PIRASO NG KATOTOHANAN :

PROGESTIN-ONLY/ MINI-PILL

Tandaan na ang Mini-Pill ay **hindi isang proteksyon laban sa Sexually Transmitted Infections o HIV**. Laging gumamit ng kondom upang mapangalagaan ang iyong sarili!

PAANO GUMAGANA ANG MINI-PILL?

- Ang mini-pill ay naglalaman ng hormon na katulad ng ginagawa ng iyong katawan. Ginagawa nitong makapal ang uhog ng kwelyo ng matris upang hindi makapasok ang tamud. Kung hindi maabot ng tamud ang itlog, hindi ka maaaring mabuntis.
- Walang pamamaraan ng pagkontrol sa panganganak ang 100% na epektibo. Kung iyong iniinom ang pangkontrol sa panganganak na tableta sa tamang oras, ito ay 99% na epektibo. Kung iyo namang nakaligtaang uminom ng tableta, ito ay 91% na epektibo.

PAANO KO SISIMULAN ANG MINI-PILL?

- May dalawang pamamaraan upang simulan ang tableta:
  - **Mabilis na panimula:** Inumin ang iyong unang tableta pagkatanggap ng pakete.
  - **Kasunod na Siklo:** Inumin ang iyong unang tableta bago magsimula ang kasunod na siklo ng iyong buwanang-dalaw.
- Kung iyong ininom ang unang tableta *sa loob ng 5 araw na nagsimula ang iyong buwanang-dalaw*, ikaw ay **kaagad protektado** mula sa pagbubuntis.
- Kung iyong ininom ang unang tableta *lagpas sa mahigit 5 araw na nagsimula ang iyong buwanang-dalaw*, **dapat gumamit ng kondom sa unang 7 araw bilang panigurado**.

PAANO GAMITIN ANG MINI-PILL?

- **Kapag nasimulan na ang pag-inom ng tableta**, uminom ng isang tableta kada araw. Inumin ang tableta sa parehong oras araw-araw.
- Pagkaubos ng isang pakete ng tableta, dapat magsimula ng panibagong pakete kinabukasan. Dapat WALA kang araw na walang tableta.

PAANO KUNG NALAKTAWAN KO ANG MINI-PILLS?

- **Nakalimutan ko ang ISANG tableta:** Inumin ang iyong tableta hangga't maaari. Kung iyong nakaligtaang uminom ng tableta ng higit sa tatlong oras, **gumamit ng kondom sa susunod na 7 araw**.
- **DALAWA o mahigit pang tableta ang nakalimutan ko:** Inumin ang iyong tableta hangga't maaari. Inumin ang iyong susunod na tableta sa nakaugaliang oras. **Gumamit ng kondom sa susunod na 7araw. Kung nakipagtalik ng walang proteksyon, gumamit ng Emergency Contraception (EC).**

PAANO KUNG ITINIGIL KO ANG PAG-INOM NG MINI-PILL AT NAKIPAGTALIK NG WALANG PROTEKSYON?

- Uminom **kaagad** ng Emergency Contraception (EC). Ang EC ay nakakapagpigil ng pagbubuntis nang hanggang limang araw pagkatapos ng pagkikipagtalik at ito ay mas mabisa kung kaagad iinumin.

PAANO NAKAKATULONG SA AKIN ANG MINI-PILL?

- Ang mini-pill ay isang ligtas at epektibong pamamaraan ng pagkontrol ng panganganak. Ito ay ligtas gamitin habang ikaw ay nagpapasuso ng bata.
- Ang mini-pill ay **walang epekto** sa iyong abilidad na magbuntis ulit pagkatapos mong itigil ang pag-inom nito.

ANO ANG AKING MARARAMDAMAN SA MINI-PILL?

- Halos pareho lang ang mararamdaman mo. Karamihan sa mga kababaihang gumagamit ng Mini-Pill ay pansin ang pagbabago sa kanilang kabuwanang-dalaw. Maaari kang makaranas ng spotting o hindi kaya ay tuluyang walang buwanang-dalaw. Ito ay karaniwan. Maaaring makaranas ng pagkahilo, spotting, pagbabago ng timbang at pananakit ng dibdib. Ang mga ito ay kadalasang nawawala makaraan ang 2-3 buwan.

MAY MGA PANGANIB BA ANG MINI-PILL?

- Ang mini-pill ay napakaligtas.

reproductive health access project