

KINABUKASAN ISIPIN



**Likhaan**  
*center for women's health*

in partnership with



and funded by



Global Affairs  
Canada

Affaires mondiales  
Canada

Ba't ba kung sino pa yung may kaya, siyang mas kaunti ang anak?

Eh paano, mas huli silang nag-aasawa. Nagka-college pa o trabaho muna.

Tapos kung ayaw nilang magbuntis, kayang-kaya nilang magpadoktor, bumili ng contraceptives o magpaligate.

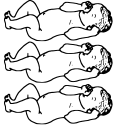


Importante ang family planning. Gobyerno, tayo, lahat may sagutin. Kung hindi, ganito na lang lagi. Ang mayaman, lalong yumayaman. Ang mahirap, lalong naghihirap.

## Sosobra sa gustong anak ng bawat 10 babaeng:

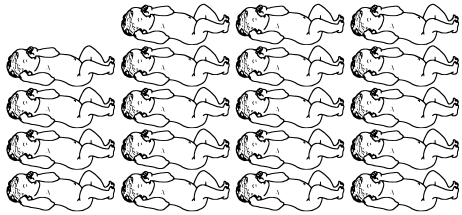
**MAYAMAN**

**3**



**MAHIRAP**

**19**



**S**a bawat 10 mayamang babae, may 3 anak lang na sosobra sa plano nila. Karamihan, kung ilan ang gusto, yun ang nasusunod. Pero sa bawat 10 mahirap na babae, aabot sa 19 ang anak na sosobra sa gusto, ayon sa pinakabagong survey ng gobyerno (NDHS 2013).

Bakit? Dalawang bagay ang tampok sa survey. Edad 25 na kung mag-asawa ang mga mayayaman, malamang dahil nagkokolehiyo pa. Limang taon na mas huli ito kaysa sa mahihirap.

Higit pa, mas nakakagamit ng epektibong family planning o kontrasepsyon ang mayayaman. Halimbawa, higit doble sa kanila ang nakakapa-ligate (tubal ligation) kumpara sa mahihirap.

Palaging masama ang hatid ng di-pantay na kalakaran. Sa isyu ng family planning, sumosobra ang anak sa kayang alagaan at paaralin ng magulang. Ang mga anak naman, dahil kapos ang paghahanda at oportunidad sa buhay, at nag-aasawa na lang kung di na makapag-eskuwela, naipapasa sa susunod na henerasyon ang parehong mga problema.

Karapatan ng lahat—maging ng mahihirap—ang sapat na serbisyo sa family planning. Obligasyon ng gobyerno na ibigay ito at walain na ang hindi pantay na kalakaran.



Masama daw mag family planning. Mabuti pa raw tanggapin na lang kung ilan mang anak ang ipagkakaloob.

Ba't naman ako maniniwala sa sabi-sabi? Ba't nagkaisip pa tayo kung di rin gagamitin? Lalo na't pamilya ko at buhay ko ang nakataya.

**Halos doble ang tsansang mamatay ng sanggol na kulang sa 2 taon ang agwat sa kapatid, kumpara sa naka-3 taon.**

**Sa bawat 1,000 magbubuntis, mga 150 ang magkaka-seryosong komplikasyon, at 1-2 ang mamamatay.**



Drawing: Hesperian Foundation. Where Women Have No Doctor.

**M**ay panganib sa ina't sanggol ang bawat pagbubuntis at panganganak. Mas madalas uulitin, mas madalas manganganib.

Maraming komplikasyon—tulad ng matinding pagdurugo—ang hindi kayang tukuyin kung sino ang tatamaan. Kaya sugal sa buhay ang pagbubuntis na wala sa plano.

May mga sakit din na kapag meron ang babae't sinabayan ng pagbubuntis, tumataas ang panganib. Kasama dito ang TB, altapresyon, stroke, atake sa puso, matinding diabetes, impeksyon mula sa pagtatalik, HIV at AIDS, epilepsy, matinding sakit sa atay, kanser sa suso, lining ng matris o obaryo, at iba pa.

Dagdag pa, mas mataas ang panganib sa nanay at sanggol kung maikli ang agwat ng mga anak. Ayon sa mga eksperto ng World Health Organization (WHO), matapos manganak, mas ligtas maghintay ng 2 taon man lang bago magbuntis ulit (ibig sabihin, halos 3 taon ang agwat sa edad ng mga anak).

Sa Pilipinas, halos doble ang tsansang mamatay ng sanggol na kulang sa 2 taon ang agwat sa kapatid, kumpara sa naka-3 taon ang pagitan.

Tinataya ding sa bawat 1,000 magbubuntis, mga 150 ang magkakaseryosong komplikasyon, at 1-2 ang mamamatay. Napakarami nito dahil mahigit 2 milyon ang nagbubuntis bawat taon.

Nagliligtas ng buhay ang kontrasepsyon:

- sa ayaw magkaanak**, naiwasan ang pagbubuntis at mga panganib na kadikit nito;
- sa may sakit na babae**, napapaliban ang pagbubuntis para gumaling o lumakas muna; at
- sa gusto pang magkaanak**, nailalagay sa mas planado at ligtas na agwat ang pagbubuntis

Sabi ng iba,  
delikado daw ang  
contraceptives.  
Madami daw sakit  
na nakukuha sa  
mga yun.



Baka  
nabaligtad ang pag-  
intindi nila. Sa mga  
may sakit na—tulad  
ng altapresyon, sakit  
sa puso, kanser,  
diabetes at iba pa—  
may mga bawal  
gamitin. Pero hindi sa  
kontraseptibo nakuha  
ang sakit.

Drawing: WHO. Decision-making tool for FP clients and providers.

<b>Kung (may) ganito ka</b>	<b>LIGTAS ito para sa iyo</b>
Edad 35 pataas at 15 sticks o higit manigarilyo bawat araw	IUD copper, implant, injectable, minipills (POPs)
Mababa sa edad 20	Lahat puwede
Mataba	Lahat puwede
Altapresyon kapag buntis lang	Lahat puwede
Altapresyon: systolic na 140-159, o kaya diastolic na 90-99	IUD copper, implant, injectable, minipills
Altapresyon: systolic na 160 o higit, o kaya diastolic na 100 o higit	IUD copper, implant, minipills
Varicose veins	Lahat puwede
Deep vein thrombosis o pulmonary embolism (pagbara sa malalim na ugat o sa ugat ng baga)	IUD copper (at iba pa, batay sa detalye ng lagay mo; kumonsulta)
Sakit sa ulo na hindi migraine	Lahat puwede
Migraine	IUD copper (atbp; kumonsulta)
TB sa baga (hindi sa balakang)	Lahat puwede
May rifampicin (hal. gamot sa TB)	IUD copper, implant, injectable
Goiter (sakit sa thyroid)	Lahat puwede
Hika	Lahat puwede

**Puwede sa lahat ang condom. May kompletong impormasyon sa mga klinikang umaayon sa gabay ng WHO. Kumonsulta.**

**M**araming klase ng kontrasepsyon ang ginagawa para matiyak na may paraang ligtas at akma sa gagamit. Kung magpapakonsulta ka nga, isa sa unang inuusisa kung may sakit o kondisyon ka na dapat bantayan sa pagpili ng family planning.

Pero anuman ang kalagayang medikal, tiyak may isa o higit pang paraan na ligtas para sa 'yo. Halimbawa, kung may matinding altapresyon (160 o higit ang systolic, o kaya 100 o higit ang diastolic), hindi dapat mag-combined pills o mag-iniksyon ng DMPA. Pero puwedeng gumamit ng IUD, implant o minipills (POPs). Kung ayaw nang magkaanak, puwedeng mag-tubal ligation o vasectomy. Magagamit din ang condom o natural family planning (NFP). Pero hindi sila kasingbisa ng mga unang nabanggit, at kung may matinding altapresyon ka nga, mapanganib na mabuntis. Kaya bago umasa sa condom o NFP, tiyakin munang kaya ng babae't lalaki ang disiplina sa tamang paggamit.

May kumpleto at palaging bagong mga gabay ang World Health Organization (WHO) sa pagbabantay ng mga usaping ito. Kumonsulta sa mga klinika at health worker na sanay gumamit ng mga gabay ng WHO. (Tingnan ang mapa sa likod.)

Kung hindi pa makakonsulta at kailangan na ng paraan, tandaan ding isa sa pinakaligtas gamitin ang condom. Bawal lang ang condom sa mga allergic sa goma, at bihirang-bihira ang kalagayang ito.



FAM IUD IMPLANT  
INJECTABLE LIGATION  
COC PILLS VASECTOMY  
CONDOM MINIPILLS LAM

**Anuman ang kalagayang medikal, tiyak may isa o higit pang paraan na ligtas gamitin.**



## Madami daw side effects ang mga kontraseptibo?

**Lahat ng gamot**, may mga sekundaryong epektong di sinasadya. Yun ang *side effects*. Halimbawa, may gamot na aantukin ka, kaya di dapat isabay sa pagmamaneho. May makaka-irita sa sikmura, kaya dapat kumain muna. Ganun din ang mga kontraseptibo. Dapat lang aralin at maging matalino sa paggamit.



**Lumilipas din** ang karamihan ng side effects. Sa pills, hormones ng buntis ang ginagaya nito para pigilin ang obulasyon. Kaya parang sa buntis din ang nada-rama: pagkahilo, pagsakit ng ulo't suso, pagkaduwal, at pagbabago sa regla at timbang. Ganito rin halos ang minipills, DMPA, implants at iba pang kontraseptibong may hormone. Gaya din ng buntis, sa unang mga buwan lang ang side effects, at nawawala o humihina kapag nasanay na sa hormones.

Naitutulak naman ng IUD na maglabas ang katawan ng mga sangkap na nagpapahina sa mga semilya't itlog kaya napipigilan ang pagbubuntis. Sa ilang babae, lumalakas o sumasakit ang regla dahil sa nasabing mga sangkap. Sa karamihan, bumabalik sa dati ang regla paglipas ng ilang buwan.

**May remedyo** sa mga side effects. Sa simpleng sakit ng ulo (hindi migraine) o suso, puwedeng makatulong ang paracetamol o ibang pain reliever. Sa pagkahilo't duwal, subukang isabay sa pagtulog ang pills. Bago magkontraseptibo, magtimbang para alam kung pumapayat o tumataba nga, at di mag-alala batay sa pakiramdam lang o sabi-sabi ng iba.

**Tandaan din** na may mga sekundaryong epekto na maganda. Halimbawa, nababawasan ng pills ang dysmenorrhea, hindi regular na pagregla, at ang panganib ng kanser sa obaryo at lining ng matris.





# Masama daw sa katawan ang mga kontraseptibo dahil naiipon sa loob?

Walang naiipong sangkap ng implants, injectables, pills o minipills. Gaya ng ibang gamot, sige-sigeng tinutunaw at inilalabas ng atay at bituka ang mga ito. Kaya puwede ngang mabuntis kung pumalya sa paggamit, dahil kapos o wala nang gamot sa katawan. Iba't iba nga lang ang tagal ng gamot sa katawan.

## PUWEDENG MABUNTIS KUNG MAKALIMOT NANG:

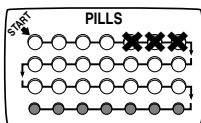


**Araw-araw iniinom ang pills o minipills**



**Minipills (POPs)**

**3 ORAS** o lampas na hindi makainom



**Pills**

**3 ARAW** o lampas na hindi makainom

**Tuwing 3 buwan ang iniksyon ng DMPA**



**Injectable DMPA**

**Lampas 4 na LINGGO** na walang iniksyon

May kontraseptibo na mas matagal bago kailangang palitan: hanggang 3 taon ang implant, at 12 taon ang IUD copper. May dagdag na paliwanag sa p. 15 at 16.

**Kung may sakit sa atay**, hindi nailalabas ang mga patapon na sangkap ng gamot, pagkain at inumin; manilaw ang balat at mata; at dapat mag-ingat sa **lahat** ng gamot, pagkain at inumin (hal. alak). Sa kontrasepsyon, malamang paraan na walang hormone ang ire-rekomenda sa iyo, tulad ng IUD, condom, tubal ligation o vasectomy. Magpakonsulta.

Paraan	Gaano kabisa		Katangian
	Tama't sigesigeng gamit	Karaniwang paggamit	
Implant	>99%	<b>(NAPAKABISA)</b>	Maliit, malambot na tubo na nilalagay sa ilalim ng balat ng braso; progestogen lang ang laman
IUD na may tanso (copper)	>99%		Maliit at malambot na plastic na may tanso; ipinapasok sa matris
Tubal ligation	>99%		Permanenteng kontrasepsyon sa pagputol o pagbara ng fallopian tubes
Vasectomy	>99% tapos ng 3 buwan kung nasuri ang tamod	97-98% sa hindi nasuri	Permanenteng kontrasepsyon sa pagputol o pagbara ng tubong daluyan ng semilya
Progestogen only injectables; DMPA	>99%	97%	Iniiiksyon sa kalamnan; tuwing 3 buwan kung DMPA
Pills o combined oral contraceptives (COCs)	>99%	92%	May 2 hormone (estrogen at progestogen); araw-araw iniinom
Minipills o progestogen only pills (POPs)	>99%	90-97%	Progestogen lang ang hormone, walang estrogen; araw-araw iniinom
Lactational amenorrhea method (LAM)	>99%	98%	Sa kapapanganak. Dapat: di pa nireregla; puro ang pagpapasuso; wala pang 6 na buwan ang sanggol
Condom ng lalaki	>98%	85%	Pambalot na lapat sa matigas na ari ng lalaki
Fertility awareness methods (FAM) o natural family planning	>75%	<b>(MEDYO MABISA)</b>	Inaalam ang panahong mabunga sa haba ng siklo ng regla, o sa mucus ng cervix at temperatura

## Paano gumagana

## Iba pang impormasyon

Pinapakapal ang mucus sa cervix para barahan ang sperm at di umabot sa itlog; pumipigil sa obulasyon

Sinisira ng tanso ang semilya at pinipigilang makatagpo ng itlog

Nawawalan ng daanan ang itlog para makatagpo ng semilya

Nawawalan ng daanan ang semilya (sperm) para humalo sa inilalabas na tamod (semen)

Pareho sa implant

Pumipigil sa paglabas ng itlog mula sa obaryo (obulasyon)

Pareho sa implant

Pumipigil sa paglabas ng itlog mula sa obaryo (obulasyon)

Humaharang sa semilya na makapasok sa ari ng babae

Hindi nagtatalik sa mga araw na mabunga o nagko-condom para di magbuntis

Health worker ang taga-lagay at alis. 3-5 taon ang bisa, depende sa produkto (3 taon ang *Implanon*). Karaniwang nag-iiba ang pagregla, pero hindi ito nakakasama.

Karaniwan ang mas mahaba't maraming regla sa unang mga buwan, pero di ito nakakasama. 12 taon ang bisa.

Mahalaga na kusang-loob at nauunawaan talaga ang desisyon.

3 buwan bago tumalab dahil may semilya pa sa tamod. Walang epekto sa lakas o kakayahan sa sex. Mahalaga na kusang-loob at nauunawaan talaga ang desisyon.

Paghinto, 1-4 na buwan pa bago maging mabunga uli. Karaniwang nag-iiba ang pagregla, pero hindi ito nakakasama.

Binabawasan ang: kanser sa obaryo at lining ng matris, dysmenorrhea, iregular na regla. Mas mahaba ang palugit sa nakakalimot, kumpara sa POPs.

Kaiba sa COCs, pwede sa nagpapasuso. Mas mababa ang bisa sa hindi nagpapasuso. Mahigpit sa tamang oras ng inom.

Pansamantala: hanggang 6 na buwan lang. Batay sa natural na epekto ng pagpapasuso sa pagiging mabunga (fertility).

Proteksyon din laban sa impeksyon mula sa sex o STI, kasama na ang HIV.

Hindi bagay ang pagkalendaryo sa di regular ang regla. Magagamit din ng mga gustong magbuntis para sa tamang timing ng pagtatalik.



## Masama daw na nawawala o humihina ang regla?

Sa minipills (POPs), DMPA at implants, madalas nawawala o humihina ang regla. Sa pills naman, nagiging banayad o mahina ang regla. Pero hindi totoong masama na mawala o humina ang regla. Nakakatulong pa nga ito sa mga babaeng may anemia.

Tuwing buntis o nagpapasuso nang puro, wala ring regla. Kung maraming anak at matagalan magpapasuso, puwede pa ngang mas madaming taon na walang regla kaysa meron. Siyempre, walang naiipong “maduming dugo” sa babaeng buntis o nagpapasuso. Humihinto ang regla dahil naiiba ang katangian ng mga hormone. Napipigilan ang buwanang obulasyon o paglabas ng itlog.



**Wala ding regla ang buntis at nagpapasuso**

Kahawig ng proteksyon sa buntis o nagpapasuso ang ginagawa ng mga hormonal na kontraseptibo gaya ng pills, minipills, DMPA at implants.

Sa regular na 28-day pills, walang hormones ang huling 7 pildoras na iba ang kulay. Sa 7 araw na walang hormones, nagsesenyales ang katawan na ilabas na ang kumapal na lining ng matris. Iyon ang regla.

Sa minipills, DMPA at implants naman, may banayad, pantay at tuloy-tuloy na lebel ng hormone. Kaya sa kalaunan, nawawala ang regla sa karamihan. Kapag hininto, babalik lang ang dating taas-baba ng hormone, ang obulasyon, ang pagkapal ng lining ng matris, at ang pagregla kung hindi mabubuntis.



## Puwede daw pagmulan ng kanser ang mga kontraseptibo?

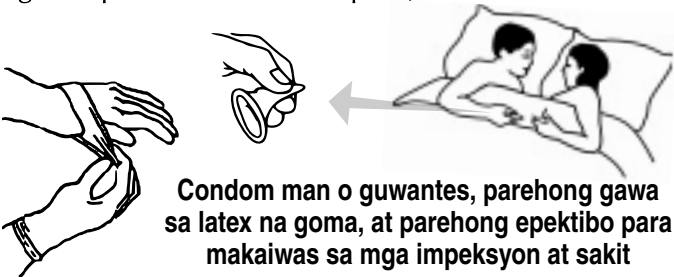
Hindi sanhi ng kanser ang anumang kontraseptibo. Sa babaeng **may kanser na** sa suso, kontraseptibo na walang hormones (tulad ng IUD, condom, tubal ligation at vasectomy) ang ipinapayo. Sensitibo kasi ang tumor sa suso sa hormones—galing man sa katawan o sa gamot. Kaya bawal din magbuntis dahil mataas ang naturang hormones kapag buntis.

Sa kabilang banda, may matibay na ebidensyang nakakabawas pa nga ang pills sa panganib ng kanser sa obaryo at lining ng matris.

Virus na nakukuha sa pagtatalik ang sanhi ng kanser sa cervix. Madali itong lunasan kung maagang matutuklasan. Kaya pinapayuhan ang lahat ng babaeng nakikipagtalik na magpasuri tuwing 3 taon. Pap smear o kaya VIA (visual inspection with ascetic acid) ang mga paraan ng pagsusuri para sa kanser sa cervix.

**Makakatulong ang condom** para bumaba ang panganib na mahawahan ng virus na sanhi ng kanser sa cervix, at iba pang impeksyon sa pagtatalik gaya ng HIV (na sanhi ng AIDS), tulo (gonorrhoea), syphilis, atbp.

Hindi totoong may maliliit na butas ang condom na kayang lusutan ng mga virus, mikrobyo o semilya. Sa katunayan, parehong gawa sa latex na goma ang condom at mga guwantes na suot ng mga mangga-gamot para makaiwas sa impeksyon.



**Condom man o guwantes, parehong gawa sa latex na goma, at parehong epektibo para makaiwas sa mga impeksyon at sakit**






## Dapat bang “ipahinga” ang katawan sa paggamit ng kontraseptibo?

Ginawa ang mga kontraseptibo para kayang gamitin nang tuloy-tuloy. Sige-sigeng inilalabas ng katawan ang aktibong sangkap ng pills, injectables, IUD at implants, kaya may takdang panahon na nauubusan ng bisa. Walang sangkap na dapat “ipahinga” para hindi maipon sa katawan o para maging ligtas.

Pero kung nais huminto—kung gustong magbuntis, nawalan ng partner, menopause na o anupamang dahilan—simple lang itigil o ipatanggal. May 2 paraan lang na dapat kabiging permanente dahil napakahirap nang ibalik sa dati: ang tubal ligation at vasectomy.

### Pahinga sa araw-araw na kontrasepsyon

Para sa iba, totoo ang “pahinga” dahil pagod na sa araw-araw na pag-aasikaso ng kontrasepsyon. Isyu ito sa nagpipildoras o fertility awareness method (FAM). Kung ganitong “pahinga” ang gusto, maaaring lumipat sa paraang mas kaunti ang aasikasuhin. Mahalaga ito sa ayaw nang magbuntis; sa gusto ng mahabang agwat; sa delikadong magbuntis; at sa malilimutin. Halimbawa, kung edad 30 ang babae at sapat na sa mag-asawa ang dami ng anak, may 20 taon pa hanggang mag-menopause. Kung nagse-sex pa, eto ang aasikasuhin sa loob ng 20 taon:

<b>Madami</b>		Pills, minipills o FAM	7,300 na pag-inom ng pildoras o pagtatala ng fertility
<b>Katam- taman</b>		Injectable DMPA	80 na pagpapainiksyon
<b>Kaunti</b>		Implant ( <i>Implanon</i> ) IUD (copper) Tubal ligation o vasectomy	7 paglalagay 2 paglalagay 1 operasyon



## Paano nagagawa ng implant ang ilang taong pagpigil sa pagbubuntis?

Progesterone hormone ang sangkap ng implant, na nanunuot o nakahalo sa isang uri ng plastic. Dinisenyo ang plastic para unti-unting maglabas ng tamang dosage para pigilan ang pagbubuntis. Hanggang 3 taon ang bisa ng 1 piraso ng implant na tatak *Implanon*.

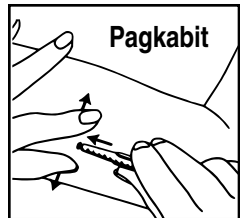


Magkapamilyang hormone ang nasa implant, injectable DMPA at minipill. Para di magbuntis, pinipigil nito ang obulasyon (paglabas ng itlog) at binabarahan ng mucus ang cervix para di makapasok ang semilya.

Sa ilalim ng balat ng braso ipinapasok ang implant ng nagsanay na health professional. Mga 1-2 minuto ang pagkabit at 1-7 minuto ang pagtanggali. Bago gawin, naglalagay ng karaniwang pampamanhid, tulad ng sa dentista. Para maghilom nang maayos, kailangang 4 na araw na tuyo ang pinagkabit. Puwedeng tanggalin ang bendahe matapos ang 5 araw. May ipapaliwanag pa sa konsultasyon kung gusto mong gumamit. Eto ang ilan pang mahalagang punto:

- ☑ Magagamit ito anuman ang edad; ng wala o maraming anak; ng nagpapasuso; ng naninigarilyo.
- ☑ Hindi lilibot sa katawan ang implant; nakakapa ito.
- ☑ Sa higit 60% ng gagamit, nawawala o humihina ang regla.

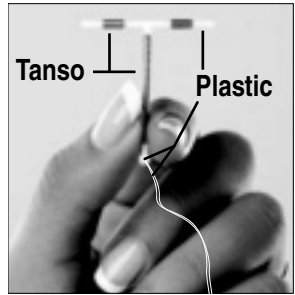
Bumubuti din ang dysmenorrhea ng marami. Sa unang taon, lumalakas ang regla ng mga 7%; mas kaunti sa ika-2 at ika-3 taon. Hindi sakit ang pagbabago sa regla, at may remedyo dito. Magpakonsulta.





## Kinakalawang daw ang IUD sa loob ng katawan?

Hindi totoo. Plastic na malambot ang katawan at tali ng IUD. Hindi kinakalawang ang plastic. May nakapulupot na manipis na hibla ng tanso (copper), na di rin kinakalawang. Pinapahina ng tanso ang mga semilya't itlog para pigilan ang pagbubuntis.



Hindi lason ang tanso. Tulad ng iron, kailangan sa pagbuo ng pulang selyula ng dugo ang tanso. Kailangan din ito para sa malusog na ugat, nerves, buto at immune system. May tanso sa mga pagkaing-dagat, butong gulay, tsokolate, lamang-loob at ilang multivitamins.

Napakabagal matunaw ang tanso ng IUD—12 taon bago ito mawalan ng bisa. Napakaliit din nito. Walang basehang mag-alala na maiipon ang tanso sa katawan.

May check-up at dagdag pang paliwanag sa konsultasyon. Pero eto ang ilan pang mahalagang punto:

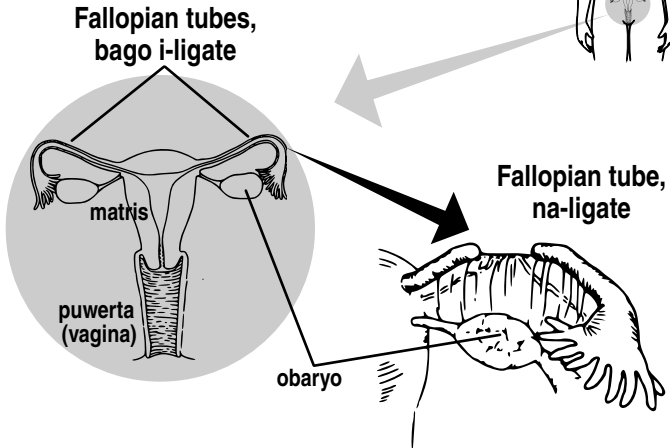
- ☑ Mga 5-10 minuto kung ipasok sa matris ang IUD; mas mabilis pa ang pag-aalis. Madali itong subukan dahil napakadali ding alisin kung hindi mo magugustuhan.
- ☑ May tali ang IUD na hinihila sa pag-aalis. Ito rin ang hinihipo para malamang hindi natatanggal ang IUD. Sa iilang kaso, ito ang nadadama ng lalaki. Bumalik lang sa klinika para ipaayos ang pagputol ng tali.
- ☑ Hindi naglilibot sa katawan ang IUD. Isa lang ang normal na daanan nito: palabas ng cervix at ari ng babae.
- ☑ Hindi nakakabaog ang IUD, anuman ang edad, wala man o marami nang anak ang gagamit. Puwedeng magbuntis agad pagkatanggal.





## Ano ang ginagawa sa tubal ligation?

Karaniwa'y pinuputol ang 2 Fallopian tube. Sa mga tubong ito nagtatagpo ang itlog na galing sa obaryo at semilya na pumasok sa ari ng babae. Kapag naputol, walang pagtatagpo, walang pagbubuntis.



Pumapalya din ang tubal ligation—mga 5 sa 1000. Puwedeng nagdugtong uli ang tubo, o buntis na bago naoperahan. Kaya mahigpit sa pagtiyak na hindi buntis bago mag-ligate. Mas simple ang proseso kung may gamit nang mabisang paraan (pills, injectable, atbp.), o kung hanggang 7 araw pa lang tapos manganak.

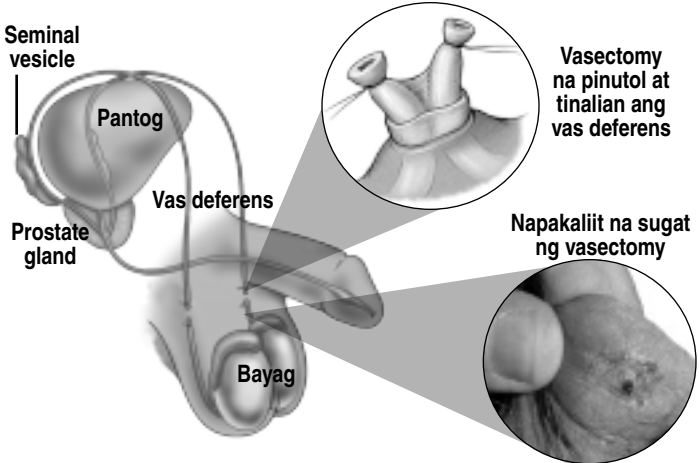
Dahil napakahirap ibalik sa dati, dapat ituring na permanente ang ligation. Itanong sa sarili kung posible pang magbago ng isip. Paano halimbawa kung bumuti ang kabuhayan? Kung may anak na mawala sa piling?

Tube lang ang ginagalaw sa ligation. Matapos maghilom (1-2 linggo), walang ibang pagbabago bukod sa putol na ang tagpuan ng semilya't itlog. Pareho sa dati ang lakas ng katawan. Pareho ang gawi sa sex—baka mas relax lang dahil walang pangambang magbuntis. Pareho din ang siklo ng hormone ng obaryo at pagregla.



## Ano ang ginagawa sa vasectomy?

Pinuputol ang vas deferens, 2 tubo na daluyan ng semilya o sperm. Sa bayag ginagawa ang semilya, at kailangang dumaan sa vas deferens bago humalo sa tamod o semen at ilabas. Walang semilya sa ilalabas, wala ring pagbubuntis na magaganap.



**Iba ang pagkapon sa vasectomy.** Sa hayop na kinakapon, inaalís ang bayag kaya hindi na makagawa ng semilya at testosterone. Sa vasectomy, daluyan lang ng semilya ang pinuputol, kaya pagkahilom ng sugat (2-3 araw), wala nang ibang magbabago. Pareho lang sa dati ang interes at kasiyahan sa sex; ang laki at pagtayo ng ari; ang laki, lakas at iba pang katangian ng katawan.

Mula sa seminal vesicle at prostate gland ang higit 90% ng semen, kaya lalabasan pa rin ang lalaki ng halos kasingdami sa dati. Dahil dito at sa haba ng vas deferens, 3 buwan bago ganap na mawala ang semilya sa semen. Kaya 3 buwan dapat may dagdag na kontra-sepsyon (hal. condom, pills o injectable), at dapat magpasuri ng semen bago umasa nang ganap sa vasectomy.

Dapat kabiging permanente ang vasectomy. Kumonsulta para makuha ang kumpletong impormasyon.

## Innovation in Reducing Maternal Mortality in the Philippines

Sa tulong ng Inter Pares at Global Affairs Canada, magpapatakbo ang Likhaan Center for Women's Health ng apat na klinika sa ilalim ng proyektong *Innovation in Reducing Maternal Mortality in the Philippines*. Apat na taon ang proyekto (Abril 2016–Marso 2020), pagkatapos ay binabalak na magtuloy-tuloy sa pamamagitan ng licensing, accreditation at pagpondo ng DOH at PhilHealth. Magbibigay ang mga klinika ng iba't ibang serbisyo at kaalaman sa sexual at reproductive health, kabilang na sa family planning; pangangalaga sa panahon ng pagbubuntis at panganganak; pangangalaga sa bagong silang na sanggol; pagtugon sa mga kailangang serbisyo at kaalaman ng kabataan; at iba pa. Target na matulungan ang mga lugar ng mahihirap sa Manila, Malabon/Navotas, San Jose del Monte Bulacan at Eastern Samar.



Ang **Likhaan Center for Women's Health** ay isang NGO sa Pilipinas na nagtataguyod at nakikipaglaban para sa kalusugan at karapatan ng kababaihan—kabilang sa usapin ng sexual and reproductive health.

Itinatag ang Likhaan noong 1995. Mayroon itong mga programang pangkalusugan sa ilang komunidad sa Malabon, Navotas, Manila, Pasay, Bulacan at Eastern Samar.



Ang **Inter Pares** ay isang NGO sa Canada na mahigit 40 taon nang nakikipagtulungan sa matatapang na mga aktibista at higit 100 organisasyon sa buong mundo para itaguyod ang kapayapaan, isulong ang katarungan at gawing pandaigdigang ang

pagkakapantay-pantay. Nakatutok ang mga program nito sa anim na usapin: kontrol sa pagkain, pagkakapantay ng kababaihan, kapayapaan at demokrasya, katarungan sa ekonomiya, kalusugan, at migrasyon. Magkapatner na ang Inter Pares at Likhaan mula pa noong 1995.



Ang **Global Affairs Canada** ay isang sangay ng gobyerno ng Canada na siyang namamahala sa pagsulong ng kanilang internasyunal na pakikipagtulungan at pakikipag-ugnayan.

Kabilang sa kasalukuyang tinutukan ng GAC ang pagpalakas ng tulong ng Canada para mabawasan ang kahirapan at hindi pagkakapantay-pantay, at bahagi nito ang pagsulong ng pandaigdigang pagsisikap na mapabuti ang kalusugan ng kababaihan, dalaga't binata at mga bata para sa mas maunlad na hinaharap.

Marso 2017. Responsibilidad ng Likhaan, ang may-akda, ang nilalaman. Hindi dapat ipakahulugang inaako ng mga organisasyon o sinuman ang nilalaman dahil nabanggit ang pangalan nila dito. Hindi dapat ipagpalit ang impormasyon dito sa konsultasyon at pamamahala ng tauhang medikal.

**MANILA** **DIVISORIA**

**Women's Clinic**

Zaragoza St.,  
Bgy. 13,  
Tondo, Manila  
Tel: 0927-062-9711  
247-4117

FLYOVER

**MALABON-NAVOTAS**

**Women's Clinic**

Dalagang Bukid St.,  
Bgy. NBBS,  
Navotas  
Tel: 0927-062-9727  
398-2784

MALABON

NAVOTAS

**SAN JOSE DEL MONTE, BULACAN**

**Women's Clinic**

Quirino Highway,  
Bgy. Minuyan,  
San Jose del Monte,  
Bulacan  
Tel: 0927-062-9719

↑ TO NORZAGARAY  
↓ TO QUEZON CITY

TOWERVILLE  
(NHA Housing)

**EASTERN SAMAR** **QUINAPONDAN**  
(town center)

**Women's Clinic**

Bgy. Santo Niño,  
Quinapondan,  
Eastern Samar  
Tel: 0948-904-4611

GIPORLOS  
(town center)

National highway