sa iyong ari) na nagpapahiwatig ng pagka-fertile.

Epektibo ang mga pamamaraang ito kung magagawa mong subaybayan at i-chart ang iyong pagiging fertile araw-araw at kung regular ang iyong pagreregla. Dapat ninyong iwasang mag-partner ang pagtatalik o gumamit ng ibang uri ng contraceptive (gaya ng condom) sa mga araw na ika'y fertile o maaaring mabuntis.

**PROTEKTAHAN ANG SARILI MULA SA HIV AT MGA STI!
GAMITIN ITO KASABAY ANG CONDOM**

Mabisa sa pag-iwas sa pagbubuntis kung sinusunod nang tama (85%-88% depende sa uri ng method)

Kailangang iwasan ang pakikipagtalik o gumamit ng ibang uri ng contraceptive sa mga araw na fertile ka o posibleng mabuntis

KARANIWANG NARARANASAN

May mga babaeng nahihirapang subaybayan ang kanilang fertility araw-araw. Maaari kang mag-download ng cycle tracker app sa iyong cellphone o gumamit ng kalendaryo upang mapaalalahanan ka.

Makatutulong din ang Cyclebeads sa pagsubaybay ng iyong buwanang regla at fertile period.

EPEKTIBONG GAMITIN ANG FAM!

Kumunsulta sa iyong healthcare provider upang magabayan ka.

LAM

(Lactational Amenorrhea Method)

Ang LAM ay isang uri ng contraceptive na napaka-epektibo kung mahigpit na natutupad ang 3 kondisyon:

1. Ikaw ay eksklusibong nagpapasuso—pinapasuso mo ang iyong sanggol bawat 4 na oras sa araw at bawat 6 na oras sa gabi. Tanging gatas mo lamang ang ipinapasuso bilang pagkain ng sanggol (walang tubig o anumang inumin)
2. Hindi pa bumabalik ang iyong regla.
3. Wala pang anim na buwan ang iyong sanggol.

PROTEKTAHAN ANG SARILI MULA SA HIV AT MGA STI! GAMITIN ITO KASABAY ANG CONDOM

Napakabisa sa limitadong panahon (98%)

Epektibo lamang sa maikling panahon

Hindi humahadlang sa pakikipagtalik

Importanteng pag-isipan nang maaga ang paggamit ng ibang uri ng contraceptive bago bumalik ang iyong regla, o bago umabot ng 6 na buwan ang iyong sanggol, o bago ka tumigil sa eksklusibong pagpapasuso. Kumunsulta sa iyong healthcare provider kapag nasa 4 na buwang gulang na ang sanggol mo o mas maaga pa, at pumili ng ibang uri ng contraceptive na gagamitin.

KARANIWANG NARARANASAN

May ilang Pinay na nahihirapan sa eksklusibong pagpapasuso nang 6 na buwan. Alalahaning kailangan mong gumamit ng ibang uri ng contraceptive para maiwasan ang pagbubuntis bago bumalik ang iyong regla o bago umabot ng 6 na buwan ang iyong sanggol.

Pag-usapan natin ang pahintulot!

- Sa Pilipinas, kailangang humingi ang mga teens (17 taong gulang pababa) ng nakasulat na pahintulot (written consent) mula sa isa sa kanilang magulang o guardian at maipakita ito sa healthcare provider para makakuha ng contraceptive.
- Hindi kailangan ng pahintulot kung kailangan mo ng impormasyon tungkol sa pakikipagtalik at contraception.

Paano ito ipaaalam sa iyong mga magulang?

Kung handa ka nang makipagtalik bago ka mag-18 at sa tingin mo ay maaaring mangyari iyon, kailangan mong kausapin ang iyong mga magulang. May ilang kabataan na pinapipirmahan na sa kanilang mga magulang ang consent form, bago pa man nila ito kailanganin. Para hindi mo na kailangang sabihin pa sa kanila kapag talagang "ginagawa" mo na ito. May nakahanda nang consent form sakaling kailanganin mo!

Narito ang ilang mga tip sa pakikipag-usap sa iyong mga magulang:

TANUNGIN SILA TUNGKOL SA KANILANG MGA KARANASAN

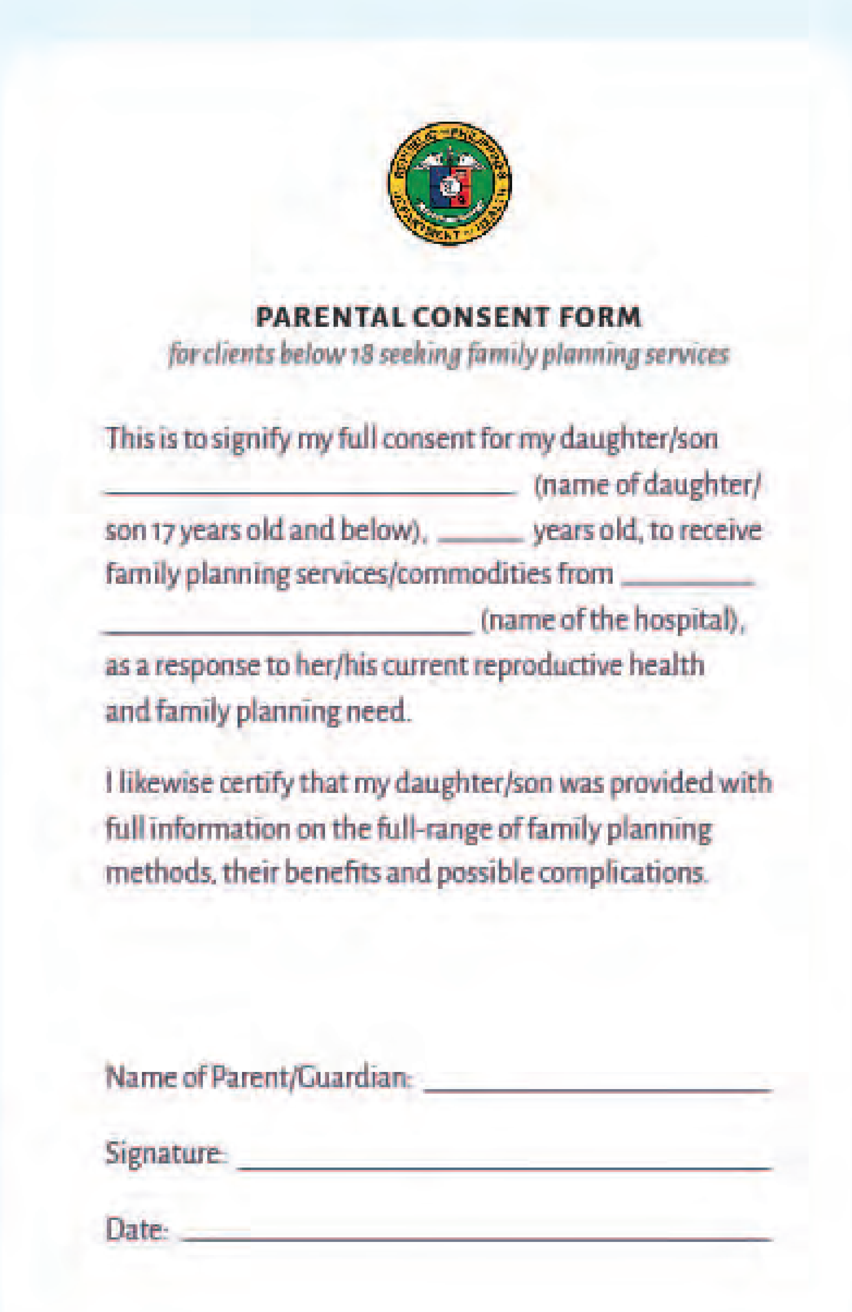
Ang pagtatanong sa iyong mga magulang tungkol sa kanilang mga teenage crush, 'first times,' o love stories ay makatutulong para mapagaan ang mood habang nag-uusap tungkol sa sex at contraceptive.

MAGSIMULA SA IBANG BAGAY

Pwede mong idaan sa pagkukwento sa kanila ng isang palabas sa TV, isang aralin sa eskwela, o karanasan ng isang kaibigan. Pagkatapos, subukang dalhin sa paksang ito ang inyong kwentuhan kapag komportable na kayong pag-usapan ito.

PAG-USAPAN ANG KAHALAGAHAN NG CONTRACEPTIVE

Maaaring mahirapan ang iyong mga magulang na makipag-usap sa iyo tungkol sa sex at contraception. Matutulungan mo silang pagaanin ito! Tanungin sila kung ano ang alam nila tungkol dito at doon simulan ang inyong usapan.



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: ______________

Nasa susunod na pahina ang kopya ng pahintulot ng magulang/guardian (consent form).

I-photocopy ang form o direktang isulat sa pahina ang iyong impormasyon. Magdala ng nilagdaang kopya sa iyong healthcare provider kapag bumisita ka para kumuha ng contraceptive.

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

for clients below 18 seeking family planning services

Pinahihintulutan ko po ang aking anak na si__________ ______________(pangalan ng pasyente na nagkakaedad na 17 pababa), _______taong gulang, na tumanggap ng family planning (FP) services/ commodities mula sa ___________________________(pangalan ng hospital), bilang bahagi ng kaniyang kasalukuyang panganga-ilangang pangkalusugan at tamang pagpaplano ng pamilya (RPRH need).

Pinatutunayan ko rin na ang aking anak ay nabigyan ng sapat na impormasyon at kaalaman sa paggamit ng family planning methods, pati na rin ang benepisyo at posibleng komplikasyon ng paggamit nito.

Pangalan ng Magulang/Tagapag-alaga:_______________

Lagda: ____

Petsa: ____

Aling contraceptive ang hiyang sa 'yo?

URI NG CONTRACEPTIVE	BISA
Pills	93%
Condoms	87%
Injectable	96%
Implant	99.9%
IUD	99%
Fertility Awareness Methods	85-88%
LAM	98% *kung nasusunod ang 3 kondisyon*

MABISA HANGGANG

1 buwan
Tapos magsimula ng panibagong pack

Tuwing nakikipagtalik

2 o 3 buwan
Pagkatapos nito, magpa-inject ulit

3-5 na taon

5 taon *(IUD na may lamang levonorgestrel hormone)*
hanggang 10 - 12 years *(IUD na may copper o tanso)*

Hangga't umiiwas ka sa pakikipagtalik o gumagamit ng ibang uri ng contraceptive sa mga araw na ika'y fertile o maaaring mabuntis

Hanggang 6 na buwan pagkatapos manganak kung hindi pa bumabalik ang iyong regla at patuloy ka sa eksklusibong pagpapasuso

I CHOOSE

#MalayaAkongMaging

Ngayong alam mo na ang iyong mga pagpipilian, pumunta na sa isang health center na malapit sa iyo!

Ang pinakamalapit na healthcare facility ay:

____

Matatagpuan sa: ______________________________

____

Mag-text o tumawag: ___________________________

TIGNAN DIN ANG:

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

REPUBLIC OF THE PHILIPPINES · DEPARTMENT OF HEALTH

COMMISSION ON POPULATION AND DEVELOPMENT · PHILIPPINES

POPCOM
Empowering Filipino Families

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

Huling na-update: Agosto 2022