PIRASO NG KATOTOHANAN : ANG PILDURAS

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

PAANO GUMAGANA ANG PANGKONTROL SA PANGANGANAK NA MGA PILDURAS?

- Ang pangkontrol sa panganganak na pilduras ay naglalaman ng hormon na katulad ng ginagawa ng iyong katawan. Ang hormon na ito ay pumipigil sa pagpapakawala ng mga itlog ng iyong mga obaryo. Kung wala ang itlog, hindi ka maaring mabuntis.
- Walang pamamaraan ng pangkontrol sa panganganak ang 100% na epektibo. Kung iyong iniinom ang mga pangkontrol sa panganganak na pilduras sa tamang oras, ito ay 99% na epektibo. Kung iyo namang nakaligtaang uminom ng ilang tableta, ito ay 91% na epektibo.

PAANO KO SISIMULAN ANG PILDURAS?

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

PAANO KO GAMITIN ANG PILDURAS?

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

PAANO KUNG NALAKTAWAN KO ANG PILDURAS?

- **Nakalimutan ko ang ISANG tableta:** Hangga't maaari, uminom kaagad ng tableta. Kung iyong nakaligtaang uminom ng tableta ng higit sa tatlong oras, **gumamit ng kondom sa susunod na 7 araw.**
- **Nakalimutan ko ang DALAWANG tableta o higit pa:** Hangga't maaari, uminom kaagad ng tableta. 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 PILDURAS AT NAKIPAGTALIK NG WALANG PROTEKSYON?

- Uminom **kaagad** ng Emergency Contraception (EC). Ang EC ay nakakapagpigil ng pagbubuntis nang hanggang 5 araw pagkatapos ng pakikipagtalik at ito ay mas mabisa kung kaagad iinumin.

PAANO NAKAKATULONG SA AKIN ANG PILDURAS?

- Ang pilduras ay ligtas at epektibong pamamaraan ng pagkontrol sa panganganak.
- Ang iyong buwanang-dalaw ay maaaring mas pangkaraniwan, mahina at maikli. Maaaring magkaroon ka ng mas maaliwalas na balat.
- Ang pilduras ay nakakapagpababa ng panganib ng kanser sa bahay-bata at obaryo.
- Ang pilduras ay **walang epekto** sa iyong abilidad na magbuntis ulit pagkatapos mong itigil ang pag-inom nito.

ANO ANG AKING MARARAMDAMAN SA PILDURAS?

- Halos pareho lang ang mararamdaman mo. Sa loob ng unang 2-3 mga buwan, maaaring makaranas ng pagkahilo, pagdurugo sa pagitan ng siklo ng iyong buwanang-dalaw, pagbabago ng timbang, at/o pananakit ng dibdib. Ang mga ito ay kadalasang nawawala makaraan ang 2-3 buwan.

MAY MGA PANGANIB BA ANG PILDURAS?

- Ang pilduras ay napakaligtas. Bihira ang pagkakaroon ng mga malulubhang problema. Kung ikaw ay nakakaranas ng mga sumusunod na sintomas, mabuting tawagan ang tagapangalaga ng iyong kalusugan:
  - Pananakit ng binti, pamamaga at pamumula
  - Panghihina o pamamanhid sa isang banda ng iyong katawan
  - Matinding pananakit ng ulo
  - Problema sa paningin
  - Pananakit ng dibdib
- Ang tagapangalaga ng iyong kalusugan ay makakatulong sa pagklasipika kung ang mga sintomas na ito ay tanda ng malubhang problema.

reproductive health access project