

OKAY ANG PINILI MO!

Karamihan sa mga Pinay na tulad mo ay matagumpay sa paggamit ng injectable. Narito ang ilang tips na makatutulong sa'yo para maging matagumpay ka rin.

URI NG FP

Injectable

PAGKA-EPEKTIBO

96%



PAANO ITO GINAGAMIT:

Kailangan mo lang tandaan kung kailan ka dapat bumalik para kunin ang susunod na injectable. Maliban dito, wala ka nang iba pang kailangang gawin.

- 📌 Markahan ang kalendaryo para hindi makalimutang bumalik sa klinika. Pwede ka ring mag-set ng alarm o paalala sa cellphone.
- 📌 Magpaalala sa partner mo. Pwede rin siyang mag-set ng alarm o paalala sa cellphone niya.

MGA BENEPISYO SA PAGGAMIT NG INJECTABLE:

- 📌 Protektado ka sa pagbubuntis. Makipaglambingan nang walang pag-aalala!
- 📌 Hindi humahadlang ang injectable sa pakikipagtalik.
- 📌 Ito ay epektibo.
- 📌 Ito ay pribado. Walang nakaaalam na gumagamit ka ng injectable.
- 📌 Kung nagpapasuso ka ng sanggol, pwede kang gumamit ng injectable.
- 📌 Pwedeng itigil kung gusto mo nang mabuntis.

ANG BRAND NG INJECTABLE KO AY: _____.

Kailangan kong kumuha ng bagong injectable sa: _____ (buwan/taon).

Maaalala ko ang petsang ito dahil ito ay pagkatapos ng _____ at bago ang _____.

ANG PANGALAN NG DOKTOR, NARS, O MIDWIFE KO AY: _____.

Ang kanyang address ay: _____.

Ang kanyang contact number ay: _____.

KARAMIHAN SA MGA PINAY AY GUMAGAMIT NG INJECTABLE NANG WALANG PROBLEMA

Pero may mga nakararanas ng mga sumusunod:

Wag mag-alala. Normal ang mga ito at nawawala rin sa paglipas ng ilang linggo o buwan.

📌 **Pagbabago sa regla.** Pwede itong maging mas malakas o mahina, maging hindi regular o hindi madalas, o mas mahaba kumpara sa nakasanayan.

📌 Maaaring hindi ka magkaroon ng regla habang gumagamit ng injectable.

📌 Karaniwan ang mga pagbabagong ito sa iyong regla, at hindi nakasasama.

📌 May mga babaeng gumagamit ng injectable na maaaring tumaas ang timbang, makararanas ng pananakit ng ulo, at may ilan na makararanas ng pagkahilo.

BILANG MGA PAALALA...

📌 **Karaniwan ang pagkagaan o pagtigil ng regla kapag gumagamit ng injectable.** Habang gumagamit ang babae ng FP na may hormones (tulad ng injectable, implant, o pill), **wala nang ginagawang bagong sapin ang kanyang katawan sa matris.** Dahil wala nang sapin, hindi na ito lumalabas sa katawan bilang regla.

Hindi nakasasama ang hindi regular, pagkagaan, o pagtigil ng regla. Ito ay katulad ng kawalan ng regla habang buntis dahil sa epekto ng hormones. Hindi ka buntis at hindi natitipon ang dugo sa loob ng iyong katawan.

📌 **Pinipigilan ng injectable ang obulasyon (pag-oovulate).** Pansamantala nitong pinipigilan ang iyong katawan sa paglabas ng mga itlog galing sa iyong obaryo (ovaries), para hindi ka mabuntis.

MAHALAGANG PAALALA

Tumitigil ang regla ng ilan sa mga babaeng gumagamit ng FP na may hormones (tulad ng injectable, implant, o pill). **Hindi ibig sabihin nito na ikaw ay buntis o hindi ka na pwedeng mabuntis** kapag hihinto ka na sa paggamit ng injectable.

ANO ANG DAPAT MONG GAWIN KUNG GUSTO MO NANG MABUNTIS?

Pipigilan ng injectable ang pagbubuntis sa loob ng **2-3 na buwan**, depende sa brand. Kung gusto mo nang mabuntis, **itigil ang pagkuha ng injectable at hintayin hanggang mawala ang bisa ng injectable.** Maaaring tumagal ito nang ilang buwan, pero babalik din ang iyong regla, at pwede ka nang mabuntis. Madali lang, 'di ba?

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang WWW.USAPTAYOSAFP.COM.PH o kontakin ang Usap Tayo sa FP Helpline sa **09175970770** at **09988652810**.

📍 **USAP TAYO SA FP (POPCOM)**

📍 **HEALTHY PILIPINAS (DOH)**



POPCOM
Empowering Filipino Families



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE