

OKAY ANG PINILI MO!

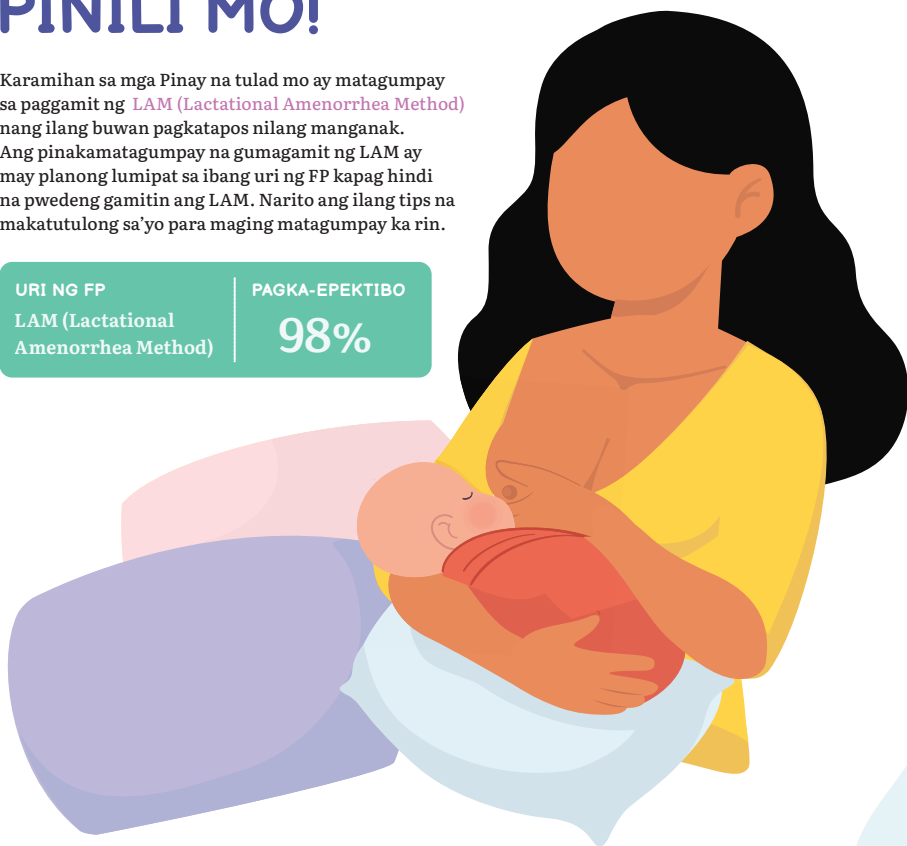
Karamihan sa mga Pinay na tulad mo ay matagumpay sa paggamit ng **LAM (Lactational Amenorrhea Method)** nang ilang buwan pagkatapos nilang manganak. Ang pinakamatagumpay na gumagamit ng LAM ay may planong lumipat sa ibang uri ng FP kapag hindi na pwedeng gamitin ang LAM. Narito ang ilang tips na makatutulong sa'yo para maging matagumpay ka rin.

URI NG FP

LAM (Lactational
Amenorrhea Method)

PAGKA-EPEKTIBO

98%



PAANO ITO GINAGAMIT:

Kapag hindi natutupad ang kahit isa sa mga kondisyong ito, posibleng mabuntis ka ulit sa madaling panahon.

Pinipigilan ng LAM ang pagbubuntis kung **mahigpit na natutupad ang 3 kondisyon:**



Ikaw ay eksklusibong nagpapasuso.

Pinasususo mo ang iyong sanggol tuwing 4 na oras sa araw at kada 6 na oras sa gabi. Tanging gatas mo lamang ang kinukunsumo bilang pagkain ng sanggol (walang tubig, anumang inumin, o ibang pagkain).

☐ OO ☐ HINDI



Hindi pa bumabalik ang iyong regla.

☐ OO ☐ HINDI



Wala pang 6 na buwan ang iyong sanggol.

☐ OO ☐ HINDI

IPINANGANAK ANG SANGGOL KO NOONG: _____.

Kukuha ako ng bagong uri ng FP sa: _____.

(Petsa kung kailan 3 o 4 na buwan na ang iyong sanggol. Kung itinigil mo ang eksklusibong pagpapasuso o kung bumalik na ang iyong regla, kailangan mong bumalik sa klinika sa mas madaling panahon.)

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

Ang kanyang address ay: _____.

Ang kanyang contact number ay: _____.



TIPS PARA MAGTAGUMPAY

Ang LAM ay magandang benepisyo ng eksklusibong pagpapasuso, pero epektibo lamang ito sa maikling panahon. Narito ang ilang tips na kailangan mong tandaan para hindi ka mabuntis nang hindi inaasahan:

- ☺ Planuhin ang pagkuha ng bagong uri ng FP nang **ilang linggo matapos ang iyong panganganak**.
- ☺ Kausapin ang iyong partner tungkol sa uri ng FP na pinakabagay para sa inyong pamilya.
- ☺ Pumunta sa iyong doktor, nars, o midwife kapag **3 o 4 na buwan na ang iyong sanggol**, o kung **hindi mo na nasusunod ang kahit isa sa tatlong kundisyon ng LAM o hindi na eksklusibong nagpapasuso**, at kumuha ng bagong FP method.

FP PARA SA MGA NAGPAPASUSONG INA

Hindi mo kailangang itigil ang pagpapasuso para gumamit ng FP! May ilang uri ng FP na pwede mong gamitin kapag hindi ka na protektado sa pagbubuntis ng LAM (anim na buwan na ang iyong sanggol, bumalik na ang iyong regla, o hindi ka na eksklusibong nagpapasuso). Walang epekto ang mga sumusunod sa iyong gatas o sa sanggol mo:

- ☺ **BTL (BILATERAL TUBAL LIGATION)**— Isang pamamaraan na ginagawa ng doktor para siguradong hindi ka na mabubuntis. Ito ay isang uri ng permanenteng FP.
- ☺ **IMPLANT**— Maliit at malambot na plastic na kasinliit ng palito ng posporo na ipinapasok sa ilalim ng balat ng braso mo. Ito ay mabisa mula 3 hanggang 5 taon.
- ☺ **IUD**— Maliit at nababaluktot na plastic na hugis T na ipinapasok sa 'yong matris. Ito ay mabisa mula 5 hanggang 12 taon, depende sa uri (IUD na may copper o tanso: 10 hanggang 12 taon, o IUD na may lamang levonorgestrel na hormone: 5 years).
- ☺ **INJECTABLE**— Magpapaturok ka sa braso. Ito ay mabisa nang 2 o 3 buwan.
- ☺ **PILLS**— Iinom ka ng isang pill bawat araw. Ang pills na para sa mga nagpapasusong ina ay tinatawag na progestin-only pills (POPs). Ang isang pakete ay mabisa para sa isang buwan. Pwede ka pa ring uminom ng POP pagkalipas ng 6 na buwan hangga't ikaw ay nagpapasuso.
- ☺ **CONDOMS**— Ikaw at ang iyong partner ay gagamit ng isang condom tuwing nakikipagtalik.

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