

# OKAY ANG PINILI MO!

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

URI NG FP

IUD

PAGKA-EPEKTIBO

99%

**KLASE:** May 2 klase ito na parehong pangmatagalan:

- ↑ IUD na may copper o tanso (10-12 taon)
- ↑ IUD na may lamang levonorgestrel na hormone (5 taon)

**KAILAN ITO PWEDENG IPALAGAY:** Kung sigurado kang hindi ka buntis, pwede itong ipalagay kahit kailan mo gusto, kahit na wala kang regla ngayon.

**PAANO ITO GINAGAMIT:** Nagawa mo na ang lahat ng kailangan mong gawin! Nasa matris mo na ang IUD. Wala ka nang ibang kailangang gawin.

MGA

**BENEPISYO SA PAGGAMIT NG IUD:**

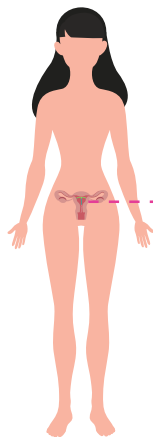
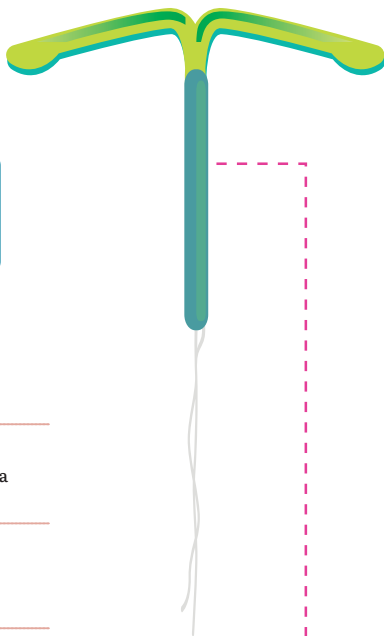
- ↑ Protektado ka sa pagbubuntis. Makipaglambingan nang walang pag-aalala!
- ↑ Hindi humahadlang ang IUD sa pakikipagtalik.
- ↑ Ito ay epektibo.
- ↑ Ito ay pribado. Walang nakaaalam na gumagamit ka ng IUD.
- ↑ Maaari mong ipatanggal kung gusto mo nang mabuntis.

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

Pero may mga nakararanas ng mga sumusunod:

- ↑ Sakit at pananakit ng puson pagkatapos mailagay ang IUD at tuwing may regla.
- ↑ Pagbabago sa regla (mas matagal, malakas, maikli, madalas o tumitigil).

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



ANG BRAND O KLASE NG IUD KO AY: \_\_\_\_\_ (pangalan).

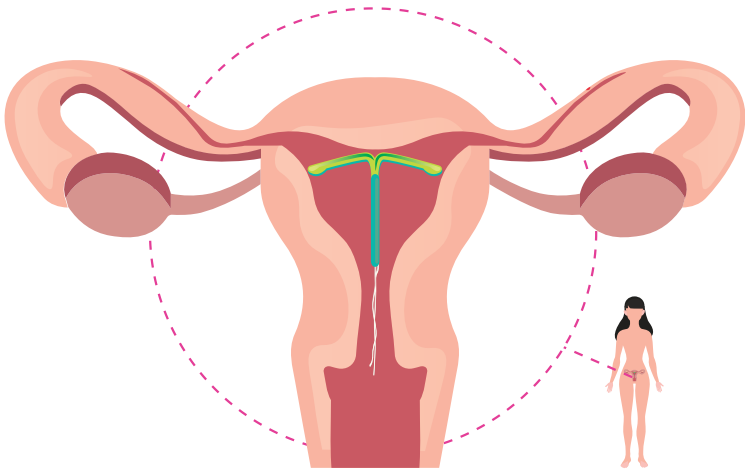
Kailangan kong ipatanggal o palitan ang IUD ko sa: \_\_\_\_\_ (buwan/taon).

Ito ay pagkatapos ng aking ika-\_\_\_\_ na kaarawan at bago ang aking ika-\_\_\_\_ na kaarawan.

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

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

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



### BILANG MGA PAALALA...

- ↑ Ang IUD ay shortcut para sa “intra-uterine device.”
- ↑ Ang IUD ay isang maliit at nababaluktot na plastic na hugis T na may maikling sinulid sa dulo.
- ↑ Inilalagay ang IUD sa iyong matris.
- ↑ Nananatili ang IUD sa iyong matris, nang parang binhi sa loob ng kabibe. Hindi ito gumagalaw sa loob ng iyong katawan.
- ↑ Pinipigilan ng IUD ang pagtatagpo ng semilya at ng itlog (egg cell). Kung hindi magtatagpo ang semilya at itlog, walang mangyayaring pagbubuntis.
- ↑ Minsan kapag gumagamit ang babae ng IUD 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 kawalan ng regla habang buntis dahil sa epekto ng hormones. Hindi ka buntis at hindi natipon ang dugo sa loob ng iyong katawan. Pwedeng mabuntis kapag hihinto ka na sa paggamit ng IUD.*

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

Pinipigilan ng IUD ang pagbubuntis at ito ay mabisa mula **5 hanggang 12 taon**, depende sa uri nito. Kung gusto mo nang mabuntis bago matapos ito, kailangan mo lang ipatanggal ang IUD. Pwede itong tanggalin ng doktor, nars, o midwife na pinagsanay sa pagtanggal ng IUD. Babalik din sa madaling panahon ang iyong regla. Ang dali-dali lang!

### KAILAN AKO PWEDENG MAGPALAGAY NG IUD PAGKATAPOS KONG MANGANAK?

Pwede nang magpalagay agad ng IUD **sa loob ng 48 oras pagkatapos mong manganak**, kasama ang c-section. Kung higit na sa 48 oras ang nakalipas pagkatapos mong manganak, maghintay hanggang maging 4 linggo na ang iyong sanggol bago magpalagay ng IUD.

### KAILAN MO TATAWAGAN O BABALIKAN ANG IYONG DOKTOR, NARS, O MIDWIFE?

- Bihira lamang ang mga komplikasyong dulot ng paggamit ng IUD.** Tawagan o balikan ang iyong doktor, nars, o midwife kung:
  - ↑ Hindi mo na maramdaman ang sinulid o parang humaba ito.
  - ↑ Kung pakiramdam mo ay lumalabas ang IUD sa iyong matris, at
  - ↑ kung tumitindi ang nararamdaman mong sakit sa iyong puson, nakararanas ng sakit habang nakikipagtalik, hindi pangkaraniwang pagkabasa galing sa pwerta, lagnat, panginiging, pagkahilo at nasusuka, lalo na sa unang 20 na araw pagkatapos mong malagyan ng IUD.

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