

# OKAY ANG PINILI MO!

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

## URI NG FP

# Pills

## PAGKA-EPEKTIBO

- 99% kung iinumun araw-araw sa takdang oras
- 93% sa karaniwang paggamit ng mga kababaihan sa buong mundo

**PAANO ITO GINAGAMIT:** Uminom ng **1 pill araw-araw sa takdang oras** kahit makikipagtalik ka man o hindi.

**28**

### ARAW NA PAKETE

- 1 Uminom ng **1 pill** araw-araw hanggang maubos ang pakete.
- 2 Simulan ang bagong pakete sa susunod na araw matapos maubos ang naunang pakete.

**21**

### ARAW NA PAKETE

- 1 Uminom ng **1 pill** araw-araw hanggang maubos ang pakete.
- 2 Pagkaubos ng naunang pakete, wag uminom ng pill sa susunod na **7 araw**. Pagkatapos nito, simulan ang bagong pakete.

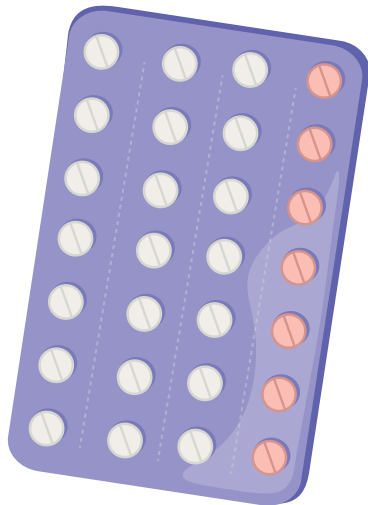


Simulan ang iyong bagong pakete **sa takdang oras, pagkatapos mong maubos ang naunang pakete, o pagkatapos ng 7 araw na paghinto**. Mahalaga ito para sa matagumpay na paggamit ng pills. Palagi kang magsisimula ng bagong pakete sa parehong araw ng linggo.

*Siguraduhing may bago ka nang pakete ng pills sa bahay at handa nang magsimula sa takdang oras. Kung hindi ka makapupunta sa health center para sa bagong pakete, kontakin ang **Barangay Health Worker** o **Barangay Population Volunteer** sa inyong lugar para dito, o pumunta sa **botika** dala ang iyong pakete ng pills.*

## MGA BENEFISYO SA PAGGAMIT NG PILLS:

- 1 Protektado ka sa pagbubuntis. Makipaglambingan nang walang pag-aalala!
- 1 Maaaring mabawasan o lubusang mawawala ang pananakit ng puson.
- 1 Maaaring pigilan ang malakas na regla at anemia.
- 1 Maaaring bawasan ang labis na pagtubo ng buhok sa mukha o katawan.



## UGALIIN ANG PAG-INOM NG PILLS!



Makatutulong alalahaning inumin ang iyong pill kung isasabay ito sa isang bagay na araw-araw mo nang ginagawa, tulad ng pagsisipilyo o paghihilamos.

Ito ang **pinakamahalagang bagay** na pwede mong gawin para maging matagumpay ka sa paggamit ng pills.

## PWEDE RING

- 1 Mag-set ka ng alarm sa iyong cellphone o gumamit ng pill reminder app.
- 1 Ilagay mo ang iyong pakete ng pills katabi ng isang bagay na ginagamit mo araw-araw (tulad ng sipilyo o pabango).
- 1 Maging "pill beshies" o "ka-pill" kasama ng iyong mga kaibigan o kapamilya na gumagamit din ng pills at paalalahanan ang isa't isa.
- 1 Hilingin sa iyong partner na ipaalala rin sa'yo.

*Siguraduhing malayo sa mainit na lugar ang lalagyan mo ng pills para hindi ito masira.*

*Pwede mong ipagpatuloy ang pag-inom ng pills kahit na mayroon kang COVID-19. Dalhin mo ang iyong mga pakete ng pills kung pupunta ka sa ospital o sa quarantine center.*

ANG BRAND O KLASA NG PILLS KO AY: \_\_\_\_\_

PALAGI KONG SINISIMULAN ANG BAGONG PAKETE NG PILLS TUWING: M T W TH F SAT SUN (bilugan ang araw).

IINUMIN KO ANG PILL KO KADA \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ AM / PM.

ANG PANGALAN NG DOKTOR, NARS, O MIDWIFE KO AY: \_\_\_\_\_

Ang kanyang address ay: \_\_\_\_\_ . Ang kanyang contact number ay: \_\_\_\_\_

## KARAMIHAN SA MGA PINAY ANG GUMAGAMIT NG PILLS NANG WALANG PROBLEMA

**Pero may mga nakararanas ng mga sumusunod:**

*Wag mag-alala. Normal ang mga ito at nawawala rin pagkatapos ng ilang linggo o buwan ng paggamit ng pills.*

- Pagbabago sa regla (mas madalas, matagal, maikli o tumitigil).
- Pagbabago sa timbang, pananakit ng suso, pagkahilo at nasusuka.

## NARARAMDAMAN MO BANG GUSTO MONG SUMUKA (O NAHIHILO) PAGKATAPOS UMINOM NG PILL?

**Subukang inumin ito kasama ng pagkain, o bago matulog sa gabi.**

**Kung sumuka ka sa loob ng 2 oras pagkatapos uminom ng pill,** uminom agad ng isa pang pill galing sa pakete at ipagpatuloy ang pag-inom nito sa takdang oras kinabukasan.

**Kung nasusuka ka o nakararanas ng pagtatae nang higit pa sa 2 araw pagkatapos uminom ng pill,** sundin ang mga hakbang para sa 3 o higit pang pills na nakalimutang inumin.

## PAANO KUNG NAKALIMUTAN KONG UMINOM NG PILL?

### WAG ITIGIL ANG PAG-INOM NG PILLS!

Pwede ka pang humabol at protektahan ang iyong sarili mula sa pagbubuntis.

### NAKALIMUTAN ANG 1 PILL?

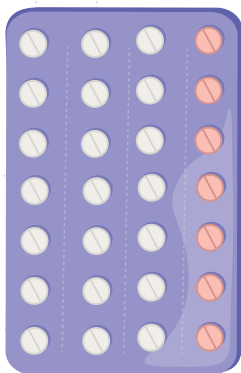
**1 hakbang:** Inumin ito agad sa sandaling maalala mo, at inumin ang susunod na pill sa takdang oras. Pwedeng uminom ng 2 pills nang sabay o 2 pills sa 1 araw.

**2 hakbang:** Ipagpatuloy ang pag-inom ng mga natitirang pills sa iyong pakete.

### NAKALIMUTAN ANG 2 PILLS?

**1 hakbang:** Inumin ang 2 pills sa araw na maalala mo.

**2 hakbang:** Uminom ng 2 pills kinabukasan. Makahahabol ka na sa puntong ito. Ipagpatuloy ang pag-inom ng natitirang pills sa iyong pakete.



## HINDI BUMABALIK ANG IYONG REGLA?

Mahalagang paalala: Minsan kapag gumagamit ang babae ng pills na may hormones, **umiikli at gumagaan o pwedeng tumigil ang kanyang regla.** Ito ay dahil wala nang ginagawang bagong sapin ang kanyang matris kada buwan. Walang sapin—walang regla!

*Hindi nakasama ang hindi regular o pagtigil ng regla. Ito ay katulad ng pagtigil ng regla habang buntis dahil sa epekto ng hormones. Hindi ka buntis at hindi natitipon ang dugo sa loob ng iyong katawan. Pwedeng mabuntis kapag hihinto ka na sa paggamit ng pills.*

## ANO ANG DAPAT MONG GAWIN KUNG GUSTO MO NANG MABUNTIS?

Kung gusto mo nang mabuntis, pwede ka nang **huminto sa pag-inom ng pills.** Babalik din ang iyong regla sa ilang linggo.

### NAKALIMUTAN ANG 3 O HIGIT PANG PILLS SA UNA O IKALAWANG HILERA?

**1 hakbang:** Inumin ang pinakahuling pill na nakalimutan sa sandaling maalala mo.

**2 hakbang:** Ipagpatuloy ang pag-inom ng natitirang pills sa pakete sa takdang oras.

**3 hakbang:** Gumamit ng condom tuwing makikipagtalik sa susunod na 7 araw.

### NAKALIMUTAN ANG 3 O HIGIT PANG PILLS SA IKATLONG HILERA (ANG IYONG HULING LINGGO NG PILLS NA MAY HORMONES):

**1 hakbang:** Inumin ang pinakahuling pill na nakalimutan sa sandaling maalala mo.

**2 hakbang:** Ipagpatuloy ang pag-inom ng pills sa pakete sa regular na oras, 1 bawat araw. Simulan ang bagong pakete 1 araw pagkatapos maubos ang pinakahuling pill sa ikatlong hilera.

*\*Kung ikaw ay gumagamit ng 28-pill na pakete, itapon ang huling hilera ng pills.*

**3 hakbang:** Gumamit ng condom tuwing makikipagtalik sa susunod na 7 araw.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang [WWW.USAPTAYOSAFP.COM.PH](http://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