

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



#### PAANO GUMAGANA ANG RING?

- Ang ring 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 pagkontrol ng panganganak ang 100% na epektibo. Kung iyong pinapalitan ang ring kada buwan at pinananatili itong nasa loob ng iyong ari, ito ay 99% na epektibo. Kung iyo namang nakaligtaang maglagay ng ring o nahuling ito ipasok, ito ay 91% na epektibo.

#### PAANO KO SISIMULAN ANG RING?

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

#### PAANO KO GAMITIN ANG RING?

- Ang ring ay isang maliit, pwedeng baluktutin, bilog na plastik na ipinapasok sa ari ng babae.
- Hahayaan sa loob ng ari ang ring sa loob ng 3 linggo at ito ay tatanggalin sa ika-4 na linggo.
- Tanggalin ang ring sa pamamagitan ng pagsungkit palabas ng gilid nito gamit ang daliri.
- Karamihan sa kababaihang gumagamit ng ring ay nagkakaroon ng buwanang-dalaw sa linggo ng hindi paggamit nito.
- Magpasok ng panibagong ring sa dulo ng ika-4 na linggo.
- Maaari mong itago ang ring sa lugar na may katamtamang temperatura hanggang sa apat na buwan. Kung ang ring naman nasa reprimyerytor, ito ay mas magtatagal pa.

#### MAGKAKARON BA AKO NG BUWANANG-DALAW?

- Dahil ang ring ay mayroong sapat na mga hormon na tatagal ng 35 mga araw, puwede mo itong hayaan sa loob ng iyong ari nang mahigit sa tatlong linggo. Maaari mong palitan ang ring sa parehong araw kada buwan (halimbawa, ika-1 ng Marso, ika-1 ng Abril, ika-1 ng Mayo, atbp.) Kung iyong tatanggalin ang lumang ring at maglalagay ng panibagong ring sa parehong araw, maaari kang hindi datnan ng iyong buwanang-dalaw. Ito ay MAHUSAY.

#### PAANO KUNG LUMABAS ANG RING?

- Ang ring ay maaaring lumabas ng hindi sadya habang ikaw ay nakikipagtalik o ikaw ay gumagamit ng banyo. Ito ay maaaring wala sa loob ng iyong katawan nang hanggang 3 oras at mapipigilan pa rin ang pagbubuntis. Kung ang ring naman ay wala sa loob ng iyong katawan nang mahigit sa 3 oras, dapat itong ipasok muli sa loob ng iyong ari at gumamit ng kondom sa susunod na 7 araw.

#### PAANO KUNG ITINIGIL KO ANG PAGGAMIT NG RING AT NAKIPAGTALIK NG WALANG PROTEKSYON?

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

#### PAANO NAKAKATULONG SA AKIN ANG RING?

- Ang Ring ay ligtas at epektibong pagkontrol sa panganganak. Ang iyong buwanang-dalaw ay maaaring mas pangkaraniwan, mahina at maikli. Maaari ring magkaroon ng mas maaliwalas na balat. Ang ring ay nakakapagpapababa ng panganib ng kanser sa bahay-bata at obaryo. Ang ring ay **walang epekto** sa iyong abilidad na magbuntis ulit, pagkatapos mong itigil ang paggamit nito.

#### ANO ANG AKING MARARAMDAMAN SA RING?

- Halos pareho lang ang mararamdaman mo. Sa loob ng mga unang 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 mga buwan.

#### MAY MGA PANGANIB BA ANG RING?

- Ang Ring ay napakaligtas. Bihira ang mga malulubhang problema. Kung ikaw ay nakakaranas ng mga sumusunod na sintomas, 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
  - Mga 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.

