

Kabanata 4

Sa kabanatang ito:

Ang Sistemang Reproductibo ng Babae	44
Ang panlabas na ari	44
Ang mga suso	45
Ang panloob na ari	45
Ang Sistemang Reproductibo ng Lalaki.....	46
Pagbuo ng sanggol—magiging lalaki o babae?	46
Paano Nagbabago ang Katawan ng Babae	47
Hormones	47
Buwanang Regla	48
Ang buwanang siklo ng pagregla	48
Mga problema sa pagregla	50

Tungkol sa mga parte ng katawan na bumubuo sa sistemang sekswal at reproductibo ng babae o lalaki ang kabanatang ito. Makakatulong ang impormasyong ito para magamit mo ang susunod na bahagi ng libro.

Pagkilala sa Ating Katawan



Nagbabago ang bawat babae mula sa pagiging bata...

Pagdadalaga



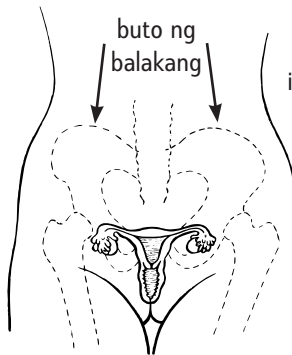
...hanggang sa tumanda.

Edad na mabunga o kayang magbuntis



Menopause

Sa maraming bagay, di-naiiba ang katawan ng babae sa katawan ng lalaki. Halimbawa, parehong may puso, *bato*, baga, at iba pang mga parte na magkatulad ang mga babae at lalaki. Pero may isang bagay na talagang magkaiba sila—sa mga parteng seksual o reprodktibo. Ito ang mga parte na kailangan ng lalaki at babae sa paggawa ng sanggol. Maraming problema ng babae sa kalusugan na ito ang apektado.



Masasalat mo ang buto ng iyong balakang sa ilalim ng baywang. Bahagi ito ng pelvis. Ang pelvic area o dakong balakang ay ang lahat ng nasa pagitan ng magkabilang buto ng balakang. Narito ang mga parteng reprodktibo ng babae.

Mahirap ngang pag-usapan ang tungkol sa mga bahaging seksual ng katawan, laluna kung mahiyain ka, o hindi mo alam ang tawag sa iba't ibang bahagi. Sa maraming lugar, tinuturing na 'pribado' ang mga parteng reprodktibo ng katawan.

Pero kung uunawain ang paggana ng katawan, mas mapapangalagaan natin ito. Makikilala natin ang mga problema at sanhi nito, at makakagawa tayo ng mas mahusay na desisyon kung ano ang gagawin. Mas marami tayong alam, mas kaya nating timbangin kung makakatulong o makakasama ang payo ng iba.

Dahil may sariling tawag sa bahagi ng katawan sa iba't ibang lugar, pangalang medikal o siyentipiko ang madalas ginagamit sa librong ito. Sa paraang ito, maiintindihan ng kababaihan sa iba't ibang bahagi ng mundo ang mga salitang ginamit.

➔Hindi dapat mahiya sa anumang bahagi ng iyong katawan.

Ang Sistemang Reproduktibo ng Babae

May mga parteng sekswal ang babae sa labas at loob ng katawan. Tinatawag ang mga ito na organong reprodutibo, genital o ari. Tinatawag na *vulva* ang panlabas na ari. Minsan ginagamit ang salitang *puwerta* o puke para sa buong panlabas na ari. Pero ang puwerta ay



ang bahagi lang na nagsisimula bilang bukasanan sa vulva at tumutungo papasok sa *matrix*. Minsan ang puwerta ay tinatawag na 'lagusan sa panganganak.'

Pinapakita ng drowing sa baba kung ano ang itsura ng vulva at ano ang tawag sa iba't ibang bahagi nito. Pero kakaiba ang bawat babae. May pagkakaiba sa laki, hugis at kulay ng mga bahagi, laluna sa panlabas at panloob na mga tiklop o 'labi.'

ANG PANLABAS NA ARI

PANLABAS NA MGA TIKLOP: mga matabang labi na sumasara kapag magkadikit ang binti. Pinoprotektahan nito ang mga panloob na bahagi.

PANLOOB NA MGA TIKLOP: mga nakalaylay na tiklop ng balat na malambot, walang buhok, at sensitibo sa paghipo. Sa pagtatalik, umuumbok at nangingitim ang mga panloob na labi.

BUKANA NG PUWERTA: Butas papasok sa puwerta.

HYMEN: Isang manipis na piraso ng balat na bahagyang nasa loob ng puwerta. Puwedeng maunat o mapunit ang hymen at dumugo nang kaunti dahil sa mabigat na trabaho, laro o iba pang aktibidad. Puwede rin itong mangyari sa unang pakikipagtalik ng babae. Magkakaiba ang lahat ng hymen. Ang ibang babae ay wala talagang hymen.

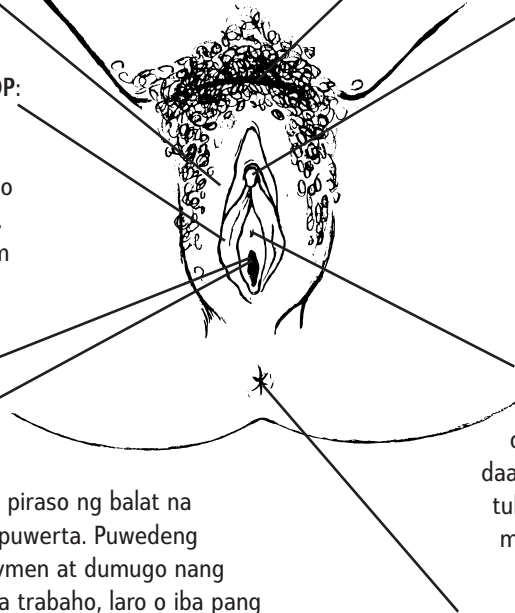
VULVA: Lahat ng bahaging sekswal na makikita sa pagitan ng iyong binti.

MONS: ang bahagi ng vulva na maraming bulbol at maumbok (dahil sa taba).

CLITORIS O TINGGIL: Maliit ito at may hugis na mani o usbong ng bulaklak. Ito ang bahagi ng vulva na pinakasensitibo sa paghipo. Kapag hinimas-himas ito at ang paligid nito, puwedeng mapukaw nang sekswal ang babae at makarating sa *rurok* (orgasmo).

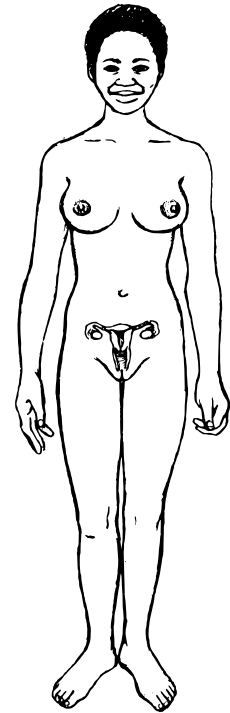
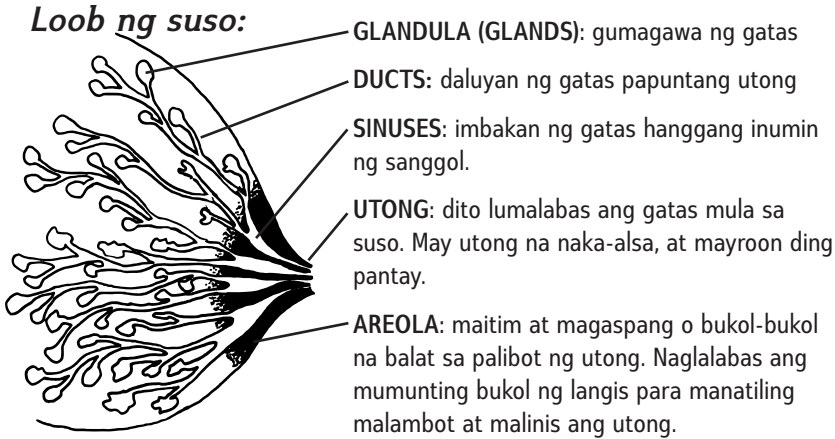
LAGUSAN NG IHI: Ito ang panlabas na butas ng daanang-ihing o urethra. Ang daanang-ihing ay isang maikling tubo na nagpapadaloy ng ihi mula sa pantog na imbakan nito palabas ng katawan.

BUTAS NG PUWIT: Ito ang bukasanan ng bituka, kung saan inilalabas ng katawan ang dumi o tae.



ANG MGA SUSO

Iba't iba ang hugis at laki ng mga suso. Nagsisimula itong lumaki sa batang babaeng nasa pagitan ng 10 at 15 taon, sa *pagdadalaga* (*puberty*) niya. Gumagawa ito ng gatas para sa sanggol pagkatapos ng pagbubuntis. Kapag hinihimas sa pagtatalik, tumutugon ang katawan ng babae—namamasa ang puwerta at nagiging handa para sa seks.



ANG PANLOOB NA ARI

MGA OBARYO: Naglalabas ang mga obaryo ng isang itlog bawat buwan sa fallopian tube ng babae. Kapag sumanib ang semilya ng lalaki sa itlog, maaaring mabuo ang sanggol.

May 2 obaryo ang babae, isa sa magkabilang gilid ng matris. Kasinlaki ng kalamansi o duhat ang bawat obaryo.

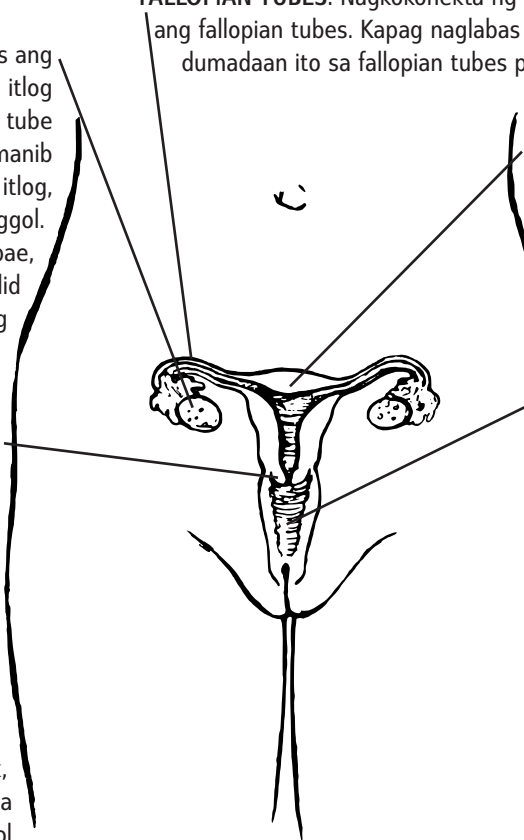
CERVIX: Ito ang bukana o bukasang matris papuntang puwerta.

Nakakalusot ang semilya sa maliit na butas sa cervix para makapasok sa matris, pero pinoprotektahan ang matris mula sa ibang bagay, tulad ng titi ng lalaki. Sa panganganak, bumubuka ang cervix para makalabas ang sanggol.

FALLOPIAN TUBES: Nagkokonekta ng matris sa mga obaryo ang fallopian tubes. Kapag naglabas ng itlog ang obaryo, dumadaan ito sa fallopian tubes patungo sa matris.

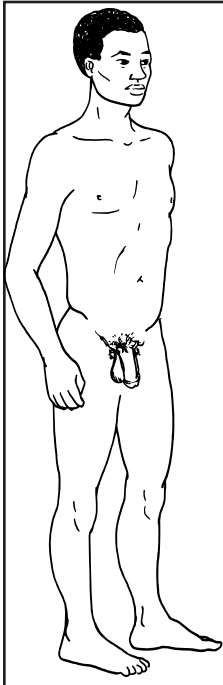
MATRIS: Isang buslo ng kalamnan (muscle) ang matris. Galing dito ang buwanang regla. Dito lumalaki ang dinadala sa pagbubuntis.

PUWERTA O PUKE: Lagusan mula vulva papuntang matris ang puwerta. Gawa ito sa ispesyal na klase ng balat na madaling umunat sa pagtatalik o panganganak. Namamasa o naglalabas ito ng likido (*discharge*) na tumutulung para manatili itong malinis at makaiwas sa impeksyon.



Ang Sistemang Reproduktibo ng Lalaki

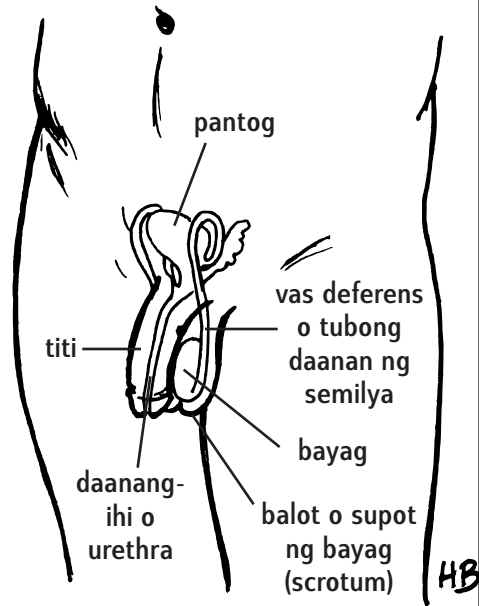
Mas madaling makita ang mga sekswal na parte ng lalaki kaysa sa babae dahil nasa labas ng katawan ang karamihan nito. Ang mga *bayag* ang gumagawa ng pangunahing *hormone* sa katawan ng lalaki, ang testosterone. Kapag *nagbibinata* ang lalaki, nagsisimulang gumawa ang katawan niya ng mas maraming testosterone. Ito ang dahilan ng mga pagbabago sa batang lalaki kaya siya nagmumukhang binata o hustong gulang na lalaki.



Bayag din ang gumagawa sa semilya o sperm ng lalaki. Nagsisimula sa pagbibinata, tuloy-tuloy ang paggawa nito sa buong buhay niya.

Dumadaloy ang semilya mula sa bayag padaan sa isang tubo ng titi kung saan humahalo ito sa isang likido na inilalabas ng ispesyal na mga glandula.

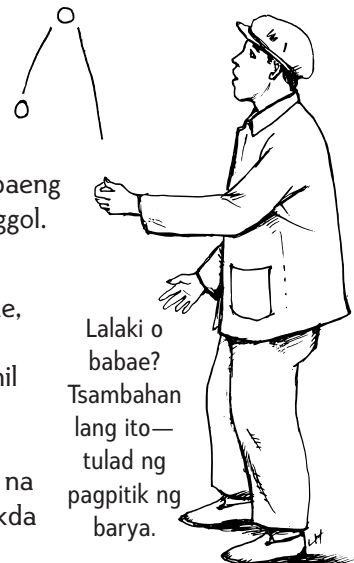
Tamod o semen ang tawag sa halo ng likido at semilya na ito. Lumalabas ang tamod mula sa titi ng lalaki kapag narating niya ang rurok ng pagtatalik. May libo-libong semilya ang bawat patak ng tamod na masyadong maliit para makita.



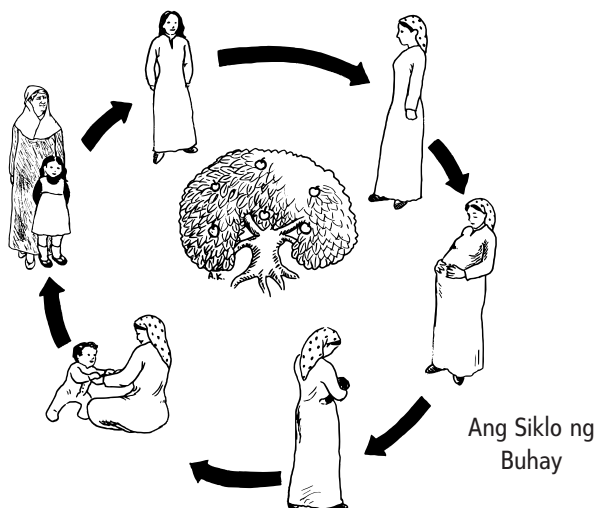
PAGBUO NG SANGGOL—MAGIGING LALAKI O BABAE?

Mga kalahati ng semilya ng lalaki ay magbubuo ng sanggol na lalaki at ang kalahati pa ay magbubuo ng sanggol na babae. Isang semilya lang ang sasanib sa itlog ng babae. Kung lalaking semilya ito, magiging lalaki ang sanggol. Kung babaeng semilya naman, magiging babae ang sanggol.

Dahil mas mahalaga sa karamihan ng mga komunidad ang lalaki kaysa sa babae, may mga pamilyang mas gusto ang anak na lalaki kaysa babae. Hindi ito tama dahil dapat kasinghalaga ng lalaki ang babae. Hindi rin ito tama dahil sa ibang lugar, babae ang sinisisi kung wala siyang anak na lalaki. Pero semilya ng lalaki ang nagtatakda kung lalaki o babae ang sanggol!



Lalaki o babae?
Tsambahan lang ito—tulad ng pagpitik ng barya.



Sa pagtakbo ng buhay, dumadaan ang katawan ng babae sa maraming mahalagang pagbabago—sa pagdadalaga, kapag buntis at nagpapasuso, at sa paghinto ng kakayahang manganak (*menopause*).

Dagdag pa, sa panahong kaya niyang manganak, nagbabago ang katawan niya buwan-buwan—bago, habang at pagkatapos ng regla. Nagaganap ang marami sa mga pagbabagong ito sa puwerta, matris, obaryo, fallopian tubes at suso, na tinatawag ding sistemang reprodiktibo. Mga ispesyal na kemikal o hormones ang nagdudulot ng marami sa mga pagbabagong ito.

Paano Nagbabago ang Katawan ng Babae



pagdadalaga, 54
buwanang regla, 48
menopause, 124

HORMONES

Ang hormones ay mga kemikal na gawa ng katawan na kumokontrol kung paano at kailan lumalaki ang katawan. Malapit sa unang pagregla ng babae, nagsisimulang gumawa ang katawan niya ng mas maraming estrogen at progesterone, ang pangunahing hormone ng babae. Ito ang sanhi ng pagbabago sa katawan na tinaguriang pagdadalaga.

Sa mga taon na kaya niyang magkaanak, hinahanda bawat buwan ng mga hormone ang katawan para sa posibleng pagbubuntis. Ito rin ang nagsasabi sa mga obaryo kung kailan maglalabas ng itlog (isang itlog bawat buwan). Kaya mga hormone ang nagtatakda kung kailan puwedeng mabuntis ang babae. Maraming *paraan sa pagpapalano ng pamilya* ang pumipigil sa pagbubuntis sa pamamagitan ng pagkontrol sa mga hormone ng babae (tingnan ang p. 207). May pagbabago ding ginagawa ang mga hormone habang buntis at nagpapasuso. Halimbawa, mga hormone ang pumipigil sa pagregla ng babaeng buntis. Pagkapanganak, mga hormone din ang nagpapagawa sa suso ng gatas.

Kapag malapit nang matapos ang kakayahan ng babaeng magbuntis, dahan-dahang humihinto ang paggawa ng estrogen at progesterone. Humihinto ang mga obaryo sa paglalabas ng itlog, humihinto ang katawan sa paghahanda na mabuntis, at tumitigil ang regla nang tuluyan. Ang tawag dito ay menopause.

May epekto din ang dami at klase ng mga hormone ng babae sa kanyang emosyon, sekswal na pakiramdam, timbang, init ng katawan, gutom at tibay ng buto.

Buwanang Regla

Humigit-kumulang minsan bawat buwan sa kapanahunang reprodiktibo ang babae, may madugong likidong lumalabas mula sa kanyang matris at dumadaan sa puwerta palabas ng katawan. Tumatagal ito ng ilang araw. Buwanang 'period' o 'regla' ang tawag dito. Isa itong prosesong nakakabuti sa katawan, at bahagi ng paghahanda ng katawan para sa posibleng pagbubuntis.

Sa buong mundo, maraming pangalan ang kababaihan sa kanilang buwanang regla.



Tinuturing ng karamihan ng babae na normal na bahagi ng kanilang buhay ang buwanang regla. Pero madalas, hindi nila alam kung bakit ito nangyayari, at bakit nagbabago ito minsan.

ANG BUWANANG SIKLO NG PAGREGLA

Magkakaiba sa bawat babae ang buwanang siklo. Nagsisimula ito sa unang araw ng regla. Nireregla tuwing 28 araw karamihan ng babae. Pero kasindalas ng 20 araw o kasindalang ng 45 araw ang iba.

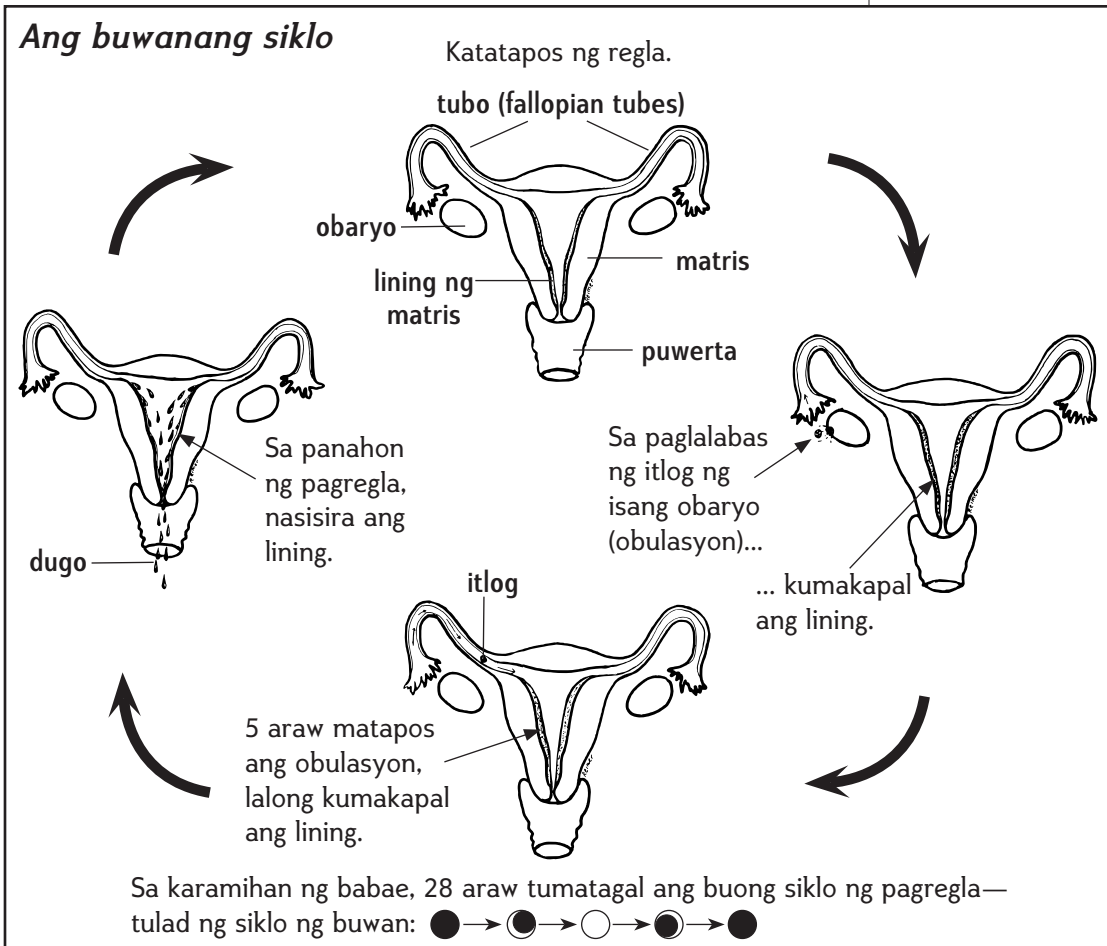
Nagbabagu-bago sa buong takbo ng buwanang siklo ang dami ng mga hormone na estrogen at progesterone na ginagawa ng obaryo. Sa unang hati ng siklo, karamihan estrogen ang ginagawa. Ito ang sanhi ng pamumuo ng makapal na lining ng dugo at himaymay sa matris. Ginagawa ang lining para kung mabuntis ang babae, magkakaroon ng malambot na kanlungan para sa paglaki ng kanyang dinadala.

Mga 14 na araw bago matapos ang siklo, kapag handa na ang malambot na lining, may nilalabas na itlog mula sa isang obaryo. Obulasyon (ovulation) ang tawag dito. Pagkatapos, dumadaan ang itlog sa isang tubo papunta sa matris. Sa panahong ito, *mabunga* o *fertile* ang babae at puwede siyang mabuntis. Kung nakipagseks kamakailan lamang ang babae, puwedeng sumanib ang semilya ng lalaki sa itlog. *Pertilisasyon* (*fertilization*) ang tawag dito, na maaaring tumungo sa pagbubuntis.

Sa huling 14 na araw ng siklo—hanggang sa magsimula ang susunod na regla—gumagawa din ng progesterone ang babae. Pinagahanda ng progesterone ang lining ng matris para sa pagbubuntis.

Sa karamihan ng mga buwan, hindi napepertilisa ang itlog, kaya hindi na kailangan ang lining sa matris. Humihinto ang mga obaryo sa paggawa ng estrogen at progesterone, at nagsisimulang masira ang lining. Kapag nailabas mula sa katawan ang lining sa buwanang pagregla, lumalabas din ang itlog. Ito ang simula ng bagong siklo. Pagkatapos ng regla, nagsisimulang gumawa muli ang obaryo ng mas maraming estrogen, at may bagong lining na namumuo.

► Puwedeng maranasan ng babae ang pagbabago ng agwat sa pagitan ng pagregla habang siya'y tumatanda, pagkatapos niyang manganak, o dahil sa kagipitan o tensyon.



MGA PROBLEMA SA PAGREGLA

Kung may problema ka sa pagregla, subukang kausapin ang iyong nanay, kapatid na babae o kaibigan. Baka pareho kayo ng problema at makatulong sila.

Pagbabago sa pagdurugo

Minsan ay hindi naglalabas ng itlog ang obaryo. Kapag nangyari ito, mas kaunting progesterone ang ginagawa ng katawan, na magbabago sa dami at dalas ng regla. Ang mga batang babae na kasisimula lang magregla—o mga babaeng kahihinto lang sa pagpapasuso—ay puwedeng magregla tuwing ilang buwan lang, o kumonti o sumobra ang lakas. Sa kalaunan, madalas nagiging mas regular ang kanilang siklo.

Minsan, nagkakaroon ng pagdurugo sa gitna ng buwan ang mga babaeng gumagamit ng kontraseptibong may hormone. Tingnan ang pahina 207–215 para sa dagdag na impormasyon.

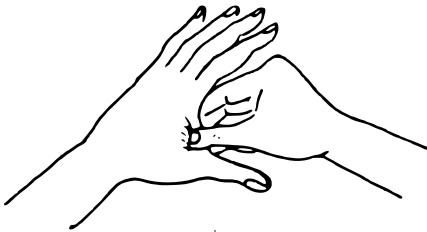
Ang mga nakatatandang babae na hindi pa nagme-menopause ay puwedeng lumakas o dumalas ang regla kumpara noong mas bata pa sila. Habang lumalapit sa menopause, puwedeng huminto ang regla nang ilang buwan, at pagkatapos ay magsimula ulit.

Pananakit kasabay ng regla

Sa pagregla, umiimpis ang matris para itulak palabas ang lining. Puwedeng itong magdulot ng pananakit sa puson o ibabang parte ng likod, na tinatawag minsan na paghilab o pamumulikat. Puwedeng sumakit bago magsimula ang regla o sa pagsisimula nito.



abnormal na pagdurugo, 359
pagtanda, 123



Puwedeng maibsan ang maraming klase ng pananakit kung diiniin nang malakas ang malambot na lugar sa pagitan ng hinlalaki at hintuturo. Tingnan ang pahina 546 para sa ibang lugar na maaaring diin para mabawasan ang masakit na pagregla.

Ano ang gagawin:

- Himasin ang puson. Tutulong itong pakalmahin ang namimilipit na kalamnan.
- Punuin ng mainit na tubig ang botelyang plastik o anumang sisidlan, at ilapat ito sa puson o ibaba ng likuran. Puwede rin ang makapal na telang binabad sa mainit na tubig.
- Uminom ng tsaa na gawa sa luya o mansanilya. Maaaring may alam na ibang tsaa o lunas sa ganitong klaseng sakit ang mga babae sa iyong komunidad.
- Patuloy na gawin ang regular na trabaho.
- Subukang maglakad o mag-ehersisyo.
- Uminom ng gamot para sa katamtamang pananakit. Epektibo ang ibuprofen sa masakit na pagregla (tingnan ang p. 482).
- Kung malakas din ang iyong regla at wala nang tumatalab na lunas, puwedeng makatulong ang pag-inom ng kontraseptibong pildoras na mababa ang dose (low-dose) sa loob ng 6 hanggang 12 buwan (tingnan sa p. 208).

Pre-menstrual syndrome (PMS)

May mga babaeng masama ang pakiramdam ilang araw bago magregla. Maaaring mayroon silang isa o higit pang grupo ng mga palatandaan na tinatawag na pre-menstrual syndrome (PMS). Puwedeng mapansin ng mga babaeng may PMS ang:

- masakit na suso
- parang puno ang puso
- hindi makadumi o constipation
- sobrang pagod
- masakit na kalamnan, laluna sa ibabang likuran o sa puso
- pagbabago sa pamamasa ng puwerta
- dagdag na langis o taghiyawat sa mukha
- sobrang tindi o mas mahirap kontrolin na damdamin

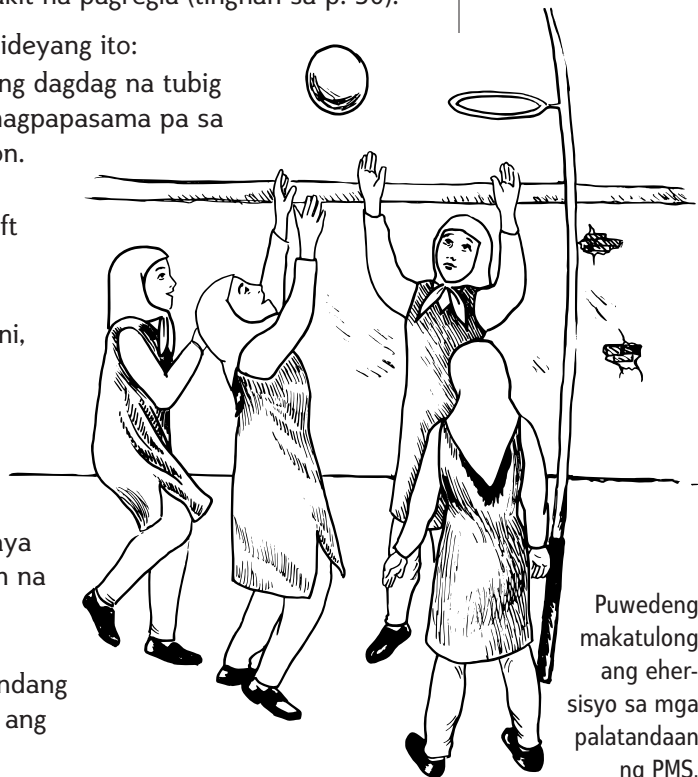
Maraming babae ang may isa sa mga palatandaang ito bawat buwan. Ang iba naman ay meron ng lahat. Puwedeng iba ang palatandaan sa bawat buwan. Maraming babae ang hindi mapalagay sa mga araw bago magregla. Pero may ilan ding nagsasabi na mas malikhain at mas kaya nilang magtrabaho sa panahong ito.

Ano ang gagawin:

Sa bawat babae, iba-iba ang tumatalab para ibsan ang PMS. Para malaman kung ano ang tatalab, subukan ang iba't ibang bagay. Sundin muna ang mga payo para sa masakit na pagregla (tingnan sa p. 50).

Puwede ring makatulong ang mga ideyang ito:

- Bawasan ang asin. Nag-iimbak ng dagdag na tubig ang katawan dahil sa asin, na nagpapasama pa sa pakiramdam na puno ang puso.
- Subukang umiwas sa *caffeine* (na nasa kape, tsaa at ibang soft drinks tulad ng cola).
- Subukang kumain ng pagkaing butil na buo (whole grains), mani, sariwang isda, karne, gatas o iba pang pagkain na mataas sa *protina*. Kapag ginamit ng katawan ang mga pagkaing ito, inilalabas din ang anumang sobrang tubig, kaya mababawasan ang pakiramdam na puno ang puso.
- Subukan ang mga *halamang gamot*. Tanungin ang nakatatandang babae sa komunidad kung ano ang tumatalab.



Puwedeng makatulong ang ehersisyo sa mga palatandaan ng PMS.