



Foundation
for Media
Alternatives.

SIMANA

Gabay ha mga katungod han Babayi ha ira
KahimSogang Panreproduktibo



MARY JENELLE MEGENIO JUMALON

Ano an Kahibaro nga Pagbuot ngan Bolunterismo (KPB)?

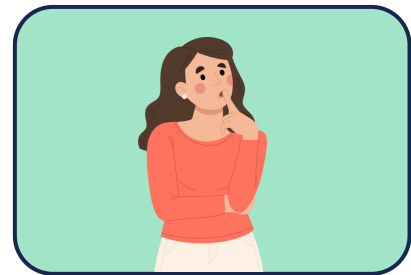


An **KPB** ay usa nga sukol ha paghatod hin serbisyo nga may kalabotan ha pagplano ha pagpamilya.

Ginsisiguro hini nga **tanang nga kliyente kay may katungod magdesisyon para ha ira sarili nga nakabase ha siyentipiko, intelektwal, ngan kumpleto nga impormasyon** ha haluag nga datos labot ha iba iba nga pamaagi ha larang han pagpamilya.

Kalidad hin Pag-Ataman: Mga Katungod Mo

(DOH, 2014)



KATUNGOD MABARO

Mabaro ha mga benepisyo han pagkamayda family planning (FP) o an larang han pagpamilya (LP).



KATUNGOD NGA MAKATAGAMTAM

Makakuha hin serbisyo labot han imo kolor, sekswalidad, kamutangan ha sosyodad ngan pinansyal hin usa nga tawo.



KATUNGOD MAKABUOT

Makabuot pagdesisyon labot ha LP ngan kun ano na pamaagi an gagamiton ug angay gamiton.



KATUNGOD HA SEGURIDAD

Makapraktis han ligtas ngan epektibo nga pamaagi han maupay nga larang han pagpapamilya.



KATUNGOD HA PRIBASIYA

Makaistorya hin usa nga espesyalista ngan matagan hin serbisyo ngan sagdon ha pribado nga pamaagi.



KATUNGOD NGA IGTRATAR NGA MAY KOMPIDENSYALIDAD

Makampante nga an personal nga impormasyon kay mahihingada la han kliyente ngan an espesyalista nga nakaistorya.



KATUNGOD NGA IGTRATO HIN TUHAY

Matratar hin may bahid nga respeto, konsiderasyon, ngan wara katunga nga attensyon.



KATUNGOD NGA MAGING KOMPORTABLE

Matagan hin maupay nga pag-ataman ngan atensyon ha serbisyo nga natatagamtaman.

Katungod Mo



KATUNGOD HA PAGPADAYON

Makakuha hin sapat nga serbisyo ngan suplay labot ha kontrasepsyon ngan larang han pagpamilya (LP) abot ha pangangailanganon.



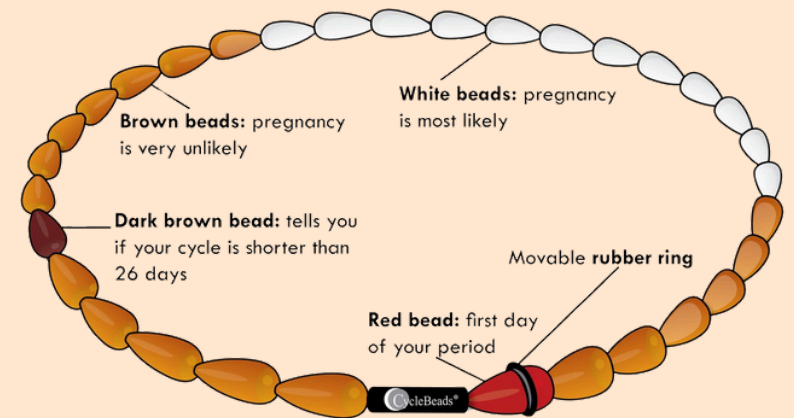
KATUNGOD HAN SARILI NGA PANGITA

Maiyakan an pangita ug opinyon han mga serbisyo nga ginhatatag

Mga Pamaagi Ha Larang Han Pagpamilya

(DOH, 2014)

STANDARD DAYS METHOD

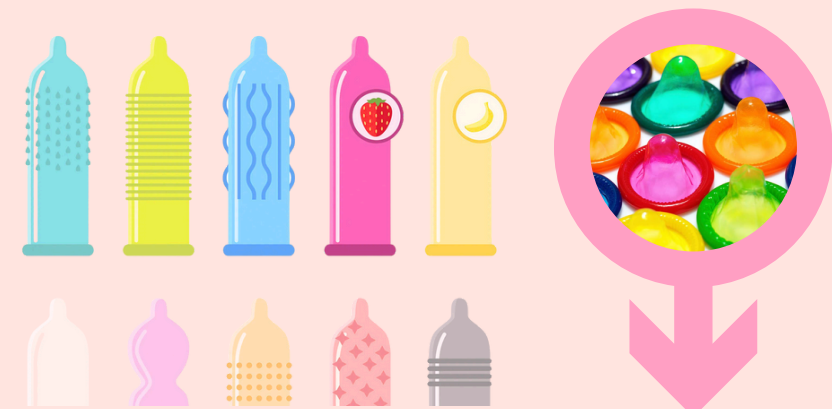


Pamaagi para mabaruan an panahon nga puydi magbalay sanggol an usa nga babayi.

Puydi ini himuon han mga babayi nga may-ada pag regla nga may sikolo nga **26-32 kaadlaw**. Nagamit hira hin **dekolor nga kwintas** kun diin nakamarka an mga adlaw na mabungahon (busag) ngan mga adlaw nga dire (itom o bulaw).

Dire angay makigtalik han mga adlaw nga mabungahon hira (adlaw 8 abot adlaw 19) para malikyan an pagburod.

KONDOM



Usa nga balakid nga puydi magamit hin waray restriksyon. **Nakakaghatag hini hin duwa nga proteksyon**, an usa kay proteksyon san pagkaburod, an usa naman kay laban san STD o mga sakit nga nakukuha han pakikigtalik.

Pamaagi Ha Larang Ha Pag-Pamilya

LACTATIONAL AMMENORHEA METHOD



An LAM ay usa nga pamaagi kun diin ginpupugong an obulasyon ha babaye. An madalas nga pagpasuso kay temporaryo nga ginpupugong an pag bul-iw hin 'natural hormones' nga rason han obulasyon.

Epektibo ini nga pamaagi kun sulod hini nga mga kondisyon:

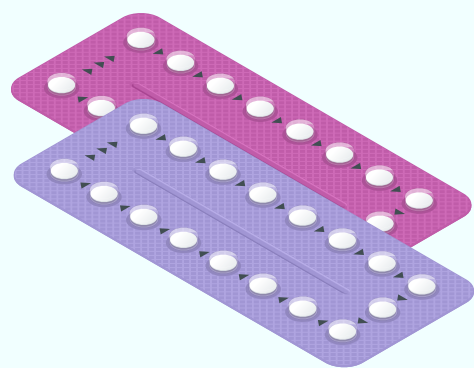
(1) wara pa babalik an regla, (2) pirme ngan eksakto nga ginpapasuso an bata pag adaw ngan gab-i, (3) dire malahos hin 6 kabulan an edad han bata.

INTRAUTERINE DEVICE (IUD)



An IUD ay usa nga guti nga plastik nga gadyet nga ginsusulod han tagoangkan han babayi o an lungib han ira 'uterine cavity' basi mapudngan an pagburod. Nagbubul-iw ini han copper o usa nga hormona.

PILLS



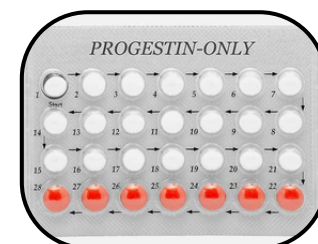
Usa nga klase nga pildoras nga nagpupugong han pagkaburod tungod han paggamit hini han hormones. Gintutumar ini pamaagi han hiwa. Usa ini nga kontrasepsiyon nga **99% epektibo ha temporarya nga pagpugong han pagburod abot sa panahon nga gintutumar an pills.**

DALAWANG KLASSE NG PILLS



KOMBINASYON PILLS

Pinakakomon na mapapalit nga pills, may-ada ini estrogen ngan progestin.



PROGESTIN-ONLY PILLS O MINIPILL

Mas maupay gamiton pag nagpapasuso, may kaagi han clots o pagbagtik ha bitiis ngan бага (venous thromboembolism), stroke, ngan mga kahintang kun diin diri puydi magtumar hin estrogen.

Pamaagi nga angay sundon han usa nga babayi nga nahingalimot pagtumar pills:



KUN NANGALIMOT PAGTUMAR HIN 1 O 2 NGA AKTIB COC PILLS O NAURHI HIN 1 KAADLAW PAGTIKANG HIN BAG-O NGA PACK HAN PILLS:

1

Magtumar hin 1 nga pill mismo han pagkahinumdom.

2

Tumari an sunod nga pill ha asya o regular nga oras nga pagtumar.

3

Igpadayon pagtumar hin 1 pill kada asya, abot maubos an usa ka pack. Wara ini backup nga kailanganon.



KUN NANGALIMOT PAGTUMAR HIN 3 O 4 NGA AKTIB COC PILLS O NAURHI HIN 2 O 3 KAADLAW PAGTIKANG HIN BAG-O NGA PACK HAN PILLS:

1

Magtumar hin 1 nga pill mismo han pagkahinumdom.

2

Tumari an sunod nga pill ha asya o regular nga oras nga pagtumar.

3

Tumuko han pagtalik o gumamit hin adisyunal nga mga kontraseptib ha sulod han 7 kaadlaw.



KUN NAHINGALIMOT MAGTUMAR 3 O SOBRA PA NGA PILLS HAN IKATULO NGA SIMANA:

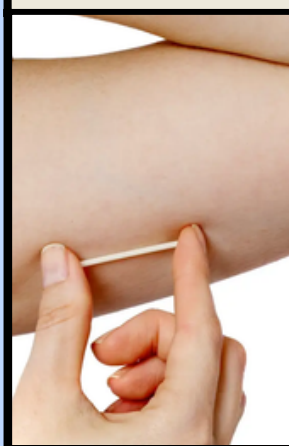
Tumari hin usa nga pill mismo han pagkahinumdom, kun posible, tikang han bag-o nga pack; o kaya han pack han pills nga mismo na ginagamit.

1

Pangmaihaan ngan mga permanente nga kontrasepsiyon

PAHINUMDOM: Komunsulta ha pinakahirani nga RHU o ha doktor bag'o gamiton ini nga mga kontraseptibo.

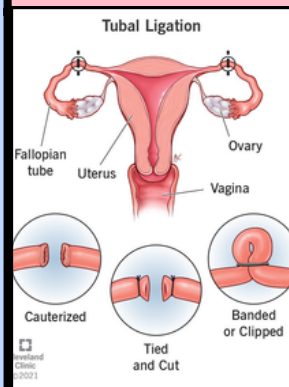
PROGESTIN SUBDERMAL IMPLANT



Usa nga guti ngan manipis nga rod (maduha si tunga ka-pulgada) nga ginbubutang ha ilarom sa panit (madalas ha may butkon).

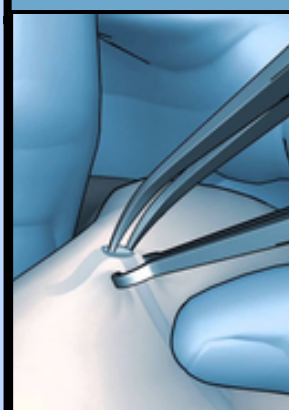
Naghahatod ini han steroid **progestin** nga nakabutang ha polymer capsules ha sulod han rod. **Malaksi, barato, ngan epektibo nga pamaagi na naabot 1-5 katuig.**

BILATERAL TUBAL LIGATION



Ligtas ngan simple nga operasyon para ha mga kababayin-an nga nadire na magburod utro. Gin papatuko han BLT an pagburod tungod nga gin uutod o ginbubutngan balakid an duha nga fallopian tubes kun diin naagi an itlog han babayi.

NO SCALPEL VASECTOMY



Usa nga permanent nga kontrasepsiyon para ha lalaki kun diin an vas deferens o **an tubo ha sulod han ari nga gin aagian han sperm kay ginhihigot, gin-uutod, o gin babalakaran pamaagi han guti nga suluran ha panit han buto.**

Aram mo ba?

An kaadman ha mga paamagi han kahimsogang panreproduktibo ay usa nga **katungod han usa nga tawo**. Waray mali ngan dire angay kaarawdan an kahibaro han mga butang na makakalikay ha ato han mga sakit nga waray tambal (AIDs, HIV, Impeksyon, etc.) ngan mga sitwasyon nga himamakuri an usa nga tawo na dire pa andam han pagpamilya.



Espesyal nga Katawhan

Komunsulta ha pinakahirani na Rural Health Center (RHU) o hospital para han karagdagan nga datos ngan sagdon haiyo panlawas, labi na kun may labot haiyo panreproduktibo nga kalawas.

POPULASYON

MGA BATAN-ON

MGA BABAYI NGA SOBRA HA REGULAR AN TIMBANG

MGA BABAYI NGA NAGSIGARILYO

MGA BABAYI NGA NATIMA PALA PAG-ANAK

PERIMENOPAUSE (panahon bag-o, oras, ngan katima han pagmenopause)

SAGDON NGA PAMAAGI

1. Combined hormonal contraceptives (CHC): combined oral contraceptives, combined contraceptive patch, combined contraceptive vaginal ring, combined injectable contraceptive.
2. Progesterone-only contraceptives: progesterone-only pill, DMPA or norethisterone enantate injectables, and levonorgestrel and etonogestrel implants.
3. Barriers: condoms, spermicide, diaphragm, and cervical cap.

1. Intrauterine devices (IUD)
2. Barriers
3. Progestin-only contraceptives: progestin-only pills, depot medroxyprogesterone acetate (DMPA)/norethisterone enanthate, levonorgestrel, and etonogestrel implants
4. Combined hormonal contraceptives (CHC): COC pills, combined injectable contraceptives, combined contraceptive patches, combined contraceptive vaginal rings

1. Progestin-only kontraseptibs: progestin-only pills, depot medroxyprogesterone acetate/norethisterone enantate, and levonorgestrel and etonogestrel implants.
2. Intrauterine devices (IUD)
3. Barriers (Kondom)
4. Sterilization (Tubal ligation & Vasectomy)
5. Combined hormonal contraceptives (CHC)

Para ha mga babayi nga nagsisigarilyo ngan ubos 35 anyos an edad: puydi gumamit han COC pills, combined injectable contraceptives, combined contraceptive patch, and combined contraceptive vaginal rings.

Para ha mga babayi na sobra 35 anyos an edad nga nakonsumo ubos 15 kasigarilyo kada adlaw: CICs o an combined injectable contraceptives an angay pilion.

1. Lactation amenorrhea method
2. Progestin-only contraceptives: progesterone-only pill, depot medroxyprogesterone acetate (DMPA) or norethisterone enantate injectables, and levonorgestrel and etonogestrel implants
3. Kapon ha babayi: tubal ligation
4. Kapon ha lalaki: vasectomy
5. Intrauterine devices (IUDs)- Likayan an pag sulod han IUDs ha sulod han 48 kaoras abot 4 kasimina postpartum.
6. Blakid (kondoms)

1. Progesterone-only contraceptives: progesterone-only pill, depot medroxyprogesterone acetate (DMPA) or norethisterone enantate (NET-EN) injectables, and levonorgestrel and etonogestrel implants
2. Intrauterine devices (IUDs): copper-bearing IUDs and levonorgestrel releasing IUDs
3. Barriers: condoms, spermicide, diaphragm, and cervical cap
4. Sterilization: tubal ligation, vasectomy
5. Combined hormonal contraceptives (CHCs, combined oral contraceptives (COCs), combined contraceptive patch, combined contraceptive vaginal ring, and combined injectable contraceptives).

Espesyal nga Katawhan

Aram mo ba?

An mga nasunod nga tatak kay dire angay gamiton para ha Yuzpe Method: Althea, Cerazette, Daphne, Dianne-35, Gracial, Minulet, Yasmin, and Yaz. Iba an sulod hini nga progesterone ngan waray ini LNG.

Komunsulta ha pinakahirani na Rural Health Center (RHU) o hospital para han karagdagan nga datos ngan sagdon haiyo panlawas, labi na kun may labot haiyo panreproduktibo nga kalawas.

POPULASYON

MGA BABAYI NGA BIKTIMA HAN KAMADARAHOG

SAGDON NGA TATAK NGA GAMIT HA YUZPE METHOD

SAGDON NGA PAMAAGI

1. Levonorgestrel (LNG) ngan Yuzpe method: Ginpupudngan an pagkaburod ha mga sitwasyon han pagtalik nga waray proteksiyon. An Yuzpe method kay an gamit han pills nga may mas dako nga dose han regular nga COC pills ngan may sulod nga levonorgestrel ngan ethinyl estradiol.

Puydi ka hini kun:

- May dako nga tsyansa nga maburod ka tungod han wara pag gamit hin proteksiyon o kontrasepyon han pagtalik
- Komunsulta hin pagbulong sulod han 5 kaadlaw tikang ha abuso, ngan nagdahum nga mapudngan an kaburod
- Dire mismo burod (Dire nagana an yuzpe kun burod na, hirani na an obulasyon o natima na)

2. Mga Konbensyunal nga Hormonal Kontraseptibs

TATAK	SIYAHAN NGA TUMAR	IKADUHA NGA TUMAR (kahuman hin 12 oras)	LNG (per dose)	ETHINYL ESTRIDIOL (per dose)
Azul	4 beige pills	4 beige pills	0.6 mg	0.15 mg
Blush	4 beige-yellow pills	4 beige-yellow pills	0.5 mg	0.125 mg
Charlize	4 beige pills	4 beige pills	0.6 mg	0.12 mg
Lady	4 beige pills	4 beige pills	0.6 mg	0.12 mg
Minipil	5 active pills	5 active pills	0.5 mg	0.10 mg
Nordiol 21	2 active pills	2 active pills	0.5 mg	0.10 mg
Norfem	4 active pills	4 active pills	0.6 mg	0.12 mg
Protec	4 white pills	4 white pills	0.6 mg	0.12 mg
Safe Pill (150/30)	4 active pills	4 active pills	0.6 mg	0.12 mg
Safe Pill (250/50)	2 active pills	2 active pills	0.5 mg	0.10 mg
Seif	4 beige pills	4 beige pills	0.6 mg	0.12 mg
Trust Pill	4 beige-yellow pills	4 beige-yellow pills	0.5 mg	0.12 mg

MGA BABAYI NGA BIKTIMA HAN KRISIS, GIYERA, NGAN SAKUNA

1. Kondom para ha lalaki ngan babayi
2. Emergency kontraseptib pills
3. Injectables
4. Combined oral contraceptive (COC) pills
5. Progestogen-only pills (POPs)
6. Intrauterine devices (IUDs)
7. Implants
8. Lactation amenorrhea method
9. Kapon ha babayi ug lalaki
10. Fertility awareness-based method (Standard Days Method)

Diin man puydi kumuha o pumalit hin kontrasepsyon?



- Eastern Visayas Medical Center (EVMC) Out Patient Department (OPD)
- Bisan diin nga Rural Health Center
- Bisan diin nga Botika (may bayad)
- Haimo OB-GYNE nga Doktor o ha bisan diin nga Hospital
- Ha mga Medical Mission

Gamit ha Panregla



DISPOSABLE NGA NAPKIN

napapalit ha mga tindahan dapat saliwnan kada upat (4) ka oras



KOPA NGA PANREGLA

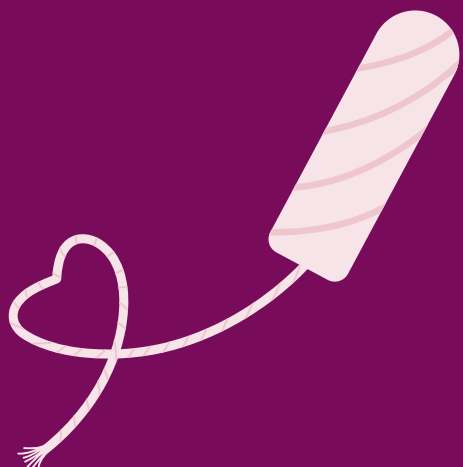
dire disposable, pwede magamit ha sulod hin napulo (10) katuig. himo ini ha medical grade silicone, ginsasalod hini an regla han babayi, ngan gitatangal ngan ginlilimpyuhan kada unom ka oras.



NAPKIN HIMO HAN TELA

puydi malabhan ngan magamitutro ha sulod sa 18 kabulan abot 2 katuig

TAMPON



napapalit ha pili nga botika o tindahan dapat saliwnan kada upat (4) ka oras

Mga puydi tawagan kun maaro bulig labot ha imo panreproduktibo nga panlawas



Department of Health - Eastern Visayas
0927 082 5208
doh.healthpromo@ro8.doh.gov.ph

Eastern Visayas Medical Center
evrmcmccoffice@gmail.com
evrmc.doh.gov.ph

Provincial DOH Office - Northern Samar
<https://www.facebook.com/pdohonorthsamar>

Leyte Provincial Hospital
0927 082 5208
doh.healthpromo@ro8.doh.gov.ph

Northern Samar Provincial Hospital
Catarman, Northern Samar, 6400
(055) 500 9261

Mga Sakit ngan Impeksyon nga Nakukuha han Pakikigtalik

Ano an STI?

An STI kay usa nga sakit nga nakukuha pamaagi han mga sekswal nga akto o kaya an pakikigtalik. **Naagi an impeksyon ha ari, hiwa, o anal na mga pamaagi**, bisan ha paggamit han mga sekswal nga uyagan nga natapunan na hin bakteryas.

Diin pa nakukuha an STI?

Nakukuha liwat an impeksyon ha semilya na nasulod haimo lawas o hirani ha imo ari. Puydi lat makuha hin STI tikang ha nanay ngan naipapasa ini nga sakit ha iya pagburod ngan iya pag-anak. Nakakatapon liwat an sulod nga kontak han impektado nga dugo o operasyon ha pagliwat han tissue sulod ha imo kalawasan.

Iba pa nga hinungdan han STI kay an pag agi hini ha lalamunan, hiwa, o rektum (ha bubot). Danay liwat nakukuha an STI ha mga dire sekswal nga butang o akto.

PAHINUMDOM

Kun nakakaramdam ka hin sintomas sugad han aadi, komunsulta ha imo pinakahirani nga RHU o Doktor para ha maupay na pagluwas.

Maglikay han pag gamit hin bisan ano la nga alternatibo nga bulong nga dire pinayo han usa nga lisensyado nga espesyalista.

INAABAT O PANGIRILAL-AN	HINUNG DAN NGA IMPEKSYON (STI) NGA KUHA HA PAGTALIK
Ginawsan han ari han babayi o lalaki: pus, matin-aw, o kulay berde nga manilawnilaw	Common: Chlamydia, gonorrhea Uncommon: Trichomoniasis
Abnormal nga pagdugo ha puday han babayi kahuman magseks o talik	Chlamydia, gonorrhea, pelvic inflammatory disease
Malarab nga pamati o suol pag naihi	Chlamydia, gonorrhea, herpes
Suol ha may puson o suol pagnagtatalik o seks	Chlamydia, gonorrhea, pelvic inflammatory disease
Masuol ngan nahubag nga ari han lalaki	Chlamydia, gonorrhea
Makatol nga ari	Common: Trichomoniasis Uncommon: Herpes
Mga samad ha may ari, anus (sa may bubot), mga higrani nga parte hito, ngan hiwa	Herpes, syphilis, chancroid
Warts ha may ari, anus, ngan palibot hito	Human papillomavirus
Urusahon nga likido nga naguwa ha puday han babayi—iba nga kolor guwa han normal na likido, dire ordinaryo nga kadamo ngan bolyum, tas may kakaiba nga amyon	Common: Trichomoniasis Uncommon: Chlamydia, gonorrhea

Alalahanon ta nga...



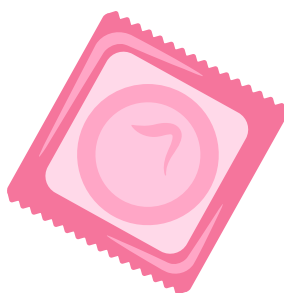
Nakukuha an STI tungod ha **bakterya, virus, ngan parasite**. Puydi matigrabe an kamutangan ngan madagdagan an komplikasyon kun dire dayon maasikaso.



Dire tanan nga nakikigtalik kay magkakamay-ada STI. Dire tanan nga tawo may STI. Importante nga magpakita ha doktor kun aktibo ha sekswal na mga butang, para makit-an dayon an STI kun may-ada man, maatamananan ngan makontrol, basi dire lumala ngan magpasamwak an sakit.



Maaram dapat an tawo ha mga posible nga epekto han kontrasepsyon didto ha may mga STI ngan an epekto liwat han pagkamayda STI ha mga kontrasepsyon na ginagamit.



An pinakapektibo nga pamaagi para makalikay na liwat nga makakuha han STI kan an padayon ngan tama nga paggamit hin kondom.



Katungod mo nga maging pamilyar ha mga sintomas ngan hinungdan han STI para mangaranan dayon. Mamati hin maupay ha mga sagdon han doktor. Kumadto dayon ha espesyalista labi na kun naagi hin komplikasyon tungod ha STI basi maiwasan an kadelikaduhan.



Bumisita dayon ha pinakahirani nga hospital o rural health center kun may mga senyales han STI nga nakikit-an.

DOH Panel of Reviewers

Esperanza Anita Arias, MD, Quezon City Health Department
Rosario Benabaye, MD, InterCA-LuzonHealth
Luzviminda Calajate, RM, Women's Health Care Foundation
Rose Camacho, RM, Integrated Midwives Association of the Philippines, Inc.
Joseph Carillo, RN, DOH-RHO VI
Virginia Dacpano, RM, Tumana Health Center
Joy Dinalo, RN, DOH-RHO XI
Joyce Encluna, MD, Health Policy Development Program
Gliceria Enjambre, RN, Vicente Sotto Memorial Medical Center
Mary Ann Evangelista, MD, Health Policy Development Program
Isabel Ferrer, MD, Paulino J Garcia Talavera Extension Hospital
Jovette Guinal, MD, DOH-RHO VII Liezel Hermosilla, RN, Quezon City Health Department
Mickhael Langit, MD, Health Policy Development Program
Vilma Maglaque, RM, Dr Jose Fabella Memorial Hospital
Ingrid Magnata, MD, InterCA-LuzonHealth
Carmelita Manlutac, RN, Quirino Memorial Medical Center
Faith Obach, MD, Health Policy Development Program
Cherry Pangilinan, MD, InterCA-VisayasHealth
Kristine Romorosa, RN, Health Policy Development Program
Nanette San Diego, RM, Tumana Health Center
Dionica Saquilon, RM, DOH-RHO VII Cheryl Sarmiento, MD, DOH-RHO IX
Rhoda Tiongson, Health Policy Development Program
Patricia Tobias, MD, West Visayas Medical Center
Robert Totanes, MD, Health Policy Development Program
Rochelle Venzon, RM, Tumana Health Center
Eugene Yu, MD, Zamboanga City Medical Center

Mga Viral nga Klase Han STIs

Acquired immunodeficiency syndrome (AIDS)
Cytomegalovirus infection
Genital herpes
Genital warts
Molluscum contagiosum
Viral hepatitis

Trichomoniasis
Pubic Lice
Scabies

Acknowledgement

CONTRIBUTORS AND REVIEWERS OF THE PHILIPPINE CLINICAL STANDARDS OF FAMILY PLANNING

Members of the DOH Expert Panel in Family Planning

Lourdes Capito, MD
Honorata Catibog, MD
Maria Cristina Crisologo, MD
Francis Floresca, MD
Cynthia Garcia, MD
Jocelyn Ilagan, MD
Esmeraldo Ilem, MD

Cesar Maglaya, MD
Enrico Gil Oblepias, MD
Jessica Ona-Cruz, MD
Rosalie Paje, MD
Rebecca M. Ramos, MD
Lylah Reyes, MD
Alejandro San Pedro, MD

EXTERNAL REVIEWER

Enriquito Lu, MD

COPY EDITING

Desdemona Diwata Espina
Lubalin Buhawi Espina
Eras Bathala Espina

Ini nga barasahon kay nahimo tungod han suporta han Foundation for Media Alternatives (FMA).

An sulod hini nga barasahon kay primero nga responsibilidad han nagsurat. An mga kontributor, reviewer, ngan editor nga nakalista kay dire karuyag signgon nga repleksyon ha pagkita ngan opinyon han Foundation for Media Alternatives, an Department of Health, o Kagawaran hin Kalibsógan, ngan an gobyerno han Pilipinas.

An pag ngaran (kun mayda man) hin mga kompanya o nagmamanupaktura hin mga produkto kay dire karuyag signgon nga gin eendorse hira o mas gin aayunan ha DOH labot ha iba nga tatak nga may pareho nga generik nga bulong.

References

Cleveland Clinic. (2023, July 5). Birth control pills. Retrieved June 24, 2024, from <https://my.clevelandclinic.org/health/treatments/3977-birth-control-the-pil>.

Department of Health. (2014). The Philippine clinical standards manual on family planning. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240029743>.

Peralta, O., Diaz, S., & Croxatto, H. (1995). Subdermal contraceptive implants. *The Journal of steroid biochemistry and molecular biology*, 53(1-6), 223-226. [https://doi.org/10.1016/0960-0760\(95\)00051-z](https://doi.org/10.1016/0960-0760(95)00051-z).

Philippine Health Advisories. (2014). Reproductive Health. Department of Health. <https://caro.doh.gov.ph/wp-content/uploads/2014/09/RH.pdf>.

Trendify. (2017). Media elements. Canva. <https://www.canva.com/design/DAGJNqeflqc/nRQ-gwjgxdU2LCUj9DzKag/edit>.