

Pagpapalano ng Pamilya

Pagkontrol sa Pagbubuntis

Maaari kang mabuntis muli sa sandaling magsimula kang makipagtalik pagkatapos manganak - kahit na ang iyong regla ay hindi pa nagsisimula.

Kapag nagpapasiya ka sa isang paraan ng pagkontrol ng pagbubuntis, isipin ang tungkol sa:

- kung gaano ito kahusay na gumana
- kung nakakaapekto ba ito sa pagpapasuso
- kung gaano kadali itong gamitin
- ang halaga nito
- kung nakakaprotekta ba ito laban sa mga sekswal na naililipat na impeksyon [sexually transmitted infections (STI)]



ALAM MO BA

Ang pagpapasuso ay maaaring maging hanggang sa 98% mabisa bilang pangkontrol sa pagbubuntis kapag **lahat** ng mga sumusunod ay totoo:

- ang iyong sanggol ay mas bata sa 6 na buwang gulang
- pinapasuso mo ang iyong sanggol sa bawa't pagpapakain
- ang iyong regla ay hindi pa bumalik

Tandaan, gayunpaman, na ang pagpapasuso sa sarili nito ay hindi dapat asahan upang makapigil ng pagbubuntis.



ALAM MO BA

Ang pagtatanggal (paghilang palabas ng ari ng lalaki bago bumulalas) ay HINDI isang mabisang paraan ng pagkontrol ng pagbubuntis. Maging ang pagdudutsa o pagbabanlaw ng ari ng babae pagkatapos ng pagtatalik.

PINAKAMABISANG Mga Paraan ng Pagkontrol ng Pagbubuntis

Uri	Antas ng Pagpalya	Mga kalamangan	Mga kahinaan
IUS (progesterone-releasing intrauterine na sistema) Maliit na hugis-t na aparatong ipinapasok at iniwan sa loob ng matris	Halos 1 sa 1,000 mga gumagamit ay mabubuntis sa loob ng isang taon	<ul style="list-style-type: none"> • mas mabisa kaysa sa isterilisasyon • ang kakayahang magbuntis ay bumabalik sa sandaling ito ay alisin • maaaring iwanan ng 5-7 taon • ginagawang mas magaan ang mga regla at mas kaunti ang pamumulikat, na hindi binabago ang mga natural na siklo ng hormon • walang estrogen, kaya walang nauugnay sa estrogen na mga hindi kanais-nais na epekto • ligtas habang nagpapasuso 	<ul style="list-style-type: none"> • unang 3-4 na mga regla ay maaaring mas malakas at mapulikat • maaaring ihinto ang mga regla • walang proteksyon mula sa mga STI • maaaring maging mamahaling bilhin (ngunit walang buwanang gastos)
IUD (tansong intrauterine device) Maliit na hugis-t na aparatong ipinapasok at iniwan sa loob ng matris	Mababa sa 2 sa 100 mga gumagamit ay mabubuntis sa loob ng isang taon	<ul style="list-style-type: none"> • maaaring iwanan sa loob ng hanggang sa 10 taon • ang kakayahang magbuntis ay bumabalik sa sandaling ito ay alisin • ligtas habang nagpapasuso • walang estrogen, kaya walang mga nauugnay sa estrogen na mga hindi kanais-nais na epekto • mas mura kaysa sa IUS ngunit halos kasing epektibo 	<ul style="list-style-type: none"> • maaaring gawing mas malakas o mas masakit ang mga regla • walang proteksyon mula sa mga STI
Isterilisasyon Vasectomy – pagputol at pagsasara ng mga tubo na nagdadala ng tamud Pagbabara ng Tubo (“tinaling mga tubo”) – pagpuputol o pagbabara ng mga tubo na nagdadala ng mga itlog	Vasectomy: mas mababa sa 1½ sa 1,000 mga pagbubuntis sa loob ng isang taon Pagtatali ng mga tubo: hanggang sa 2 sa 1,000 mga pagbubuntis sa loob ng isang taon	<ul style="list-style-type: none"> • Binayaran ng MSP • ang vasectomy ay nangangailangan ng pananatili sa ospital • ang mga tubo ay maaaring itali sa panahon ng caesarian • ligtas habang nagpapasuso 	<ul style="list-style-type: none"> • maliit na pagkakataon ng mga komplikasyon mula sa operasyon • permanente • walang proteksyon mula sa mga STI

NAPAKABISANG mga Paraan ng Pagkontrol ng Pagbubuntis

Uri	Antas ng Pagpalya	Mga kalamangan	Mga kahinaan
Depo-Provera® Hormon na iniksyon na ibinibigay tuwing 12 linggo	Halos 4 sa 100 gumagamit ang mabubuntis sa loob ng isang taon	<ul style="list-style-type: none"> • maaaring pagaanin ang mga regla o ihinto ang mga ito • ligtas habang nagpapasuso • walang estrogen, kaya walang mga nauugnay sa estrogen na mga hindi kanais-nais na epekto • hindi nakakagambala sa pagtatalik 	<ul style="list-style-type: none"> • maaaring maging sanhi ng mga iregular na regla, depresyon, pagtaas ng timbang • walang proteksyon mula sa mga STI • maaaring makapagpahina ng mga buto • maaaring abutin ng 1-2 taon upang mabuntis pagkatapos gamitin
Pildoras na pangkontra sa pagbubuntis [contraceptive pill (“ang pildoras”)] Pang-araw-araw na iniresetang pildoras ng hormon	Halos 7 sa 100 mga gumagamit ang mabubuntis sa loob ng isang taon	<ul style="list-style-type: none"> • madaling gamitin • maaaring gawing mas regular ang mga regla • maaaring pababain ang panganib sa ilang mga kanser • hindi nakakagambala sa pagtatalik 	<ul style="list-style-type: none"> • maaaring maging sanhi ng pagtaas ng timbang, sakit ng ulo at pagduduwal • maaaring magpataas sa panganib ng mga pamumuo ng dugo, atake sa puso at stroke • maaaring hindi gumana kung umiinom ng ibang mga gamot • walang proteksyon mula sa mga STI • sa mga bihirang kaso, maaaring pababain ang iyong panustos na gatas • dapat inumin araw-araw
Progesterone-lamang na pildoras na pangkontra sa pagbubuntis Pang-araw-araw na iniresetang pildoras ng hormon	Kung ikaw ay eksklusibong nagpapasuso: mga 2 sa 100 mga gumagamit ang mabubuntis sa loob ng isang taon Kung ikaw ay hindi eksklusibong nagpapasuso: mas mataas ang antas ng pagpalya	<ul style="list-style-type: none"> • madaling gamitin • walang estrogen, kaya walang mga nauugnay sa estrogen na mga hindi kanais-nais na epekto • walang pagbabawas sa panustos ng gatas • hindi nakakagambala sa pagtatalik 	<ul style="list-style-type: none"> • mas mataas ang pagkakataon na mabuntis muli kung ikaw ay hindi eksklusibong nagpapasuso • maaaring hindi gumana kung umiinom ng ibang mga gamot • walang proteksyon mula sa mga STI • dapat inumin araw-araw
Pangkontra sa pagbubuntis na tapal Hormon na tapal na sinusuot sa balat	Halos 7 sa 100 mga gumagamit ang mabubuntis sa loob ng isang taon	<ul style="list-style-type: none"> • madaling gamitin • maaaring gawing mas regular ang mga regla • hindi nakakagambala sa pagtatalik 	<ul style="list-style-type: none"> • maaaring matanggal; kailangang i-tsek araw-araw • dapat palitan linggu-linggo • maaaring magpataas sa panganib ng mga pamumuo ng dugo, atake sa puso at stroke • maaaring maging sanhi ng pagtaas ng timbang, pagsakit ng ulo at pagkaduwal • walang proteksyon mula sa mga STI • maaaring pababain ang iyong panustos na gatas • hindi gaanong epektibo para sa mga taong mahigit sa 90 kg (200 lb)
Singsing sa Ari (Vaginal ring) Ang singsing na naglalabas ng hormon ay ipinasok sa ari bawa't buwan	Halos 7 sa 100 mga gumagamit ang mabubuntis sa loob ng isang taon	<ul style="list-style-type: none"> • epektibo para sa mga gumagamit ng lahat ng timbang • ipinapasok ng gumagamit at nananatili sa lugar ng 3 linggo • hindi nakakagambala sa pagtatalik 	<ul style="list-style-type: none"> • maaaring nakakaasiwang ipasok • maaaring magpataas sa panganib ng mga pamumuo ng dugo, atake sa puso at stroke • maaaring maging sanhi ng pagtaas ng timbang at sakit ng ulo • maaaring pababain ang iyong panustos na gatas • walang proteksyon mula sa mga STI

PINAKA HINDI MABISANG mga Paraan ng Pagkontrol sa Pagbubuntis

Uri	Antas ng Pagpalya	Mga kalamangan	Mga kahinaan
<p>Kondom Ang sheath ay isinusuot sa ari ng lalaki</p>	Hanggang sa 13 sa 100 mga gumagamit ang mabubuntis sa loob ng isang taon	<ul style="list-style-type: none"> • hindi kailangan ng reseta • nagpoprotekta laban sa karamihan ng mga STI • ligtas habang nagpapasuso 	<ul style="list-style-type: none"> • maaaring madulas o masira • maaaring maging sanhi ng alerhiyang reaksiyon
<p>Diaphragm / pantakip ng serbiks Takip para sa matris na ipinapasok sa pamamagitan ng ari ng babae</p>	Hanggang sa 16 sa 100 mga gumagamit ang mabubuntis sa loob ng isang taon	<ul style="list-style-type: none"> • maaaring tumagal ng maraming mga taon • maaaring ilagay ng hanggang 6 na oras bago ang pagtatalik • ligtas habang nagpapasuso 	<ul style="list-style-type: none"> • dapat na ilagay ng doktor at ilagay muli pagkatapos ng pagbubuntis o pagbabago ng timbang • maaaring mahirap ipasok • dapat gamitin kasama ang spermicide, na maaaring maging sanhi ng alerhiyang reaksiyon • panganib ng impeksyon sa pantog • hindi maaaring gamitin sa panahon ng regla • walang proteksyon laban sa mga STI
<p>Pambabaeng Kondom Ang sheath ay ipinapasok sa ari ng babae</p>	Hanggang sa 21 sa 100 mga gumagamit ang mabubuntis sa loob ng isang taon	<ul style="list-style-type: none"> • hindi kailangan ng reseta • nagpoprotekta laban sa karamihan ng mga STI • ligtas habang nagpapasuso 	<ul style="list-style-type: none"> • maaaring mahirap ipasok • maaaring maingay habang ginagamit • maaaring maging magastos
<p>Kamalayan sa Kakayahang Mabuntis Ang pagsubaybay sa siklo ng iyong regla upang malaman kung kailan ka maaaring mabuntis</p>	Hanggang sa 24 sa 100 mga gumagamit ang mabubuntis sa loob ng isang taon	<ul style="list-style-type: none"> • mababa ang gastos • nagtuturo tungkol sa mga pattern ng kakayahang mabuntis • ligtas habang nagpapasuso 	<ul style="list-style-type: none"> • ang siklo ng regla ay dapat regular • maaaring hindi gumana habang nagpapasuso • dapat maingat na subaybayan ang siklo • paminsan-minsan, dapat iwasan ang pagtatalik o gumamit ng ibang pamamaraan • walang proteksyon mula sa mga STI
<p>Vaginal spermicide Ang gamot ay ipinapasok sa ari ng babae. Pinakamahasay na gamiting kasama ng ibang pamamaraan, tulad ng mga kondom</p>	Hanggang sa 30 sa 100 mga gumagamit ang mabubuntis sa loob ng isang taon kapag ginamit na mag-isa	<ul style="list-style-type: none"> • hindi kailangan ng reseta • nagdadagdag ng pampadulas • ligtas habang nagpapasuso 	<ul style="list-style-type: none"> • maaaring maging sanhi ng alerhiyang reaksiyon • kailangang ipasok ng 15-20 mga minuto bago ng pagtatalik • gumagana lamang para sa isang oras • maaaring dagdagan ang pagkakataon ng mga STI

PANG-EMERHENSIYANG mga Paraan ng Pagkontrol ng Pagbubuntis

Uri	Antas ng Pagpalya	Mga kalamangan	Mga kahinaan
Pang-emerhensiyang pangkontra sa pagbubuntis na mga pildoras	<p>Ulipristal acetate (Ella One®) – Hanggang sa 3 sa 100 mga gumagamit ang mabubuntis kapag ininom sa loob ng 5 araw</p> <p>Plan B® – Hanggang sa 5 sa 100 mga gumagamit ang mabubuntis kapag ininom sa loob ng 72 oras</p> <p>Yuzpe (Ovral®) – Hanggang sa 6 sa 100 mga gumagamit ang mabubuntis kapag ininom sa loob ng 24 oras</p>	<ul style="list-style-type: none"> • maaaring gamitin ng hanggang 5 araw pagkatapos ng pagtatalik kung ang iba pang paraan ay pumalya • ang 1 dosis ay malamang na hindi makakaapekto sa pagpapasuso 	<ul style="list-style-type: none"> • maaaring maging sanhi ng pagkaduwal at pagsusuka • maaaring makagambala sa iyong regla • walang proteksyon mula sa mga STI
Tansong IUD	Mas mababa sa 1 sa 100 mga gumagamit ang mabubuntis kung ipinasok sa loob ng 7 araw	<ul style="list-style-type: none"> • maaaring ilagay ng hanggang 7 araw pagkatapos ng hindi protektadong pagtatalik upang maiwasan ang pagbubuntis • napakabisa ng hanggang 10 taon • ligtas habang nagpapasuso 	<ul style="list-style-type: none"> • maaaring gawing mabigat ang regla o mas masakit • maaaring mahirap makahanap ng isang tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan upang maipasok ito sa loob ng 7 araw • walang proteksyon mula sa mga STI

Para sa karagdagang impormasyon, kausapin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, o kontakin ang Mga Pagpipilian para sa Sekswal na Kalusugan (Options for Sexual Health) sa 1-800-739-7367 o HealthLink BC sa 8-1-1.



ALAM MO BA

Ang pagtatalik ay maaaring mangyari kapag ikaw ay magaling na at nararamdaman mong handa ka na at ang iyong kapareha. Kung hindi komportable, subukan ang isang mainit-init na paligo, isang natutunaw sa tubig na pampadulas at maraming mga paunang paglalaro.

