

Kabanata 15

Sa kabanatang ito:

Bakit May Mga Babaeng Nagpapalaglag	239
Ligtas at Di Ligtas na Pagpapalaglag	241
Pagpapasya Tungkol sa Pagpapalaglag	243
Mga Ligtas na Paraan ng Pagpapalaglag	244
Paano malalaman kung magiging ligtas ang pagpapalaglag.	246
Ano'ng Aasahan Habang Ginagawa ang Ligtas na Pagpapalaglag.	248
Ano'ng Aasahan Pagkatapos Magpalaglag	249
Pagpaplano ng Pamilya Pagkatapos Magpalaglag	250
Kumplikasyon ng Pagpapalaglag.	251
Malakas na pagdurugo mula sa puwerta.	251
Tulong emerhensya para sa sobrang pagdurugo	252
Shock	254
Impeksyon.	255
Pagkahimatay o pagkawala ng malay	258
Pinsala sa loob ng katawan	258
Pag-iwas sa Di Ligtas na Pagpapalaglag	259

Pagpapalaglag at mga Kumplikasyon Nito



Kung pumalya ang paraan ng pagpapalano ng pamilya, isang lambat na makakasalo sa babae ang ligtas at ligal na pagpapalaglag.

Kung may ginawa ang babae para mahinto ang pagbubuntis niya, 'pagpapalaglag' o 'aborsyon' ang tawag dito. Ginagamit lang namin ang salitang 'pagpapalaglag' o 'aborsyon' sa librong ito para sa aksyon na planado. Sa hindi planado at natural na pagkawala ng pagbubuntis, ginamit namin ang terminong 'kusang nalaglag' o 'nakunan'.

Palaging mahirap ang pagpapasyang magpalaglag. Tinuturo ng ibang relihiyon na mali ang aborsyon at hindi ito legal o ligtas sa maraming bansa. Pero maraming dahilan na gusto pa ring magpalaglag ng babae. Eto ang ilang halimbawa:

- Sagad na sa kakayanan niyang mag-alaga ang dami ng anak niya.
- Delikado sa kalusugan o buhay niya ang pagbubuntis.
- Wala siyang partner na tutulong sumuporta sa bata.
- Gusto niyang makatapos sa pag-aaral.
- Ayaw niyang magkaanak.
- Nabuntis siya matapos puwersahing makipagtalik.
- May pumipilit sa kanyang magpalaglag.
- Isisilang ang sanggol na may malubhang depekto.
- May HIV o AIDS siya.

➔ Tumutungo sa di gustong pagbubuntis at pagpapalaglag ang kawalan ng serbisyo sa pagpapalano ng pamilya at importasyon tungkol sa pagtatalik.

Bakit May Mga Babaeng Nagpapalaglag

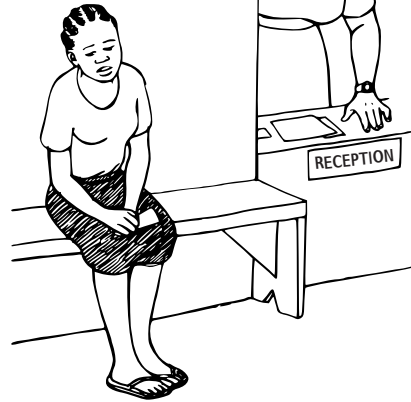
Puwedeng mangyari ang di planado at di gustong pagbubuntis kapag...

Hindi ko akalaing mabubuntis ka sa unang beses.



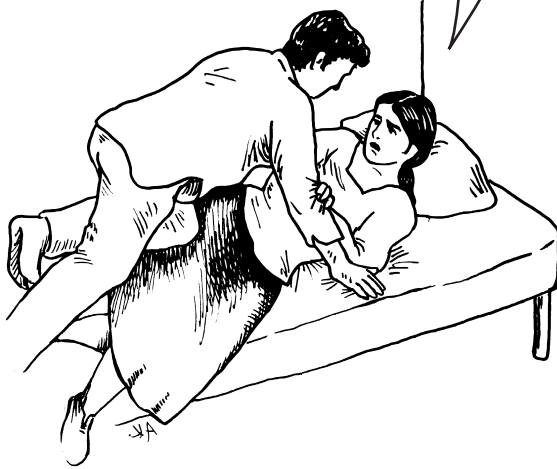
... hindi alam ng babae at partner niya kung paano nagaganap ang pagbubuntis.

Puwede ka lang mag-kontraseptibo kung 18 ka na at may asawa.



... sa palagay ng mga health worker, masyadong bata ang ilang babae para gumamit ng kontraseptibo.

HUWAG!



... pinilit makipagtalik ang babae.



... walang makuhanan ng kontraseptibo, hindi tama ang paggamit, o pumalya ito.

Pang-emerhensya na Paraan ng Kontrasepsyon

Maaring mapigilan ang pagbubuntis ng babae na may pagtatalik na walang proteksyon sa nakaraang 5 araw, kung kikilos siya nang maagap (tingnan ang p. 226).

Mas mababa ang tsansa ng kapahamakan sa ligtas na pagpapalaglag kaysa sa panganganak.

Napakaligtas ng pagpapalaglag kapag ginawa:

- ng isang may kasanayan at karanasang health worker.
- na may wastong mga instrumento.
- na malinis ang kondisyon. Kailangang isterilizado (walang mikrobyo) ang lahat ng ipinapasok sa *puwerta* at *matris*.
- hanggang 3 buwan (12 linggo) matapos ang huling regla.

Hindi ligtas ang pagpapalaglag kapag ginawa:

- ng taong walang kasanayan sa paggawa nito.
- na mali ang gamit na instrumento o medisina.
- na hindi malinis ang kondisyon.
- lampas ng 3 buwan (12 linggo) ng pagbubuntis, maliban kung ginawa sa isang health center o ospital na may ispesyal na kagamitan.

KAMATAYAN MULA SA DI LIGTAS NA PAGPAPALAGLAG

Sa buong mundo, 46 milyong pagpapalaglag ang ginagawa taun-taon. Sa karamihan nito, nabubuhay ang kababaihan, kahit na hindi ito ligal. Pero maaaring makamatay ang di ligtas na pagpapalaglag, o magbunga ng komplikasyon tulad ng *impeksyon*, matagalang pananakit at *pagkabaog*.

Kapag desperado ang kababaihan, susubok at susubok talaga ng paraan para matapos ang pagbubuntis. **Iwasan ang sumusunod na mga pamamaraan. Napakadelikado ng mga ito.**

- **Huwag** magpasok ng matutulis na bagay tulad ng patpat, alambre o plastik na tubo sa puwerta at matris. Puwedeng masugatan ang matris at magdulot ng mapanganib na pagdurugo at impeksyon.
- **Huwag** magpasok ng anumang halaman sa puwerta o matris. Puwede itong makasunog o magdulot ng malubhang iritasyon, at maging sanhi ng pinsala, impeksyon at pagdurugo.
- **Huwag** maglagay ng mga kemikal sa loob ng puwerta o matris, tulad ng bleach, sosa, gaas, abo o sabon. Huwag mo ring inumin.
- **Huwag** gumamit ng sobrang daming gamot o tradisyunal na panlunas para magpalaglag (iinumin o ipapasok sa puwerta). Halimbawa, maaaring mapatay ka bago makapalaglag ang sobrang gamot para sa *malaria* (chloroquine) o gamot na pampaampat ng pagdurugo matapos manganak (ergometrine, oxytocin).
- **Huwag** suntukin o ipahilot ang tiyan o magpatihulog sa hagdan. Maaaring mapinsala at magdugo ang loob ng katawan, at hindi rin malaglagan.

MAHALAGA *Huwag na huwag maglagay ng anumang bagay sa loob ng iyong matris, o pumayag na gawin ito ng taong walang kasanayan. Maaaring mapatay ka nito.*

Ligtas at Di Ligtas na Pagpapalaglag

Sa bawat 100,000 babaeng magpapailalim sa **ligtas na pagpapalaglag**, 1 lang ang mamamatay.



Pero sa 100,000 babaeng magpapailalim sa **di ligtas na pagpapalaglag**, 100 – 1,000 ang mamamatay.

➔ **Iwasan ang di ligtas na pagpapalaglag. Sikaping mapigilan ang di gustong pagbubuntis bago ito mangyari.**

ABOT-KAMAY AT ABOT-KAYANG LIGTAS NA ABORSYON

Kapag nahaharap ang babae sa di gustong pagbubuntis, dapat puwede niyang piliin ang ligtas at ligal na pagpapalaglag. Pero magka-kaiba ang batas ng mga bansa tungkol sa pagpapalaglag.

Ligal na pagpapalaglag. Puwedeng pumunta ang babae sa health center o ospital, magbayad, at makakuha ng ligtas na aborsyon. Sa mga bansang ganito ang kalakaran, halos walang nagkakasakit o namamatay mula sa komplikasyon ng pagpapalaglag.

Ligal ang pagpapalaglag sa ilang mga kaso. Sa ilang mga bansa, ligal lang ang pagpapalaglag sa ilang mga dahilan, tulad ng:

- kung nabuntis ang babae mula sa *panggagahasa* o incest (pagtatalik sa isang malapit na kapamilya).
- kung magsabi ang doktor na mapanganib sa kalusugan ng babae ang pagbubuntis.

Pero madalas ay mahirap magpalaglag, kahit para sa mga dahilang ito. Maaaring hindi tiyak ng mga doktor at health worker kung ano nga ang nasa batas; o ayaw nilang hayagang magbigay serbisyo; o sobrang mahal ang singil nila. Maaaring hindi alam ng kababaihan kung ligal o may serbisyo sa aborsyon sa kanilang bansa.

Iligal na pagpapalaglag. Kung hindi ligal ang pagpapalaglag, puwedeng parehong maaresto ang babae at yung gumawa. **Sa maraming lugar, hindi ito nangyayari.** Pero sa mga lugar na ganito, mas marami ang namamatay mula sa di ligtas na pagpapalaglag at di ligtas na pagbubuntis. Ang perang magagamit sana para sa serbisyong pangkalusugan ng kababaihan ay nagagastos sa paggamot ng mga *kumplikasyon* ng di ligtas na pagpapalaglag.

Huwag basta ipagpalagay na iligal ang pagpapalaglag. Sikaping alamin ang mga batas sa inyong bansa. Baka mas madaling kumilos nang palibot sa mga batas kaysa subukang baguhin ito. Kahit di ligal ang pagpapalaglag, baka may nagbibigay ng ligtas na serbisyo. Maaaring nakasalalay ang buhay sa paghahanap ng makakagawa ng ligtas na pagpapalaglag.

➔ Kahit na iligal ang pagpapalaglag, dapat makakuha ng tulong medikal ang babae para sa mga komplikasyon pagkatapos ng aborsyon. Madalas, mahirap malaman ang pagkakaiba sa pagitan ng kusa at sinadyang pagkalaglag, maliban kung may naiwang bagay sa matris na ginamit sa pagpapalaglag.

Kung wala kang pera, hindi ka namin matutulungan.

Pero **KAILANGAN** kong magpapalaglag!



Iba pang balakid sa ligtas na pagpapalaglag

Ligal man o hindi, maaaring mahirap makakuha ng ligtas na pagpapalaglag dahil sobrang mahal, sobrang layo, o nakakalito ang mga patakaran at papeles na sasagutin.

Dahil dito, may ispesyal na kahirapang magpalaglag nang ligtas ang mga babaeng maralita o yung hindi sanay sa sistemang medikal. Nakakalungkot, pero sa maraming lugar, tanging mga babae na kayang magbayad ng pribadong doktor ang madaling makakuha ng ligtas na pagpapalaglag.

Nakabatay madalas ang desisyon mo sa aborsyon sa kung mayroong ligtas na serbisyo sa inyong lugar. Nakabatay rin ito sa epekto sa buhay mo ng pagpapalaglag o pagkakaroon ng sanggol.

Baka makatulong kung pag-isipan mo ang mga tanong na ito:

- Kaya mo bang alagaan ang sanggol? May sapat ka bang pera para magpalaki ng bata?
- Delikado ba sa kalusugan mo ang pagbubuntis?
- May partner o asawa ka ba na tutulong suportahan ang bata? Kaya mo bang kausapin siya tungkol sa desisyong ito?
- Laban ba ang iyong relihiyon o pamilya sa pagpapalaglag? Kung oo, ano ang magiging pakiramdam mo kung magpapalaglag ka?
- Paano gagawin ang pagpapalaglag? (Tingnan ang p. 248.)
- Gaano katagal ka nang buntis?
- Mayroon ka kayang impeksyon na naihahawa sa pagtatalik (INP) o HIV/AIDS? Puwedeng mas mataas ang panganib mo na magka-INP kung bata ka pa, walang asawa, at may bagong kapartner, o kung may mga palatandaan ka ng INP. Kung sa tingin mo ay nasa panganib ka, tingnan ang pahina 263 sa kabanata ng INP. Baka kailangan mo munang magamot bago magpalaglag.
- Anong mga kumplikasyon (problema) ang maaaring idulot ng pagpapalaglag? (Tingnan ang p. 251–258.)
- Saan ka makakapunta para sa pang-emerhensyang pangangalaga sakaling magkakumplikasyon? Paano mo ito mararating?



Pagpapasya Tungkol sa Pagpapalaglag

➔ Kung walang ligtas na aborsyon, maaaring pag-isipan mong ipaampon ang sanggol, kung katanggap-tanggap ito sa iyo at sa komunidad.



mga INP o impeksyon na naihahawa sa pakikipagtalik

Maaring makatulong ang susunod na 4 na pahina sa pagtanya mo kung may ligtas na pagpapalaglag sa inyong komunidad.

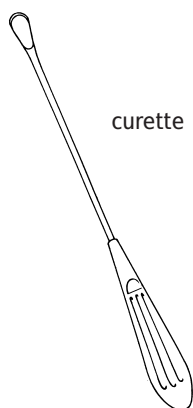
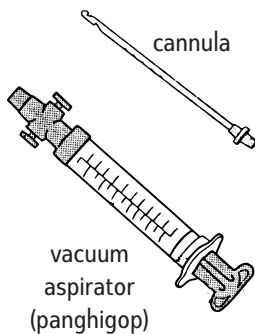
Kaibigan mo pa rin ako, anuman ang mapagpasyahan mong gawin.

Kung may tinutulongan kang magpasya tungkol sa pagpapalaglag:

Kailangan niya ng payo na may pagrespeto, at suporta ng isang kaibigan. Huwag mong sabihin kahit kanino ang kanyang desisyon, maliban kung gusto niyang malaman ng iba.



Mga Ligtas na Paraan ng Pagpapalaglag



Maaaring matanggal ng isang sanay na health worker ang binubuntis mula sa matris sa sumusunod na mga paraan:

Pagpapalaglag sa pamamagitan ng paghigop (vacuum aspiration, MVA)

Tinatanggal ang binubuntis sa pamamagitan ng paghigop, gamit ang ispesyal na tubo (cannula) na pinapadaan sa puwerta at cervix pasok sa matris. Puwedeng gawin ito na hindi pinapatulog ang babae, pero minsan, iniiniksyunan ng gamot sa cervix para makatulong sa sakit. Sa manu-manong proseso (manual vacuum aspiration o MVA), tinatanggal ang binubuntis sa pamamagitan ng ispesyal na *heringgilya* (syringe). Kung hindi, gumagamit ng maliit na makinang de-kuryente.

Simple at ligtas ang vacuum aspiration, at tumatagal lang ng mga 5–10 minuto. Ginagawa ito madalas sa klinika o health center, o sa opisina ng doktor. Pinakamadali ito sa ikatlong buwan ng pagbubuntis, pero minsan mas malaon nang kaunti. Mas kaunting komplikasyon ang dulot ng vacuum aspiration kaysa sa 'D and C' (nilalarawan sa baba).

Sa ibang lugar, ginagamit ang MVA para pasimulan ang nahuhuling pagdating ng regla ('delayed'). Maaaring ni hindi alam ng babae na buntis siya—basta wala pa ang regla niya. Menstrual regulation ang tawag dito. Ginagamit din ang MVA para lunasan ang pagdurugo mula sa di kompletong pagpapalaglag o sa nakunan. (Para sa dagdag na impormasyon sa MVA, tingnan ang *A Book for Midwives* na nilathala ng Hesperian).

Pagpapalaglag sa pamamagitan ng pagkayod (dilation and curettage, o D and C)

Kinakayod palabas ang binubuntis gamit ang curette, isang maliit na instrumentong hugis kutsara na dinesenyo para maipasok sa matris. Mas malaki sa cannula ang curette. Dahil matalas ito, kailangnganang banatin pabukas ang cervix. May dulot na sakit ang pagbanat.

Mas matagal gawin ang D & C (mga 15–20 minuto), mas masakit, at mas mahal kaysa sa vacuum aspiration. Ginagawa ito madalas sa isang kuwarto para sa operasyon, at pinapatulog ang babae.

Pagpapalaglag sa pamamagitan ng gamot (medikal na pagpapalaglag)

Mayroon na ngayong mga gamot na nagagamit ang mga doktor at health worker para magpalaglag. Pinapaimpis ng mga gamot ang matris at pinipiga palabas ang binubuntis. Ang ilang gamot ay nilalagay sa loob ng puwerta (HINDI sa loob ng matris), ang ilan ay iniinom, at ang ilan ay iniiniksyon. Kung tama ang gagamiting gamot o kumbinasyon ng mga gamot, ligtas at mabisang paraan ito.

Kung gagamit ka ng gamot para sa pagpapalaglag

- Huwag na huwag gumamit ng medisina na hindi mo tiyak kung ano.
- Huwag gumamit ng gamot kung lampas ang pagbubuntis sa 9 na linggo (63 araw) mula sa unang araw ng huling pagregla. Maaring hindi makumpleto ang aborsyon, na puwedeng makapinsala sa iyo.
- Tiyakin na may malapit na klinika o ospital na mapupuntahan kung gagamit ka ng gamot. Kapag malakas ang pagdurugo (babad ang sobra sa 2 sanitary napkin o pasador sa 1 oras) o may senyales ng impeksyon gaya ng lagnat, agad na humanap ng tulong medikal. Kung hindi tumalab ang mga gamot, maaaring kailangan na simutin ang laman ng matris gamit ang MVA o D & C ng isang bihasa na health worker.
- Kung may pagdurugo ka pa o ang senyales ng impeksyon 1–2 linggo pagkatapos uminom ng gamot, magpatingin sa isang health worker na may kasanayan.

Ilang gamot na ginagamit sa pagpapalaglag

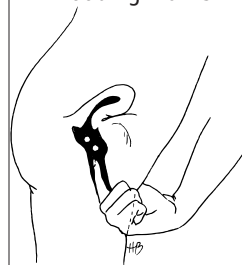
Mifepristone (RU-486). Mayroon nito sa ilang bansa at ginagamit na pampalaglag ng mga babae na hanggang 9 na linggong buntis. Tableta ito na iniinom sa mga klinika o ospital. Pagkalipas ng 2 araw, may binibigay na ikalawang gamot, ang misoprostol, na iniinom o nilalagay sa loob ng puwerta.

Misoprostol. Gamot ito para sa *ulser* sa sikmura, at ginagamit din sa aborsyon. Kung itatambal sa mifepristone, ang misoprostol ay ginagamit 48 oras (2 araw) pagkatapos ng mifepristone. Kung misoprostol lang, gumagamit ng isang dose, tapos kung hindi nalaglag sa loob ng isang araw, may susunod na dose 24 oras pagkalipas ng nauna. 800 microgram ang isang dose, na inilalagay sa pinakalooban ng puwerta.

Iwasan ang methotrexate sa pagpapalaglag. Hindi ito ligtas para sa mga babae at maaaring magdulot ng depekto sa sanggol kung magpapatuloy ang pagbubuntis.

➔ Para sa dagdag na impormasyon tungkol sa mga gamot na ito, tingnan ang pahina 508.

Nilalagay ang misoprostol sa looban ng puwerta. Huwag magpasok ng anumang gamot sa loob ng matris.



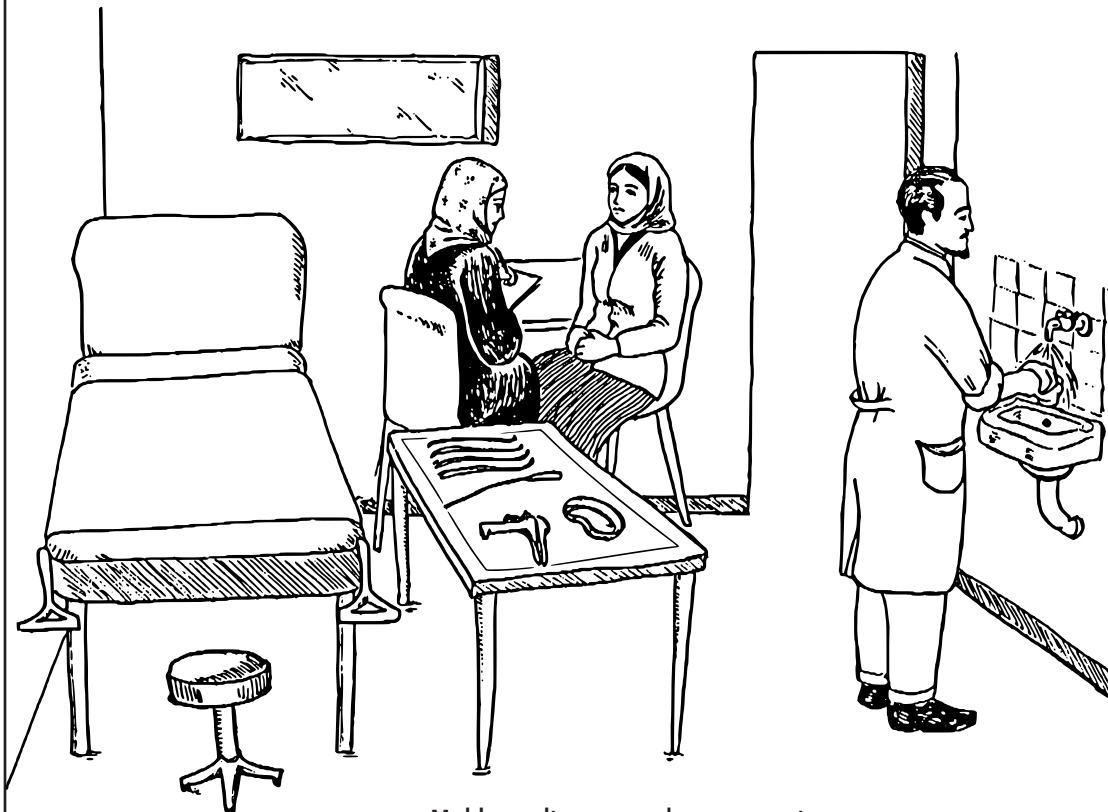
Hindi nakumpletong aborsyon

Kapag may bahagi ng binubuntis na naiwan sa matris pagkatapos ng pagpapalaglag, tinatawag itong di kumpletong aborsyon. Ang mga palatandaan ay malakas na pagdurugo nang lampas sa isang araw pagkatapos ng pagpapalaglag, matinding sakit na parang *pinupulikat*, at paglabas ng *himaymay* at namumuong dugo mula sa puwerta. Kung mangyari ito, pumunta agad sa ospital para masuri kung hindi nakumpleto ang aborsyon, at mailabas nang kumpleto ang binubuntis. Kung hindi, maaari kang magkaroon ng seryosong kumplikasyon at mamatay. Tingnan ang pahina 249 para sa palatandaan ng panganib pagkatapos magpapalaglag.

PAANO MALALAMAN KUNG MAGIGING LIGTAS ANG PAGPAPALAGLAG

Hindi palaging madali na malaman kung magiging ligtas ang aborsyon. Sikaping magpunta sa lugar kung saan ito gagawin, o itanong ang mga ito sa nakapunta na roon:

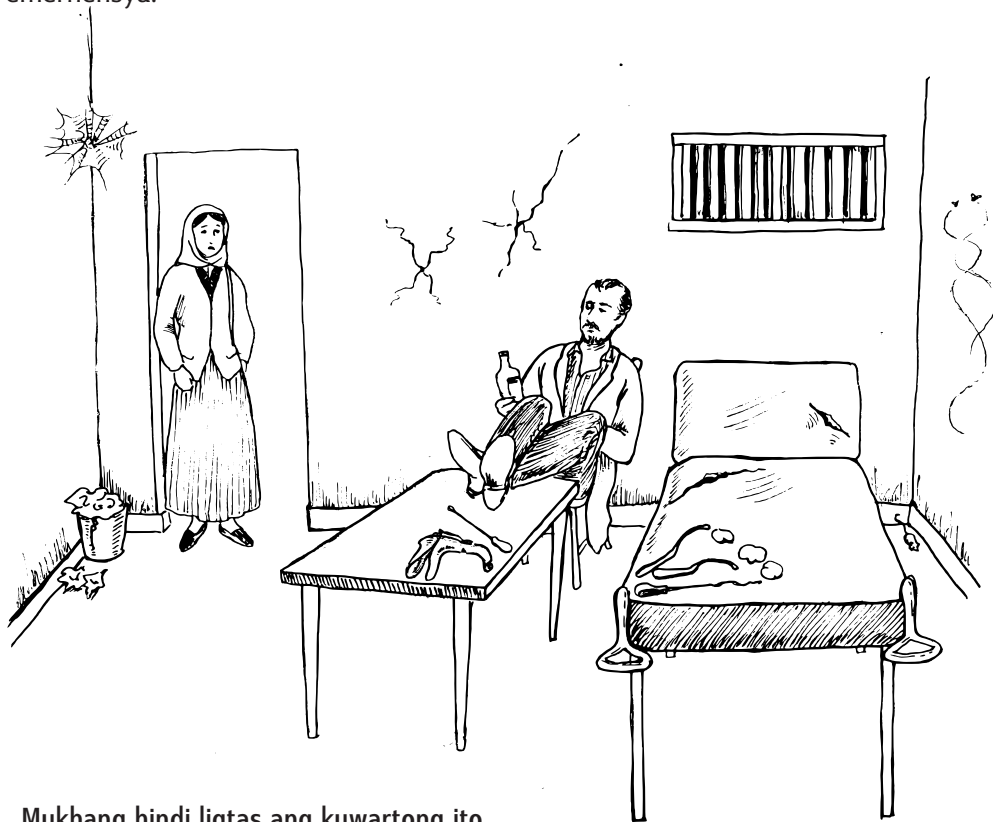
- **May nabalitaan ka na bang mga babaeng nagkasakit o namatay dahil sa pagpapalaglag dito?** Kung oo, pumunta sa ibang lugar.
- **Sino ang gagawa ng pagpapalaglag at paano sila nagsanay?** Kayang magpalaglag ng mga doktor, nurse, health worker at tradisyunal na tagapaanak. Pero, maaaring sobrang mapanganib ang pagpapalaglag na gagawin ng taong hindi nagsanay sa mga paraan ng ligtas na aborsyon at kung paano iwasan ang impeksyon.



Mukhang ligtas ang kuwartong ito.

- **Malinis at maayos ba ang kuwartong gagamitin?** Kung madumi at magulo ito, malamang ay gayon din ang mangyayaring pagpapalaglag.
- **May lugar ba para maghugas ng kamay?** Hindi makakagawa ng malinis at ligtas na pagpapalaglag ang isang health worker na walang lugar para maghugas ng kamay.
- **Kamukha ba ng mga nakalarawan sa pahina 244 ang instrumentong gagamitin, o mukhang napulot o gawang-bahay lang?** Maaaring magdulot ng pinsala at impeksyon ang mga instrumentong gawang-bahay.
- **Paano nililinis ang mga instrumento at tinitiyak na walang mikrobyo?** Dapat binababad ang mga instrumento sa matapang na disinfectant (kemikal na pamatay ng mikrobyo), o pinapakuluan nang matagal para mapatay ang mga mikrobyong sanhi ng impeksyon.

- **Mukhang makatuwiran ba ang singil?** Kung masyadong mahal ang singil, nanganahulagan ito minsan na pera lang ang habol ng health worker, hindi ang iyong kalusugan.
- **May iba pa bang serbisyong pangkalusugan na binibigay bukod sa pagpapalaglag?** Ang isang mahusay na health center ay magsisikap ding magbigay ng ibang mga serbisyo na kailangan ng kababaihan, tulad ng pagpapalano ng pamilya, paggamot ng mga INP, at pag-iwas sa AIDS.
- **Saan ka dadalhin kung magkaproblema habang ginagawa o pagkatapos ng pagpapalaglag?** Dapat palaging may plano na madala ka sa ospital kapag may emerhensya.



Mukhang hindi ligtas ang kuwartong ito.

MAHALAGA

Mas mapanganib ang pagpapalaglag kung:

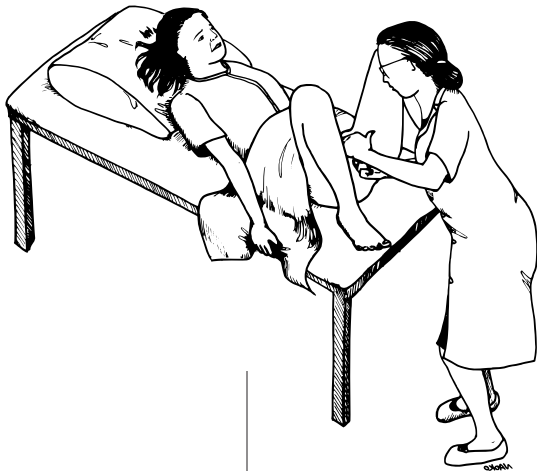
- lampas na sa 3 buwan ang huli mong pagregla.
- napapansin na ang iyong pagbubuntis.

Mas matagal ka nang buntis, mas malaki ang tsansa ng kumplikasyon pagkatapos ng pagpapalaglag. Para sa kaligtasan mo, dapat gawin na may ispesyal na kagamitan sa klinika o ospital ang pagpapalaglag ng pagbubuntis na lampas sa 3 buwan.



Ano'ng Aasahan Habang Ginagawa ang Ligtas na Pagpapalaglag

➔ Uminom ng maraming likido isang araw bago ang pagpapalaglag mo. Makakatulong ito para mas madali kang makabawi ng lakas.



Ginagawa kapwa sa health center at ospital ang mga ligtas na pagpapalaglag, laluna ang aborsyon sa pamamagitan ng paghigop (MVA). Madalas sa ospital ginagawa ang aborsyon sa pamamagitan ng pagkayod (D & C). Dapat gawin ang aborsyon sa pamamagitan ng medisina sa health center o ospital na may gamit din para gumawa ng MVA at D & C, at mga health worker na may kasanayang gawin ito. Para sa dagdag na impormasyon kung paano ginagawa ang mga pagpapalaglag na ito, tingnan ang pahina 244.

Kapag pupunta ka sa isang health center o ospital para magpalaglag, dapat magalang kang tangapin at tratuhin. Dapat may tagapayo na makipag-usap sa iyo tungkol sa pasya mo, at magpaliwanag kung paano gagawin ang pagpapalaglag at kung ano ang mga risgo.

Sinasabi ng mga impormasyon sa baba kung ano ang aasahan mong mangyari sa ligtas na pagpapalaglag. Kung ibang-iba dito ang pagpapalaglag, maaaring mapanganib iyon.



- Dapat tanungin ka kung kailan ang huli mong regla at kung posibleng may INP ka (tingnan ang pahina 263).
- May health worker na dapat gumawa ng medikal na eksaminasyon. Kasama nito ang maingat na pagkapa sa loob ng puwerta at sa tiyan para masukat ang iyong matris.
- Habang ginagawa ang pagpapalaglag (paghigop man o pagkayod), makakaramdam ka ng matinding sakit sa puson. Pero sandali lang matapos ang aborsyon, mababawasan na ang sakit.
- Pagkatapos ng pagpapalaglag, dapat linisin ang iyong ari at ipuwesto ka para maka-pahinga. Dapat may health worker na nakabantay para ma-check ka sa loob ng isang oras.
- May magsasabi dapat sa iyo kung ano ang gagawin pagkatapos ng pagpapalaglag, ang mga palatandaan ng panganib na dapat matyagan, at kung sino ang kokontakin kung may komplikasyon.

Dagdag pa, dapat may makipag-usap sa iyo tungkol sa pagpapalano ng pamilya. Puwede mong simulan ang kontraseptibo sa araw mismo ng pagpapalaglag. Dapat pabalikin ka para ma-check-up pagkalipas ng mga 1 o 2 linggo.

Pagkatapos magpalaglag, dapat mawala paglipas ng isang araw ang mga palatandaan ng pagbubuntis tulad ng *pagkaduwal* at masakit na suso. Kung hindi ito mawawala, maaaring buntis ka pa rin—sa matris man o isa sa mga tubo mo (ectopic pregnancy, tingnan sa p. 73). **Isa itong emerhensya. Magpatingin agad sa isang health worker.**

Maaaring pagod ka at may bahagyang pamumulikat o pananakit isang araw matapos magpalaglag. Duduguin ka mula sa puwerta nang hanggang 2 linggo. Pero pagkatapos ng unang araw, dapat hindi ito lalakas pa sa mahinang regla. Dapat magsimula ang susunod mong normal na regla mga 4–6 na linggo matapos magpalaglag. Maaaring mas mahuli ito kung lampas sa 5–6 na buwan ang pagbubuntis mo.

Kung wala kang nakausap bago magpalaglag, baka makatulong na may makausap ka ngayon. Maaaring guminhawa ka kung bubuksan mo ang iyong damdamin sa taong pinagkakatiwalaan mo.

Paano alagaan ang sarili pagkatapos magpalaglag:

- Para makaiwas sa impeksyon, uminom ng 100 mg ng doxycycline, 2 beses, sa araw ng pagpapalaglag. (Pero kung nagpapasuso ka, ipalit ang 500 mg ng erythromycin 4 na beses bawat araw sa loob ng 7 araw.)
- Huwag makipagtalik o magpasok ng anumang bagay sa puwerta sa loob ng di bababa sa 2 araw matapos huminto ang pagdurugo.
- Kung may pamumulikat o pananakit, magpahinga at magpatong ng mainit na lalagyan ng tubig sa iyong *tiyan*. O uminom ng paracetamol o ibuprofen (tingnan ang p. 482).
- Para maibsan ang pananakit at pagdurugo, himasin o masahehin nang madalas ang iyong puson. Makakatulong ito na umimpis ang matris tungo sa normal na laki at mabawasan ang pagdurugo.
- Uminom ng maraming likido para mas mabilis kang makabawi.
- Makakabalik ka sa iyong normal na aktibidad kapag maayos na ang pakiramdam mo, madalas sa loob ng isang araw.

Ano'ng Aasahan Pagkatapos Magpalaglag

➔ Dapat magsimula ang pagregla mga 4–6 na linggo pagkalipas ng pagpapalaglag. Pero puwede kang mabuntis muli pagkaraan ng 11 araw.



Pagkatapos magpalaglag, magsimula agad ng kontrasepsyon. Puwede kang mabuntis muli bago pa dumating ang susunod na regla.

PALATANDAAN NG PANGANIB

Kung may alinman sa mga palatandaang ito, maghanap agad ng tulong medikal:

- Malakas na pagdurugo mula sa puwerta (tingnan ang p. 251)
- Mataas na lagnat (tingnan ang 'Impeksyon', p. 255)
- Matinding pananakit sa tiyan (tingnan ang 'Panloob na Pinsala', p. 258; at 'Impeksyon', p. 255)
- Pagkahimatay at pagkalito (tingnan ang 'Shock', p. 254)
- Mabahong *discharge* o lumalabas mula sa puwerta (tingnan ang 'Impeksyon', p. 255)

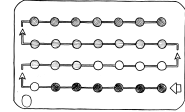
Pagpapalano ng Pamilya Pagkatapos Magpapalaglag

➔ Malamang hindi gusto ng babaeng nagpapalaglag na nabuntis siya. Magandang pagkakataon ito para alukin siya ng impormasyon hinggil sa kontrasepsyon at kung paano makakuha nito.

➔ Para sa dagdag na impormasyon tungkol sa lahat ng mga paraang ito, tingnan ang kabanata tungkol sa "Pagpapalano ng Pamilya."

Pagkatapos magpapalaglag, maaaring mabuntis agad—kahit kasing-ikli ng 2 linggo. Maraming paraan ng kontrasepsyon ang kailangan ng panahon bago umepekto, kaya makipag-usap tungkol dito at gumamit ng isang paraan sa pinakamaagang kakayanin:

- **Pildoras:** Puwedeng magsimula ng pildoras sa araw ng pagpapalaglag. Huwag maghintay nang lampas isang linggo.



- **IUD:** Kung walang panganib ng impeksyon, puwedeng magpasok ng IUD ang isang bihasa na health worker pagkatapos na pagkatapos ng pagpapalaglag.

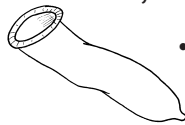
- **Iniksiyon:** Dapat ibigay ang unang iniksiyon sa araw mismo ng pagpapalaglag, o hanggang isang linggo pagkatapos.



- **Implant:** Puwedeng ilagay ang mga implant bago o pagkatapos lang ng pagpapalaglag, o hanggang isang linggo pagkatapos.

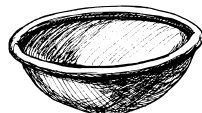
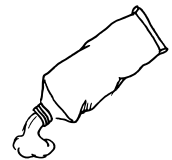
- **Isterilisasyon ng babae o tubal ligation:** Kung mababa sa 3 buwan ang pagbubuntis, puwedeng i-ligate habang nagpapalaglag o pagkatapos na pagkatapos nito. Mahalagang gawin nang maingat ang desisyong ito. **Permanente ang ligation.**

- **Isterilisasyon ng lalaki o vasectomy:** Puwedeng gawin kahit kailan ang vasectomy. Permanente rin ito. Gawin nang maingat ang desisyon.



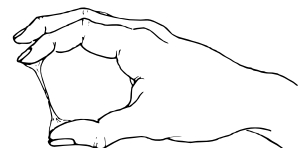
- **Condom:** Puwedeng gumamit ng condom kapag nagsimulang magtalik muli. Nagpoprotekta rin ang condom laban sa mga INP, kasama na ang HIV.

- **Spermicide:** Puwedeng gumamit ng spermicide kapag nagsimulang magtalik muli. Huwag gumamit ng spermicide kung merong HIV/AIDS o maraming kapartner.



- **Diaphragm:** Kung walang impeksyon o pinsala, puwedeng sukatan ng diaphragm bago o pagkatapos ng pagpapalaglag.

- **Natural na paraan (mucus at rhythm):** Hindi gumagana ang mga paraang ito hanggang sa bumalik ang normal na pagregla.



Ang isang babaeng may alinman sa mga palatandaan ng panganiib matapos magpalaglag (tingnan ang p. 249) ay **nangangailangan ng mabilis na tulong medikal!** Dapat **isugod** siya sa isang health center o ospital na may serbisyong kailangan niya. Kadalasan kailangang simutin ang laman ng matris gamit ang vacuum aspiration o D & C. Habang wala pa nito, maaaring makatulong ang impormasyon sa susunod na 8 pahina kung hindi pa handa ang sasakyan o kung masyadong malayo ang tulong medikal.

MALAKAS NA PAGDURUGO MULA SA PUWERTA



Malakas na pagdurugo ang pinakamadala sa problema matapos magpalaglag. Karaniwan dulot ito ng mga piraso ng binubuntis na naiwan sa matris. Hindi makaimpis ang matris para sumara, kaya tuluy-tuloy ang pagdurugo. Kung matanggal ang mga piraso, madalas ay humihinto ang pagdurugo. Dulot minsan ng napunit na cervix ang pagdurugo, na kailangang tahiin para mapaampat.

Sobra ang pagdurugo kung babad ang isang pasador, tuwalya o tela ng matingskad na pulang dugo nang wala pang 30 minuto. Delikado rin ang mabagal at tuluy-tuloy na pagtulo ng matingskad na pulang dugo. Kung mangyari ito, maaaring mabilis na maubusan ang babae ng delikadong dami ng dugo. Kung hindi agad makakuha ng tulong medikal, sikaping mapahinto ang pagdurugo.

Pagpahinto ng pagdurugo

Sa pagmasahe, maaaring matulungan ang matris na umimpis at ipitin pasara ang sarili. Puwedeng gawin ito sa sarili ng babae o ipagawa sa iba. Gawin ang paghimas o pagmasahe nang malakas sa ibabang bahagi ng tiyan habang nakahiga o nakapanimpuho (naka-squat).

Kung may piraso ng himaymay na naiwan sa matris o cervix, baka mailabas niya ito sa pamamagitan ng pagtimpuho at pag-iri na parang dudumi o manganganak.

Kahit na mukhang gumagana ang mga panlunas na ito, **maghanap ng tulong medikal sa pinakamaagang makakaya.** Mangangailangan ang babae ng *antibiotics*, at maaaring kailangan pa ring simutin ang laman ng kanyang matris.

Kumplikasyon ng Pagpapalaglag

➔ Nakakapigil sa sakit, pagkabaog, at kamatayan ang maagang paglunas sa kumplikasyon ng aborsyon. Mabilis na maghanap ng tulong kung magkaroon ka ng problema matapos ang pagpapalaglag. **HUWAG MAGHINTAY!**



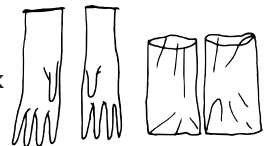
TULONG EMERHENSYA PARA SA SOBRANG PAGDURUGO

Maaaring masundan ng mga health worker at iba pang may kasanayan sa pag-*pelvic exam* ang mga hakbang na ito para subukang mapahinto ang pagdurugo hanggang sa kaya nang simutin ang laman ng matris.

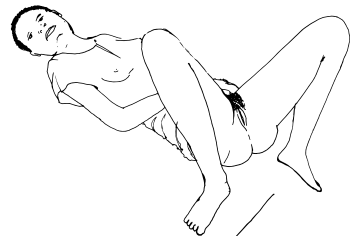
MAHALAGA *Dahil nakabukas ang bukana ng matris, napakadelikado ng paglalagay ng anumang bagay sa loob ng puwerta. Maaaring magkaroon siya ng malubhang impeksyon. Gawin mo lang ito kung dahil sa sobrang lakas ng pagdurugo, nanganganib na ang kanyang buhay.*



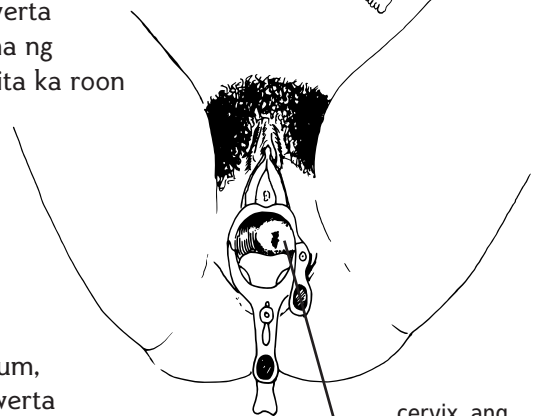
1. Hugasan ang kamay mo at ang ari ng babae ng sabon at malinis na tubig.
2. Magsuot ng malinis na latex o plastik na guwantes, o malinis na malinis na plastik na supot sa isang kamay. **Hindi dapat humawak ng kahit ano ang kamay na may guwantes bago ipasok sa puwerta ng babae.**



3. Pahigain ang babae na lapat ang likod at magkahiwalay ang tuhod at paa. Tulungan siyang magrelaks.



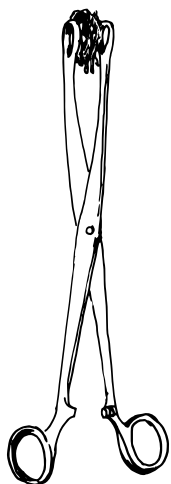
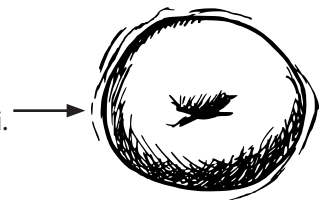
4. Kung may isterilisdong *speculum* (makakakuha ng tamang instrumento mula sa isang IUD kit, kung mayroon nito), ipasok ito sa puwerta para makita ang bukana ng matris. Kung may makita ka roon na mga himaymay o dugong natuyo o namuo, subukang ipitin ng isterilisdong forceps o clamps, at maingat na hatakin palabas.



cervix, ang bukana ng matris

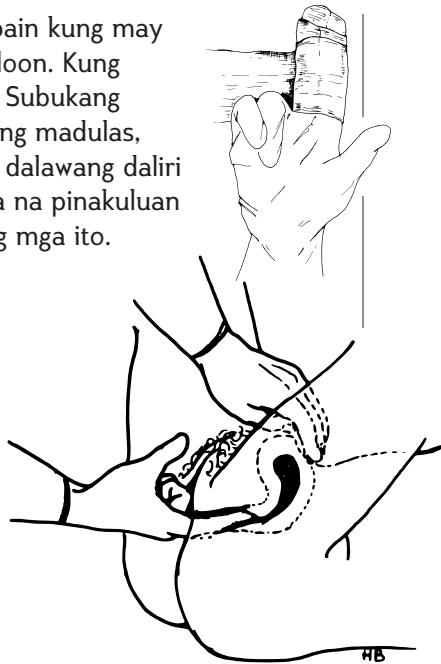
5. Kung wala kang speculum, abutin ang loob ng puwerta ng iyong kamay na may guwantes. Gumamit muna ng 1 daliri, pagkatapos ay 2 daliri.

6. Kapain ang cervix. Kung kapain, mas matibay at makinis ito kaysa sa balat sa paligid. Ganito ang itsura ng cervix at ganito rin humigit-kumulang ang laki.



Gumamit ng isterilisdong forceps para magtanggap ng anumang himaymay na makita mo sa bukana ng matris.

7. Galawin ang daliri mo sa bukana at kapain kung may mga piraso ng binubuntis na nakausli doon. Kung kapain, para itong malambot na karne. Subukang tanggalin nang maingat. Kung masyadong madulas, tanggalin ang kamay mo at balutin ang dalawang daliri ng isterilisdong *gasa*, o malinis na tela na pinakuluan sa tubig. Subukan muli na tanggalin ang mga ito.
8. Matapos matanggal ang mga piraso, ilagay ang nakaguwantes na kamay sa puwerta. Ipuwesto sa ilalim ng matris ang dalawang daliri. Gamit ang kabila mong kamay, himasin o masahehin ang kanyang puson para matulongang huminto ang pagdurugo. Dapat nasa pagitan ng dalawa mong kamay ang kanyang matris.
9. Iniksyunan ang babae ng ergometrine (0.2 mg) sa malaking kalamnan, halimbawa sa pigi o hita. Pagkatapos, bigyan siya ng 0.2 mg na pildoras o iniksyon ng ergometrine tuwing 6 na oras sa loob ng 24 oras. Puwede rin gumamit ng misoprostol: magpasok ng 800 micrograms sa pinakalooban ng puwerta. Ulitin pagkaraan ng 24 oras kung kinakailangan.
10. Magbigay agad ng antibiotics para sa bahagyang impeksyon (tingnan ang p. 256) para maiwasan ang malalang impeksyon. Malaki ang panganib niya sa impeksyon dahil bukas sa mga mikrobyo ang matris.
11. Kung gising siya, bigyan mo ng maiinom. Kung *walang malay*, tingnan ang susunod na pahina.
12. Dalhin kaagad sa ospital, kahit na sa tingin mo ay natanggal na ang mga himaymay at huminto na ang pagdurugo. Kailangan pa ring masimot ang laman ng matris. Kung hindi huminto ang pagdurugo, patuloy na himasin o masahehin ang kanyang puson habang dinadala sa ospital.



paano mag-iniksyon

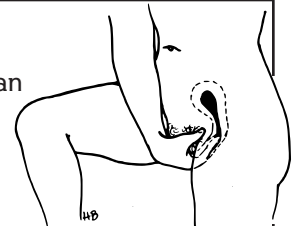


IHATID!

Kung walang health worker na makakatulong

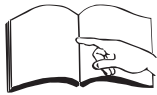
Kung sobra ang pagdurugo mo matapos magpalaglag, at nasubukan mo na ang mga hakbang sa pahina 251, puwede mo ring subukan na ikaw ang magtanggap ng mga himaymay na naipit sa cervix

Una, hugasang maige ang iyong kamay at ari ng sabon at malinis na tubig. Pagkatapos, magtimpuho (squat) at umiri, na parang nanganganak o dumudumi, at sundin ang hakbang bilang 6 at 7 sa taas. Matapos matanggal ang anumang piraso, imasahe ang iyong puson (tingnan ang p. 251). Kailangan mo pa rin ng tulong medikal kahit mabawasan ang pagdurugo.



DELIKADO!

Ang malakas na pagdurugo ay maaaring magdulot ng SHOCK, na makakamatay. Isugod sa pagamutan.



oresol, 536
likido sa puwit, 537



IHATID!

SHOCK

Ang shock ay isang kondisyong nakamamatay na maaaring magmula sa matinding pagdurugo. Puwede ring magdulot ng shock ang pagdurugo sa loob ng katawan.

Mga Palatandaan:

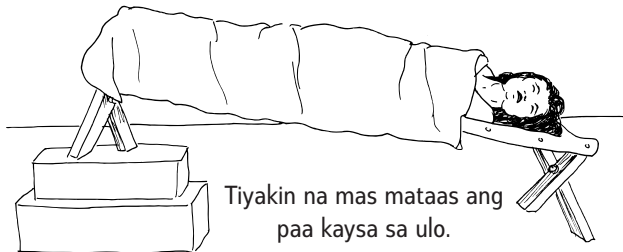
- napakabilis na tibok ng puso, lampas sa 110 beses bawat minuto
- maputla, malamig, mamasa-masang balat
- maputla ang ilalim ng talukap ng mata, bibig at palad
- mabilis na paghinga, lampas sa 30 beses bawat minuto
- pagkalito o pagkawala ng malay (hinimatay)

Panlunas kung may malay:

- Pahigain ang babae na mas mataas ang paa kaysa sa ulo.
- Takpan siya ng kumot o mga damit.
- Kung kaya niyang uminom, pahigupin ng tubig o oresol (oral rehydration solution).
- Tulungan siyang manatiling kalmado.
- Kung alam mong gawin, magsimula ng mabilis na *intravenous drip* (IV o suwero) gamit ang matabang karayom, o simulan ang pagbigay ng likido sa puwit (rectal fluids).

Panlunas kung walang malay:

- Pahigain na nakapatagilid, mababa ang ulo at nakapatingala, at mataas ang paa.



- Kung para siyang nabubulunan, hilahin mo paharap ang dila niya.
- **Kung masuka, linisin kaagad ang bibig.** Tiyaking mababa ang ulo, nakapatingala at patagilid, para hindi niya mahinga ang suka papasok sa baga.
- Huwag bigyan ng kahit anong dadaan sa bibig hangga't hindi siya nagigising nang isang oras.
- Kung alam mong gawin, magsimula ng mabilis na *intravenous drip* (IV o suwero) gamit ang matabang karayom. Kung hindi, simulan ang pagbigay ng likido sa puwit (rectal fluids, tingnan ang p. 541).

Huwag maghintay sa pagdating ng isang health worker. ISUGOD sa ospital o saanman may tulong medikal. Kailangan niya ng maagap na tulong medikal!

IMPEKSYON

Kung may impeksyon, mas malamang na mahina o **bahagyang impeksyon** ito kung ginawa ang pagpapalaglag nang mas maaga sa 3 buwan (12 linggo) pagkalipas ng huling pagregla.

Ang **malubhang impeksyon** ay yung kumalat na sa dugo (sepsis). Mas malamang na malubha ang impeksyon kung ginawa nang lampas 3 o 4 na buwan pagkatapos ng huling regla, o kung napinsala ang matris sa pagpapalaglag. Napakadelikado ng sepsis at maaari ring magdulot ng shock.

Maaaring mangyari ang impeksyon kapag:

- may ipinasok na hindi malinis na kamay o bagay sa loob ng matris.
- may mga piraso ng pagbubuntis na naiwan sa loob ng matris at naimpeksyon iyon.
- may impeksyon na ang babae nang magpalaglag siya.
- nabutas ang dingding ng matris.

Palatandaan ng bahagyang impeksyon:

- kaunting lagnat
- bahagyang pananakit sa tiyan

Panlunas sa bahagyang impeksyon:

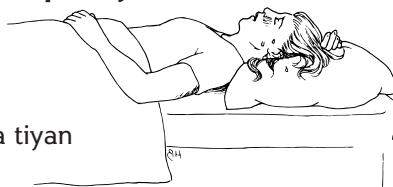
Para hindi lumala ang bahagyang impeksyon, gamutin ito kaagad ng mga medisina nakalista sa pahina 256. Kailangan ng lampas sa isang gamot dahil mula sa iba't ibang klaseng mikrobyo ang mga impeksyon pagkatapos magpalaglag.

Kung wala ang mga gamot na nakalista sa pahina 256 at 257, tingnan ang “Berdeng Pahina” para sa mabisang pamalit. Dapat gamitin ng **babaeng nagpapasuso** ang panlunas para sa impeksyon sa matris pagkatapos manganak, na nasa pahina 97.



Palatandaan ng malubhang impeksyon:

- pangangatog at mataas na lagnat
- pananakit ng kalamnan, panghihina at pagkapagod
- namamaga, matigas at masakit na tiyan
- mabahong discharge o lumalabas mula sa puwerta



IHATID!

Panlunas para sa malubhang impeksyon:

- Dalhin agad ang babae sa isang health center o ospital.
- Simulan agad ang sumusunod na mga gamot, kahit papunta na kayo sa ospital. Kung kaya niyang lumunok, painumin siya ng mga gamot na ito kasabay ng maraming tubig:

Mga gamot para sa malubhang impeksyon pagkatapos magpalaglag

<i>linumin na Gamot</i>		
Gamot	Gaano karami	Kailan at paano ibigay
IBIGAY ANG LAHAT NG 3 GAMOT:		
ampicillin	3.5 grams	isang inuman, 1 beses lang
AT		
doxycycline	100 mg	2 beses bawat araw
AT		
metronidazole	400–500 mg	3 beses bawat araw
MAHALAGA Patuloy na ipainom ang mga gamot na ito hanggang maka-48 oras (2 araw) na wala nang anumang lagnat ang babae. Kung hindi ganap na mawala ang lagnat sa loob ng 48 oras matapos simulan ang paggamot, kailangan siyang dalhin sa health center.		

Kung hindi makainom ng gamot ang babae at marunong kang magbigay ng gamot sa iniksyon o suwero (IV), simulang ibigay ang mga gamot na nakalista sa susunod na pahina. **Pero huwag magpahuli. Dalhin agad ang babae sa ospital o saanman may tulong medikal. Kailangan niya ng maagap na tulong medikal.**



Tetano

Maaaring matetano ang babaeng may impeksyon o pagdurugo mula sa pinsala pagkatapos magpalaglag, laluna kung may pinasok na maduming bagay o instrumento sa kanyang matris. Kailangan niya agad ng tetanus toxoid na bakuna (tingnan ang pahina 515.)

De-Iniksyon na Gamot

Ang mga gamot na nakalista sa kahon sa ibaba ay iniiniksyon sa ugat (IV o intravenous) o iniiniksyon sa kalamnan (IM o intramuscular). Pumili ng isang kahon at ibigay ang LAHAT ng gamot na nasa kahon. Ibatay ang pagpili sa kung anong gamot ang pinakamadaling makuha sa lugar mo, pero kailangang maibigay ang lahat ng gamot sa kahon na iyon para tumalab.

MAHALAGA Patuloy na ibigay ang mga gamot hanggang maka-48 oras (2 araw) na wala nang anumang lagnat ang babae.

Gamot	Gaano karami	Kailan at paano ibigay
IBIGAY ANG LAHAT NG 3 GAMOT:		
ampicillin	2 grams sa unang dose, . . . tapos 1 gram sa bawat dose	4 na beses bawat araw, IV o IM
gentamicin	80 mg	3 beses bawat araw, IM
metronidazole	500 mg	3 beses bawat araw, IV o iinumina
O KAYA		
IBIGAY ANG LAHAT NG 3 GAMOT:		
ceftriaxone	250 mg	1 beses bawat araw, IM
doxycycline	100 mg	2 beses bawat araw, IV o iinumina
metronidazole	400 – 500 mg	2 beses bawat araw, IV o iinumina
O KAYA		
IBIGAY ANG LAHAT NG 2 GAMOT:		
clindamycin	900 mg	3 beses bawat araw, IV
gentamicin	1.5 mg/kg timbang ng katawan	3 beses bawat araw, IV
O KAYA		
IBIGAY ANG LAHAT NG 3 GAMOT:		
ciprofloxacin	500 mg	2 beses bawat araw, iinumina
doxycycline	100 mg	2 beses bawat araw, IV o iinumina
metronidazole	400 – 500 mg	2 beses bawat araw, IV o iinumina



PAGKAHIMATAY O PAGKAWALA NG MALAY

Ang pagkahimatay ay maaaring palatandaan ng shock matapos magpalaglag, na puwedeng mula sa matinding pagdurugo, malubhang pinsala sa panloob na organo, o impeksyon. Para sa mga palatandaan at panlunas sa shock, tingnan ang p. 254. Kung hinimatay ang babae pero nahimasmagan agad at walang palatandaan ng shock, bigyan siya ng maraming maiinom at bantayan nang maige.

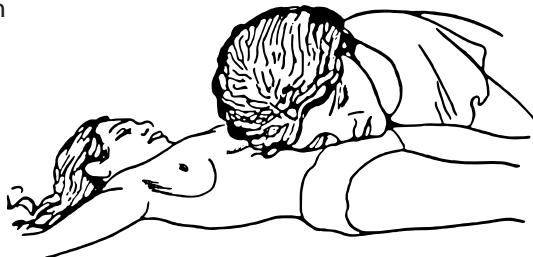
PINSALA SA LOOB NG KATAWAN

Kadalasan dulot ng matalas na bagay na nakabutas sa matris ang panloob na pinsala mula sa aborsyon. Maaaring napinsala rin ang iba pang panloob na organo tulad ng mga *tubo*, *obaryo*, *bituka* at *pantog*.

Kapag may panloob na pinsala ang babae, maaaring may matinding pagdurugo siya sa loob ng tiyan pero walang pagdurugo sa puwerta.

Palatandaan (mayroon siyang ilan o lahat ng mga ito):

- matigas sa pakiramdam ang tiyan at walang tunog o lumalaguklok sa loob
- napakatinding sakit o pamumulikat sa tiyan
- lagnat
- pagkaduwal at pagsuka
- sakit sa isa o dalawang balikat



Makinig sa loob ng 2 minuto kung may tumutunog o lumalaguklok (gurgling sound).

Panlunas:

- Dalhin agad ang babae sa ospital o klinika na kayang mag-opera. Kailangang makumpuni agad ng siruhano (surgeon) ang pinsala sa loob, kung hindi'y maaaring tumungo sa impeksyon, shock at kamatayan.
- Huwag siyang bigyan ng kahit anong dadaan sa bibig—pagkain, inumin o kahit tubig—maliban kung lalampas sa 12 oras bago makarating sa health center. Kung lalampas nga sa 12 oras, bigyan lang siya ng pakaunti-kaunting higop ng tubig, o pasipsipin lang sa basang tela.
- Kung may palatandaan ng shock, lunasan siya para sa shock (tingnan ang p. 254). Tiyaking walang nakabara sa bibig at nakakahinga siya.
- Bigyan siya ng gamot para sa malubhang impeksyon (tingnan ang p. 257), pero sa iniksyon o suwero (IV) lang padaanin. Kung kaya, bigyan ng bakuna para sa tetano (tingnan ang p. 515).



IHATID!

Eto ang ilang magagawa ng sinumang babae o grupo ng kababaihan sa komunidad para tumulong na maiwasan ang mga sakit at kamatayan mula sa pagpapalaglag:

- Turuan ang lahat sa komunidad kung paano mababawasan ng kontrasepsyon ang pangangailangang magpalaglag. Kumuha ng pagsasanay para magkaroon ng serbisyo sa pagpapalano ng pamilya sa inyong lugar.
- Turuan ang lahat ng kababaihan tungkol sa mga panganib ng di ligtas na pagpapalaglag.
- Bisitahin ang mga gumagawa na pagpapalaglag sa inyong komunidad para matiyak na ligtas ang ginagawa nila.
- Pag-aralan ang kumplikasyon ng pagpapalaglag at mga panlunas dito. Alamin kung saan madadala ang babae sa inyong lugar sakaling kailangan ng emerhensyang lunas para sa kumplikasyon.
- Alamin kung sino ang puwedeng maghatid ng babaeng kailangan ng emerhensyang lunas. Kung walang pang-medikal na sasakyan, mayroon bang may-ari ng kotse o truck sa inyong lugar? Mag-imbak ng petrolyo para sa emerhensya.
- Magtabi ng ilang gamot na nasa pahina 484 sa inyong botika o klinika para panlunas kung may emerhensya mula sa pagpapalaglag.

Kung isa kang health worker, narito ang dagdag na mungkahi:

- Sikaping makakuha ng pagsasanay sa pag-MVA, para malunasan mo ang mga babaeng may kumplikasyon mula sa pagpapalaglag. Baka may makakapagsanay ng mga health worker sa inyong lokal na ospital. Huwag gumawa ng pagpapalaglag maliban kung may pagsasanay ka at wastong instrumento para gawin ito nang ligtas.
- Organisahin ang mga health worker sa inyong komunidad para kausapin ang mga opisyal pangkalusugan tungkol sa mga panganib ng di ligtas na pagpapalaglag. Kahit sa mga lugar na hindi ligal ang aborsyon, makakapagligtas ng buhay ang paglunas sa nagkaka-kumplikasyon.

Pag-iwas sa Di Ligtas na Pagpapalaglag



Ang edukasyon tungkol sa pagpapalano ng pamilya ay makakatulong sa pag-iwas sa pangangailangang magpalaglag.

► Himukin ang mga babaeng may sakit o pinsala na humingi ng tulong pagkatapos magpalaglag, sa halip na itago.

Tratuhin nang may malasakit ang mga babaeng nangangailangan ng tulong mo

Maraming babaeng humihingi ng tulong matapos magpalaglag ang inaayawan o tinatrato nang masama. Hinihiya ang iba, o hindi binibigyan ng pangangalaga bilang 'parusa' sa kanilang nagawa. Anuman ang iyong paniniwala, sikaping huwag husgahan ang mga babaeng nagpalaglag. Sa halip ay alagaan sila nang may malasakit. Marami sa atin ang maaaring magkaroon ng di gustong pagbubuntis sa isang panahon sa ating buhay. Tratuhin mo ang iba sa paraang gusto mong matrato ka o ang iyong anak na babae.