

Mga Paraan ng Pagkontrol sa Pagbubuntis



Kung nais mong maiwasang mabuntis, marami kang mapagpipiliang magagandang paraan ng pagkontrol sa pagbubuntis. Maaari kang makatanggap ng mga serbisyo sa pagpapalano ng pamilya sa San Francisco Health Plan (SFHP) nang libre. Kabilang dito ang:

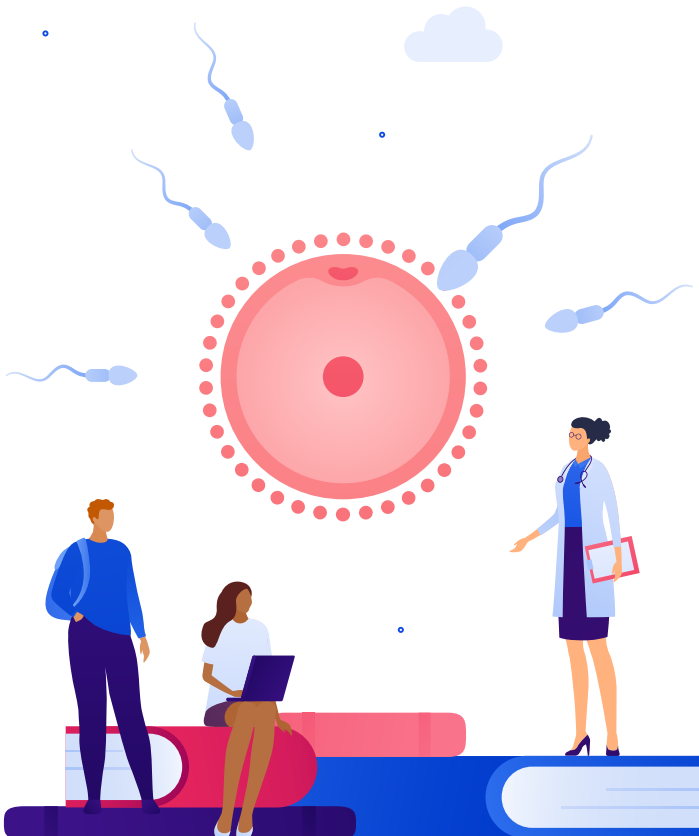
- Pagkontrol sa pagbubuntis
- Counseling
- Sterilization
- Mga serbisyo sa pagpapalaglag
- Pagsusuri at suporta sa pagbubuntis

Makipag-usap sa iyong Provider ng Pangunahing Pangangalaga* (PCP) tungkol sa kung anong mga paraan at serbisyo ng pagkontrol sa pagbubuntis ang maaaring pinakamahasay na gumana para sa iyo.

**Ang iyong Provider ng Pangunahing Pangangalaga ay ang doktor, assistant ng doktor, o nurse practitioner na nangangasiwa sa iyong pangangalagang pangkalusugan.*



Mga Mabilisang Impormasyon tungkol sa Pagkontrol sa Pagbubuntis



- **Ligtas gamitin ang karamihan sa mga uri ng pagkontrol sa pagbubuntis para sa karamihan ng mga tao.** Makipag-usap sa iyong PCP tungkol sa kung anong mga paraan ang maaaring gumana para sa iyo.
- **May ilang paraan ng pagkontrol sa pagbubuntis ang maaaring mas epektibo kaysa sa iba.** May ilang epektibo lang kung ginagamit mo sa tamang paraan tuwing nakikipagtalik.
- **Hindi ka mapoprotektahan ng pagkontrol sa pagbubuntis lang mula sa mga impeksyong nakukuha sa pakikipagtalik (sexually transmitted infections o STI).** Gumamit ng mga condom at dental dam para protektahan ang iyong sarili sa HIV at iba pang STI.
- **Nakipagtalik ka nang walang pagkontrol sa pagbubuntis?** Maaari mo pa ring maiwasang mabuntis sa pamamagitan ng “Emergency Contraception.” Matuto pa tungkol sa **Emergency Contraception dito.**





Mga Uri ng Mga Pagkontrol sa Pagbubuntis



Mayroong maraming uri ng pagkontrol sa pagbubuntis na maaari mong pagpilian. Magagamit mo ang **online tool** na ito para makatulong sa iyo na pumili ng paraan na tama para sa iyo. Isipin ang mahahalaga sa iyo kapag pumipili ng paraan. Gusto mo ba ng pagkontrol sa pagbubuntis na:

- Matagal na makakapigil sa pagbubuntis?
- Madaling gamitin?
- Nakakatulong sa regla?
- Gumagamit ng kaunting hormone o walang ginagamit na hormone?
- Madaling itago?

Makipag-usap sa iyong PCP tungkol sa aling paraan ng pagkontrol sa pagbubuntis ang pinakamainam sa iyong paraan ng pamumuhay.

May 5 uri ng paraan sa pagkontrol sa pagbubuntis

- 1. Ang mga pangmatagalang naibabalik na contraceptive (Long-acting reversible contraceptives o LARC)** ay pinakamainam para sa mga taong gusto ng pangmatagalan at epektibong opsyon. Kapag nakuha mo na ito, ilang taon ang itinatagal ng mga LARC na pagkontrol sa pagbubuntis. Madali ring maalis ang mga ito kung o kapag gusto mong mabuntis. Maaari mong kunin ang hormonal intrauterine device (IUD), copper IUD, o implant.
- 2. Ang sterilization** ay isang epektibong paraan at permanente. Hindi ito madaling ibalik sa dati. Ang sterilization ay maaaring vasectomy (pagputol at pagselyo sa mga tube na nagdadala ng sperm) o tubal ligation (pagtatali sa mga fallopian tube).
- 3. Gumagana ang mga hormonal na paraan** kapag tama ang paggamit mo. Maaari itong magdulot ng mga pagbabago sa iyong regla at iba pang side effect. Maaari mo itong makuha sa anyo ng shot, ring, patch, o pill.
- 4. Dapat gamitin tuwing nakikipagtalik ang mga barrier method** para maging epektibo ito. Nakadepende ang pagiging epektibo ng mga paraan na ito sa kung paano mo gamitin ang mga ito. Mga halimbawa ang contraceptive gel, internal condom, diaphragm, sponge, mga spermicide, at ang cervical cap. Pinoprotektahan ka ng mga condom at dental dam sa mga STI.
- 5. Gumagana ang mga natural na paraan sa pagpapalano ng pamilya** batay sa paggamit mo sa mga ito. Mga halimbawa ang hindi pakikipagtalik, withdrawal, o pag-alam kung fertile ka.



Matuto pa tungkol sa bawat paraan ng pagkontrol sa pagbubuntis gamit ang tsart sa susunod na pahina, o bisitahin ang **CDC** o **Family PACT**.



Mga Uri ng Mga Pagkontrol sa Pagbubuntis (ipinagpatuloy)

Bago magsimula o magpalit ng paraan ng pagkontrol sa pagbubuntis, dapat kang magbigay ng may-kabatirang pahintulot sa iyong provider. Nangangahulugan itong alam mo kung ano ang iyong mga opsyon, kung gaano kabisa ang mga ito, kung paano ginagamit ang mga ito, at ang mga pinakakaraniwang side effect o panganib. Tingnan ang chart sa ibaba upang malaman ang iyong mga opsyon. Makipag-usap sa iyong provider tungkol sa anumang tanong bago magbigay ng may-kabatirang pahintulot upang magsimula o magpalit ng paraan ng pagkontrol sa pagbubuntis.

Paraan	Rate ng Pagkukulang sa Karaniwang Paggamit**	Paggamit	Mga Posibleng Panganib o Side Effect
LARC			
Implant	0.1%	Ipinapasok ng provider sa uterus. Tumatagal nang hanggang 3 taon.	<ul style="list-style-type: none"> Mga pagbabago sa regla Mga pagbabago sa mood Pagtaas ng timbang Pananakit ng ulo Tigyawat
Hormonal na IUD	0.1%-0.4%	Ipinapasok ng provider sa uterus. Tumatagal nang hanggang 8 taon, batay sa uri.	<ul style="list-style-type: none"> Mas mahinang regla o walang regla Spotting Pananakit ng tiyan o balakang
Copper na IUD	0.8%	Ipinapasok ng provider sa uterus. Tumatagal nang hanggang 12 taon.	<ul style="list-style-type: none"> Cramps Mas malakas o mas matagal na period Spotting tuwing may regla
Sterilization			
Vasectomy	0.15%	1 beses na paraan. Permanente.	<ul style="list-style-type: none"> Pananakit Pagdurugo Impeksyon
Tubal Ligation	0.5%	1 beses na paraan. Permanente.	<ul style="list-style-type: none"> Pananakit Pagdurugo Impeksyon
Mga Hormonal na Paraan			
Ang Shot	4%	Ituturok ng provider sa braso o puwit tuwing 3 buwan.	<ul style="list-style-type: none"> Spotting Mga pagbabago sa regla Mga Pananakit ng Ulo Pagtaas ng timbang Pagkaramdam ng pagkahilo Kaba Pananakit ng tiyan
Ang Ring	7%	Ikaw mismo ang maglalagay ng ring sa vagina. Panatilihin ang ring sa loob ng 3 linggo, pagkatapos ay alisin sa loob ng 1 linggo.	<ul style="list-style-type: none"> Vaginal discharge Iritasyon Pananakit ng ulo Mga pagbabago sa mood Pagduruwal Maseselang suso

Mga Uri ng Mga Pagkontrol sa Pagbubuntis (ipinagpatuloy)

Paraan	Rate ng Pagkukulang sa Karaniwang Paggamit**	Paggamit	Mga Posibleng Panganib o Side Effect
Ang Patch***	7%	Maglagay ng bagong patch kada linggo sa loob ng 3 linggo (21 araw sa kabuuan). Huwag maglagay ng patch sa ika-4 na linggo.	<ul style="list-style-type: none"> • Spotting • Pagduruwal • Pananakit ng tiyan • Maseselang suso • Pananakit ng ulo • Iritasyon
Ang Pill***	7%	Dapat uminom ng pill araw-araw, kung minsan sa parehong oras araw-araw batay sa uri.	<ul style="list-style-type: none"> • Spotting • Pagduruwal • Maseselang suso • Pananakit ng ulo
Mga Barrier Method			
Condom	13%	Dapat gamitin sa tuwing nakikipagtalik. Proteksyon laban sa ilang STI.	<ul style="list-style-type: none"> • Iritasyon • Allergic reaction
Diaphragm	17%	Dapat gamitin sa tuwing nakikipagtalik.	<ul style="list-style-type: none"> • Iritasyon • Allergic reaction • Impeksyon sa urinay tract (Urinary tract infection o UTI)
Cervical Cap	17%	Dapat gamitin sa tuwing nakikipagtalik.	<ul style="list-style-type: none"> • Iritasyon • Allergic reaction • Abnormal na pap test
Contraceptive Gel	21%	Dapat gamitin sa tuwing nakikipagtalik.	<ul style="list-style-type: none"> • Iritasyon • Allergic reaction • UTI
Mga spermicide	21%	Dapat gamitin sa tuwing nakikipagtalik.	<ul style="list-style-type: none"> • Iritasyon • Allergic reaction • UTI
Panloob na Condom	21%	Dapat gamitin sa tuwing nakikipagtalik. Proteksyon laban sa ilang STI.	<ul style="list-style-type: none"> • Pananakit kapag ipinapasok o sa kalagitnaan ng pakikipagtalik • Hapdi • Pamamantal • Pangangati
Sponge	14% kung hindi pa nagkakaanak 27% kung nagkakaanak na	Dapat gamitin sa tuwing nakikipagtalik.	<ul style="list-style-type: none"> • Iritasyon

Mga Uri ng Mga Pagkontrol sa Pagbubuntis (ipinagpatuloy)

Paraan	Rate ng Pagkukulang sa Karaniwang Paggamit**	Paggamit	Mga Posibleng Panganib o Side Effect
Natural na Pagpapalano ng Pamilya			
Kaalaman sa Fertility 2–23%			
Iba Pa			
Emergency na Contraception***		Inumin sa loob ng 3 o 5 araw pagkatapos makipagtalik, batay sa uri.	

**Ang Rate ng Pagkukulang sa Karaniwang Paggamit ang porsyento ng mga tao na maaari pa ring magbuntis habang gumagamit ng paraan ng pagkontrol sa pagbubuntis.

***Batay sa uri ng reseta.

Makakuha ng Sensitibong Pangangalaga mula sa SFHP

Ang mga serbisyo sa pagkontrol sa pagbubuntis ay bahagi ng “sensitibong pangangalaga.” Ibig sabihin, kung higit sa 18 ang iyong edad, maaari kang pumili ng kahit sinong provider at pumunta sa kanila para sa mga serbisyo sa pagkontrol sa pagbubuntis nang walang referral o paunang pag-apruba (paunang pahintulot). Hindi kailangang bahagi ng network ng SFHP ang provider o health center.

Kung ikaw ay nasa 12–18 taong gulang, maaari kang pumunta sa isang doktor para sa mga serbisyo sa pagkontrol sa pagbubuntis nang walang pahintulot mula sa iyong magulang o guardian. Maaari ka ring makatanggap ng pangangalaga para sa sekswal na pag-atake o panghahalay. Maaaring pribadong makipag-usap ang mga minor tungkol sa kanilang mga alalahanin sa kalusugan sa pamamagitan ng pagtawag sa 24/7 na Linya ng Tulong ng Nurse ng SFHP sa **1(877) 977-3397**. O maaari mong gamitin ang Teladoc® para sa isang pagpapatingin sa telepono o video sa isang doktor sa **1(800) 835-2362** o **online**.

Para sa higit pang detalye sa mga benepisyo, mangyaring pumunta sa **SFHP**.



Mga Sources:



“What Birth Control Method is Right for Me?”
California Family PACT
familypact.org



Birth Control Chart
U.S. Food and Drug Administration
fda.gov



Birth Control Methods & Options
Planned Parenthood
plannedparenthood.org



Contraception
Centers for Disease Control and Prevention
cdc.gov

Para sa higit pang impormasyon, tawagan ang Serbisyo sa Customer sa **1(415) 547-7800** o bisitahin ang **sfhp.org/tl/health-ed**
24/7 Linya para sa Payo ng Nurse **1(877) 977-3397** | Makipag-usap sa doktor **sfhp.org/tl/teladoc**