

Mga kuro-kuro at haka-haka:

mali: Ang pills ay nagdudulot ng kanser.

TAMA: Walang prueba na nagdudulot ng kanser ang oral contraceptive pills (OCP). Nakakatulong pa ito sa pagpigil ng pagkakaroon ng kanser sa matris at obaryo.

mali: Nawawalan ng gana sa sex ang babae kapag uminom ng pills.

TAMA: Mas panatag ang loob ng babae na makipag-sex kapag uminom ng pills dahil alam niyang hindi siya mabubuntis.

mali: Nagiging baog ang mga kababaihang uminom ng pills.

TAMA: Hindi nakakabaog ang pag-inom ng pills. Karamihan sa mga babae ay nabubuntis agad kapag itinigil ang pag-inom ng pills. Ang iba ay aabutin ng 3-4 na buwan bago mabuntis.

Mga posibleng side-effects:

- spotting
- nahihilo
- naduduwal
- sumasakit ang ulo
- bumigat ang timbang at tumaba

Ang mga posibleng side-effect na ito ay panandalian at kadalasang mararanasan lamang sa unang tatlong buwan ng paggamit nito.



Para sa karagdagang kaalaman o counseling tungkol sa family planning, sumangguni sa pinakamalapit na health center; o bumisita sa:

Itong babasahin ay nabuo ng PATH Foundation Philippines at ng mga I-POPCORM NGOs sa tulong ng The David and Lucile Packard Foundation.

PILLS



Ano ang pills?

Ang pills ay isang uri ng contraceptive na iniinom ng babae upang mapigilan ang paghinog at paglabas ng itlog mula sa obaryo. Mabisa ang pills kung tama ang paggamit nito.

Mga magandang katangian:

- ✓ hindi permanente; maaaring magbuntis muli ang babae kapag itinigil ang pag-inom
- ✓ hindi sagabal sa pagse-sex
- ✓ hinahadlangan ang posibilidad na magkaroon ng kanser ng matris, sapin ng matris at obaryo
- ✓ nagiging regular ang pagreregla
- ✓ maaaring inumin ng inang nagpapasuso ng sanggol na may gulang na 6 na buwan pataas
- ✓ mabuti ito para sa mga babaeng anemic at malakas duguin
- ✓ mabuti para sa mga babaeng nakaranas na ng pagbubuntis sa labas ng matris (ectopic pregnancy)

Iba pang mga dapat malaman:

- kinakailangang inumin araw-araw
- di nagbibigay proteksyon laban sa STD at HIV/AIDS
- maaaring makaranas ng iba't ibang side-effects

(Ang babasahing ito ay sadyang ginawa para sa mga nais makaiwas sa di-planadong pagbubuntis.)

Paano ang paggamit ng pills?

- Simulan ang pag-inom nito bago ang ikalimang araw ng regla.
- Inumin sa nakasanayang oras nang araw-araw at tuloy-tuloy.
Sa unang buwan ng paggamit nito, kailangang gumamit ng back-up method tulad ng condom.

Ano ang dapat gawin kung nakalimutang inumin ang pills?

1. Kung nakalimutang uminom ng pills sa 1 araw:

Uminom agad ng 1 pill sa panahon na maalaala at inumin ang mga natitirang pills sa oras na nakasanayan o sa regular na oras ng pag-inom.

2. Kung nakalimutang uminom ng pills sa loob ng magkasunod na araw:

Uminom agad ng 2 pills sa oras na maalaala at uminom muli ng 2 pang pills sa susunod na araw. Inumin ang natitirang pills sa oras na nakasanayan o sa regular na oras ng pag-inom.

3. Kung nakalimutang uminom ng pills ng higit sa 2 magkasunod na araw:

Huwag nang inumin ang natitirang pills sa pakete at itapon na lamang ito. Hintayin ang susunod na regla at gumamit ng bagong pakete. Gumamit ng condom habang hinihintay ang pagdating ng susunod na kabuwanan.

4. Magpakonsulta sa duktur kung hindi dumating ang regla pagkaraan ng 4-6 na linggo.