

# Kapag Walang Doktor ang Kababaihan:

Isang gabay pangkalusugan para sa kababaihan

A. August Burns  
Ronnie Lovich  
Jane Maxwell  
Katharine Shapiro

Editor: Sandy Niemann  
Assistant editor: Elena Metcalf



Ikalawang pagsasalin sa wikang Filipino (2010)

**Likhaan Center for Women's Health Inc.**

Quezon City, Philippines • [www.likhaan.org](http://www.likhaan.org)

**Hesperian Foundation**  
Berkeley, California, USA



Hindi tumatangap ang Hesperian Foundation at mga nag-ambag sa *Kapag Walang Doktor ang Kababaihan* ng legal na pananagutan (*liability*) sa paggamit ng impormasyong nasa librong ito. Hindi dapat ipalit ang librong ito sa pagsasanay na may tamang pagsubaybay at aktuwal na praktika. Kung hindi ka tiyak kung ano'ng gagawin sa isang emerhensiya, dapat mong sikapin na kumuha ng payo at tulong mula sa mga taong mas bihasa o mula sa lokal na medikal at pangkalusugang awtoridad.

Mapapaunlad pa ang gabay pangkalusugan na ito sa tulong mo. Gusto naming marinig ang inyong mga karanasan, tradisyon at kaugalian. Kung isa kang komadrona, hilot, health worker sa komunidad, doktor, nurse, nanay o sinumang may mungkahi para mas masagot ng librong ito ang pangangailangan sa inyong komunidad, pakisulatan kami. Maraming salamat sa inyong tulong.

Copyright © 1997 by Hesperian Foundation. All rights reserved.

Hesperian Foundation encourages others to copy, reproduce or adapt to meet local needs any or all parts of this book, including the illustrations, provided the parts reproduced are distributed free or at cost—not for profit.

Any organization or person who wishes to copy, reproduce or adapt any or all parts of this book for commercial purposes must obtain permission from Hesperian Foundation.

Before beginning any translation or adaptation of this book or its contents, please contact Hesperian Foundation for suggestions about adapting the information in the book, updates on the information provided, and to avoid the duplication of efforts. Please send Hesperian Foundation a copy of any materials in which text or illustrations from this book have been used.

English (original)

First edition: June 1997

Third printing: June 2006

Printed in Berkeley, California by Consolidated

ISBN: 0-942364-25-2 paper

Filipino (translation)

First edition and printing: June 2001

Second edition and printing: February 2010

#### Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Where women have no doctor: a health guide for women / by A. August Burns ... [et al.] ; edited by Sandy Niemann, assistant editor, Elena Metcalf.

p. cm.

Includes bibliographical references and index.

ISBN 0-942364-25-2 (pbk. : alk. paper)

1. Women--Health and hygiene. 2. Women's health services.

3. Community health aides. 4. Medicine, Popular. I. Burns, A.

August (Arlene August), 1952- . II. Niemann, Sandy.

RA564.85.W46 1997

97-19421

613'.04244--dc21

CIP

**Hesperian Foundation**

PO Box 11577

Berkeley, California 94712-2577 USA

## Credits:

**Project coordinator:** Jane Maxwell

**Art coordination:**

Deborah Wolf · August Burns

**Design and production:**

Elena Metcalf · Jane Maxwell

**Book format:** Laughing Bear Associates,

Montpelier, Vermont

**Cover design:** Sara Boore

**Cover scans and layout:**

Paul Marcus · Shareen Harris

**Field testing coordination:**

Katharine Shapiro · Deborah Wolf ·

August Burns · Elsa Aegerter

**Medical editor:** Melissa Smith

**Additional writing:**

Susan McCallister · Elena Metcalf ·

Sandy Niemann · Sarah Shannon

**Additional research:** Ronnie Lovich

**Additional medicines research:**

Todd Jailer · Brian Linde

**Additional production:**

Lora Santiago, Christine Sienkiewicz

**Copy editor:** John Kadyk

**Proof readers:**

Marc Polonsky · Lorraine Mann ·

Rose Hauer

**Index:** Ty Koontz

**Production manager:** Susan McCallister

## Ilustrasyon

Karapat-dapat bigyan ng natatanging pagkilala ang mga artistang ilustrador. Ang galing at damdaming ibinigay nila sa pagguhit sa libro ay nagbibigay rito ng kalidad na sana ay magbigay daan para madama ng kababaihan sa iba't ibang panig ng mundo na magkakaugnay sila sa bawat isa. Ang mga artistang ilustrador ay sina:

Namrata Bali (India)

Silvia Barandier (Brazil)

Jennifer Barrios (USA)

Sara Boore (USA)

Mariah Boyd-Boffa (USA)

Heidi Broner (USA)

May Florence Cadiente

(Philippines)

Barbara Carter (USA)

Yuni Cho (Korea)

Elizabeth Cox (Papua New

Guinea)

Christine Eber (USA)

Regina Faul-Doyle (USA)

Sandy Frank (USA)

Lianne Friesen (Canada)

Jane Wambui Gikera (Kenya)

Susie Gunn (Guatemala)

May Haddad (Lebanon)

Janie Hampton (UK)

Anna Kallis (Cyprus)

Ceylan Karasapan-Crow (USA)

Delphine Kenze (Central African

Republic)

Susan Klein (USA)

Joyce Knezevich (USA)

Gina Lee (USA)

Bekah Mandell (USA)

June Mehra (UK)

Naoko Miyamoto (Japan)

Gabriela Núñez (Peru)

Sarah Odingo (Kenya)

Rose Okong'o Olendi (Kenya)

Rosa Oviedo (Nicaragua)

Kate Peatman (USA)

Sara Reilly-Baldeschieler (UK)

Diana Reiss-Koncar (USA)

Petra Röhr-Rouendaal (Germany)

Leilani Roosman (UK)

Lucy Sargeant (USA)

Felicity Savage King (UK)

Carolyn Shapiro (USA)

Akiko Aoyagi Shurtleff (Japan)

Pat Siddiq (Afghanistan)

Nisa Smiley (USA)

Fatima Jubran Stengel (Palestine)

Suma (India)

Dovile Tomkute- Veleckiene

(Lithuania)

Andrea Triguba (USA)

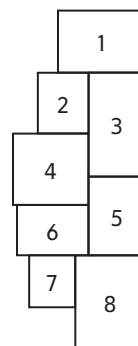
Anila Vadgama (India)

Leah Lihua Wang (China)

Liliana Wilson (USA)

Fawzi Yaqub (Turkey)

## Mga Litrato sa Harap ng Libro (English na edisyon)



1. *Mauritania*: Lauren Goodsmith
2. *India*: Renée Burgard
3. *China*: Guo Hui Fen
4. *Uzbekistan*: Gilberte Vansintejan
5. *Papua New Guinea*: Elizabeth Cox
6. *Morocco*: Lauren Goodsmith
7. *Democratic Republic of Congo*: Gilberte Vansintejan
8. *Mexico*: Suzanne C. Levine

---

## Pasasalamat:

Imposibleng pasalamatan nang sapat ang lahat ng taong nagbigay-buhay sa librong **Kapag Walang Doktor ang Kababaihan**. Nagsimula ito na isang magandang ideyang pinagsaluhan ng isang maliit na grupo ng kababaihan, at natapos bilang isang nakakagulat na pandaigdigang tulongan na sumasaklaw sa 5 kontinente. Nais sana namin ngayong pasalamatan nang tama ang lahat ng nag-ambag, pero ang simpleng paglilista ng kanilang pangalan ay talagang hindi magbibigay hustisya sa napakalaki at bukas-loob na kontribusyong nagawa ng napakarami: mula sa mga grupo ng kababaihan nagpulong sa maagang bahagi para pag-usapan ang mga paksang may kaugnayan sa pangangalaga

Buong-pusong pasasalamat sa sumusunod na mga kaibigan ng Hesperian para sa ginawa nilang pagsusulat sa partikular na mga kabanata, o pagbigay ng oras o ideya na tumulong para makumpleto ang mga ito:

**Pagpapalaglag:** Judith Winkler ng IPAS, at Judith Tyson  
**Pagpapasuso:** Felicity Savage King, Helen Armstrong, Judy Canahuati, at Nikki Lee

**Pagtuli sa Babae:** Jane Kiragu, Leah Muuya, Joyce Ikiara, kababaihan ng Mandaeleo Ya Wanawake, Nahid Toubia at Zeinab Eyega ng Rainbo, Grace Eburn Delano, Abdel Hadi El-Tahir, Inman Abubakr Osman, at Dehab Belay

sa kalusugan ng kababaihan, at sa kalaunan ay nagreposito ng mga kabanatang sinulat namin batay sa sinabi nila; sa ibang nagpadala sa amin ng orihinal na materyales o nagreposito (madalas ay ilang beses) ng iba't ibang seksyon ng libro; sa ibang nagsulat ng burador ng mga kabanata; sa mga ispesyalista sa pangangalaga sa kalusugan ng kababaihan na nagreposito sa bahagi o kabuuan ng manuskrito; at sa mga ilustrador—kababaihan mula sa 23 bansa—na sa kanilang mga ginuhit masasalamang ang lawak at pagkakaiba-iba ng proyektong ito. Nagpapasalamat kami sa inyong lahat—nang dahil sa inyong sama-samang pagsisikap, tunay na aariin ang librong ito ng sinumang babaeng babasa o gagamit nito.

**Kalusugan ng Pag-iisip:** Carlos Beristain

**Pagbubuntis:** Suellen Miller

**Paggagahasa at Karahasan:** Elizabeth Shrader Cox

**Kababaihan Nagtatrabaho sa Prostitusyon:**

Eka Esu-Williams

**Kababaihan may Kapansanan:** Judith Rogersi, Pramila Balasundaram, at Msindo Mwinyipembe

**Para sa 2006 na paglilimbag,** salamat kay Pam Fadem para sa koordinasyon, pananaliksik, pagsusulat, at pag-edit; Susan McCallister at Kathleen Vickery para sa pagsusulat, pag-edit, at suporta; Shu Ping Guan, Sarah Wallis, at Iñaki Fernández de Retana para sa disenyo at produksyon; at Jane Maxwell at Todd Jailer para sa katapusang paghahanda ng edisyong ito. Nakatulong nang malaki ang mga komentaryo nila Alan Berkman, Kathy DeRiemer, Brian Linde, Jonathan Mermin, Syema Muzaffar, Melissa Smith, at Elliot Trester, at maging ng 4 na may-akda.

Salamat din sa sumusunod na mga grupo ng kababaihan sa iba't ibang bansa na nagbigay ng napakalaking bahagi ng kanilang panahon, puso at isip para repasohin ang mga materyal na ito at payamanin ang libro: sa Bangladesh: The Asia Foundation; sa Botswana: Thuso Rehabilitation Centre, Maun; sa Brazil: Association of Community Health Workers of Canal do Anil, at mga health educator ng Itaguaí; sa Cyprus, Egypt, Jordan, Lebanon, Palestine, Syria at Yemen: ang maraming grupo ng kababaihan na kasapi ng Arab Resource Collective; sa El Salvador: ang kababaihan ng Morazán at Chalatenango; sa Ethiopia: ang grupo ng kababaihan na nagpulong sa Addis Ababa; sa Ghana: The Association of Disabled Women, Dorma Ahenkro, mga batang babae na mag-aaral sa Wa, at kababaihan ng Korle Bu; sa Honduras: ang kababaihan ng Urraco Pueblo; sa India: CHETNA, SEWA, Streehitikarini, ang kababaihan ng Bilaspur,

Madhya Pradesh, at mga naka-exile na kababaihan ng Tibet; sa Kenya: Mandaeleo Ya Wanawake—mula sa mga distrito ng Machakos, Kitui, Kerugoya at Murang'a—ang Dagoretti Clinic Community Health Workers, ang Mwakimai Self Help Group of Kisi, Crescent Medical Aid, ang kababaihan ng Population and Health Services (PHS) ng Nairobi, at ang kababaihan ng VOWRI, Nairobi; sa Mexico: ang kababaihan ng Ajoya, at ang community health promoters ng Oaxaca; sa Nigeria: ang Nigeria Youth AIDS Programme; sa Papua New Guinea: ang East Sepik Women at Children's Health Project; sa Pilipinas: GABRIELA, HASIK, LIKHAAN, REACHOUT, at ang People's Organizations for Social Transformation; sa Sierra Leone: ang kababaihan ng Matatie Village; sa Solomon Islands: ang kababaihan ng Gizo; sa Uganda: ang Kyakabadiima Women's Group, at WARAIDS; at sa Zimbabwe: ang Women's Action Group.

At taos-pusong pasasalamat sa hindi-mabilang na mga taong maluwag na nagbigay ng panahon at kakayahan nila, laluna:

Hilary Abell	Leonida Atieno	Pushpa Bhatt	Sandra Tebben	John Day	Beth Easton
Jane Adair	Kathy Attawell	Amie Bishop	Buffington	Grace Eburn Delano	Christine Eber
Niki Adams	Nancy Aunapu	Edith Mukisa	Sharon Burnstien	David de Leeuw	Tammy Edet
Christine Adebajo	Elizabeth de Avila	Bitwayiki	Mary Ann Burris	Junice L.	Lorna Edwards
Vida Affum	Enoch Kafi Awity	Michael Blake	Elizabeth Bukusi	Demeterio-	Abdel Hadi El-Tahir
Stella Yaa Agyeiwaa	Marie Christine N.	Paulina Abrefa	Elliot Burg	Melgar	Erika Elvander
Baldredeen Ahmed	Bantug	Boateng	May Florence	Lorraine	Li Enlin
Felicia Aldrich	David Barabe	Simone Bodemo	Cadiente	Dennerstein	John Ensign
Bhim Kumari Ale	Naomi Baumslag	Nancy Bolan	Indu Capoor	Kathy DeReimer	Nike Esiet
Jennifer Alfaro	Barbara Bayardo	Peter Boland	Ward Cates	Maggie Diaz	Steven A. Esrey
Sandra Anderson	Carola Beck	Bill Bower	Mary Catlin	Gerri Dickson	Clive Evian
Susan Anderson	Rayhana Begum	Christine Bradley	Denise Caudill	Becky Dolhinow	Zeinib Eyega
Thomas Allen	Medea Benjamin	Paula Brentlinger	Barbara Chang	Efua Dorkenoo	Melissa Farley
Adrienne Aron	Marge Berer	Verna Brooks	Amal Charles	Brendon Doyle	Betty Farrell
Fred Arradondo	Denise Bergez	Mary Ann Buckley	Andrew Chetley	Sunun Duangchan	Anibal Faundes
Rosita Arvigo	Stephen Bezruchka		Sarah Davis	Deborah Eade	Sharon Fonn

Claudia Ford	Signy Judd	Martha Macintyre	Rahmat	Augusta Rengill	Sandy Truex
Diane Jinto Forte	Margaret Kaita	Margaret Mackenzie	Mohammad	Dawn Roberts	Ilana Trumbull
Daphne Fresle	Mustapha Kamara	Rebecca Magalhães	Gail Montano	Kama Rogo	Janis Tunder
Anita Gaind	Tom Kelly	Monica Maher	Maristela G.	Nancy Russel	Nanette Tver
Loren Galvão	Mary Kenny	Fardos Mohamed	Monteiro	Carolyn Ryan	Aruna Uprety
Monica Gandhi	Joyce Kiragu	Mahmoud	Mona Moore	Mira Sadgopal	Gilberte
Sabry Khaill	Susan Klein	Lisa Maldonado	David Morley	Valdete Sala	Vansintean
Ghobrial	Ahoua Koné	J. Regi Manimagala	Sam Muziki	Estelle Schneider	Sarah Verbiest
Gayle Gibbons	Zoe Kopp	Karin Manzone	Arthur Naiman	Kimberly Schultz	Carol Vlassoff
Marta Ginebreda	Anna Kretsinger	Alan Margolis	Nancy Newton	Miriam N.	Bea Vuylsteke
Lynn Gordon	Diana Kuderna	Kathy Martinez	Elizabeth Ngugi	Senkumba	Bela Wabi
Nora Groce	Anuradha Kumar	Rani Marx	Eunice Njovana	Violet Senna	Sandra Waldman
Gretchen Gross	Dyanne Ladine	Sitra Maunaguru	Folashade B.	Shalini Shah	Martha Wambui
Dora Gutierrez	Martín Lamarque	Danielle Mazza	Okeshola	Nicolas Sheon	Judith Wasserheit
Ane Haaland	Joellen Lambiotte	Pat Mbetu	Peaches O'Reilly	Mira Shiva	Ruth Waswa
Kathleen Haley	Kathleen Lankasky	Dorothy Mbori-Ngacha	Emma Ottolenghi	Kathy Simpson	Barbara Waxman
Shirley Hamber	Lin Lap-Chew	Gary Mcdonald	Mary Ellen Padorski	Mohindra Singh	Jane Weaver
Janie Hampton	Hannah Larbie	Sandy McGunegill	Lauri Paolinetti	Elise Smith	Vivienne Wee
Joanne Handfield	BA Laris	Katherine	Jung Eun Park	Stephan Solter	Ellen Weis
Barbara Harrington	Laura Laski	McLaughlin	Sarah Parsons	Cathy Solter	Rachel West
Richard Harvey	Carolyn Lee	Molly Melching	Laddawan Passar	Barbara de Souza	Eve Whang
Fauzia Muthoni	Jessica Lee	Tewabetch	Palavi Patel	Judith Standly	Kate White
Hassan	Pam Tau Lee	Mengistu	Jamel Patterson	Fatima Jubran	Wil Whittington
Elizabeth Hayes	Susan Lee	Tasibete Meone	Andrew Pearson	Stengel	Laura Wick
Lori Heise	Felicia Lester	Sharon Metcalf	María Picos	Kay Stone	Pawana Wienrawee
N.S. Hema	Abby Levine	Ann Miley	Gita Pillai	Marianne Stone-Jimenez	Christine van Wijk
Shobha Menon-Hiatt	Sun Li	Jan Miller	Linda J. Poole	Eleanor Sullivan	Everjoice Win
Hans Hogerzeil	Peter Linde	Kathy Miller	Malcolm Potts	Susan Sykes	Kathryn Wirogura
Jane Holdsworth	Betsy Liotus	Donald Minkler	Alice Purdy	Michael Tan	Erin Harr Yee
Nap Hosang	Stephanie Lotane	Eric Mintz	Robert Quick	Michael Teitjen	Irene Yen
Douglas Huber	Susan Lovich	Barbara Mintzes	Zahida Qureshi	Linda Timyan	Rokeya Zaman
Ellen Israel	Nellie Luchemo	Linda Mirabele	Lisa Raffel	Judith Toft	Marcie Zellner
Genevieve Jackson	NP Luo	Nanette Miranda	Rita Raj-Hashim	Susan Toft	Kaining Zhang
Jodi Jacobson	Esther Galima	David Modersbach	Narmada	Rikka Transgrud	Lisa Ziebel
Carol Jenkins	Mabry		Ranaweera	Nhumea Tropp	Margot Zimmerman
			Rebecca Ratcliff	Barbara Trott	

Ang sumusunod na mga tao at grupo ay bukas na nagbigay ng pahintulot na gamitin ang kanilang likhang-sining: Family Care International para sa maraming drawing ni Regina Faul-Doyle mula sa libro nilang *Healthy Women, Healthy Mothers: An Information Guide*; Macmillan Press Ltd., sa drawing ni Janie Hampton sa p. 60 mula sa *Healthy Living, Healthy Loving*; sa Environmental and Development Agency, New Town, South Africa para sa drawing sa p. 395 mula sa magasin nilang *New Ground*; Honto Press para sa drawing ni Akiko Aoyagi Shurtleff sa p. 411 ng *Culinary Treasures of Japan*; sa Movimento de Mulheres Trabalhadoras Rurais do Nordeste para sa drawing sa p. 17 mula sa *O Que É Gênero?*; at sa Colectivo de Mujeres de Matagalpa at sa Centro de Mujeres de Masaya para sa drawing sa p. 338 mula sa manual nilang *iMás allá de las lágrimas!*. At salamat sa Connexions na magasin para sa kuwento sa p. 339.

Nagpapasalamat din kami sa sumusunod na foundation at mga indibidwal sa kanilang kabutihang loob sa pinansyal na pagsuporta sa proyekto: Catalyst Foundation; Conservation, Food and Health Foundation; C.S. Fund; Domitila Barrios de Chungara Fund; Ford Foundation; Greenville Foundation; John D. and Catherine T. MacArthur Foundation; Norwegian Agency for Development Cooperation; David and Lucile Packard Foundation; San Carlos Foundation; Swedish International Development Cooperation Agency; Kathryn and Robert Schauer; and Margaret Schink. Salamat din sa maraming indibidwal na nag-ambag para tapatan ang isang grant ng Catalyst Foundation. At sa pagtatapos, isang ispesyal na pasalamat kay Luella at Keith McFarland para sa kanilang maagang pagsuporta at pagpapalakas ng loob, at kay Davida Coady sa kanyang paniniwala sa proyektong ito at pagpasulong niya rito sa isang natatanging panahong ng kagipitan.



**Hesperian Foundation**  
Berkeley, California, USA

#### Mula sa nagsalin sa Filipino

Taos-pusong pasasalamat sa Hesperian Foundation sa kanilang pagtitiwala sa amin na isalin sa Filipino ang napakahalagang akda na ito. Malaking pasasalamat din sa nagbigay ng tulong pinansyal para mabigyang-buhay ang pagsasalin na ito: ang Ford Foundation, Philippines; at muli, ang Hesperian Foundation. **Para sa 2010 na edisyon**, taos-pusong pasasalamat sa kagandahang-loob at tulong pinansyal ng David and Lucile Packard Foundation, North Star Fund at sa mga indibidwal na nag-ambag at mag-aambag pa para maibigay namin ang librero ito sa mga mahihirap na kababaihan at komunidad sa Pilipinas.

– Likhaan Center for Women's Health Inc. • Quezon City, Philippines • [www.likhaan.org](http://www.likhaan.org)

---

## Tungkol sa Librong Ito:

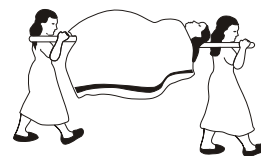
Sinulat ang librong ito para tulungan ang kababaihan na alagaan ang sariling kalusugan, at tulungan ang mga community health worker o iba pa na masagot ang pangangailangan sa kalusugan ng kababaihan. Sinikap naming maisali ang mga impormasyon na kapaki-pakinabang sa mga taong walang pormal na pagsasanay sa pangangalagang pangkalusugan, at para doon sa may ilang pagsasanay.

Kahit malawak ang sinaklaw ng librong ito na mga problema sa kalusugan ng kababaihan, hindi nito sinasakop ang maraming problema na karaniwang tumatama kapwa sa mga babae at lalaki, tulad ng malaria, parasitiko, problema sa bituka, at iba pang mga sakit. Para sa impormasyon sa ganitong mga tipo ng problema, tingnan ang *Where There Is No Doctor* o iba pang pangkalahatang librong medikal.

Minsan hindi sasapat ang nasa librong ito para malutas mo ang problema. Kung maganap ito, humingi ng dagdag na tulong. Depende sa problema, minumungkahi namin na:

- **magpatingin sa isang health worker.** Ibig sabihin, makakaya dapat ng isang bihasa na health worker na tulungan kang lutasin ang problema.
- **kumuha ng tulong medikal.** Ibig sabihin, kailangan mong pumunta sa isang klinika na may sanay na taong medikal o doktor, o laboratoryo na gumagawa ng mga batayang test.
- **pumunta sa ospital.** Ibig sabihin, kailangan mong magpatingin sa isang doktor sa ospital na may kagamitan para sa mga emerhensiya, operasyon, o ispesyal na mga test.

Kung kailangan  
mong humingi agad  
ng tulong, lalabas  
din ang litratong ito.



**IHATID!**

## Paano Gamitin ang Librong Ito:

### *Paghahanap ng impormasyon sa libro*

**Para makakita ng paksa na gusto mong matutunan,** gamitin ang listahan ng Mga Nilalaman o ang Index.

**Mga Nilalaman.** Nasa unahan ito ng libro at may lista ng mga kabanata ayon sa paglabas ng mga ito sa libro. May lista din ng nilalaman sa simula ng bawat kabanata. Bawat paksa sa listahan ay lumabas sa katabing pahina bilang pamagat na malaki at tampok ang mga letra.

**Index o mga Dilaw na Pahina.** Nasa likuran ito ng libro at naglilista ng lahat ng mahahalagang paksa sa libro na nakaayos ayon sa Inggles na alpabeto (a, b, c, d...).

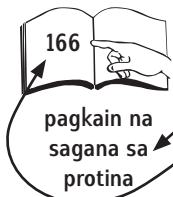
**Para makita ang impormasyon sa mga gamot** na ginamit sa librong ito, maghanap sa mga **Berdeng Pahina**, sa gawing likuran ng libro. May dagdag na impormasyon sa pahina 485 tungkol sa paggamit ng mga gamot at ng Berdeng Pahina.

**Kung hindi maintindihan ang kahulugan ng ilang salita** na ginamit sa libro, maaaring nasa **Listahan ng Malalalim na Salita** na nagsisimula sa pahina 544. Sa unang paglabas sa kabanata ng naturang salita, nakasulat ito sa *pahilis na mga letra, tulad nito*. Puwede ring tingnan sa index ang salita para makita kung may paliwanag sa ibang bahagi ng libro.

**'Pagkilos para sa Pagbabago'** ang dulo ng maraming kabanata. Nagbibigay ang seksyong ito ng mga mungkahi kung paano paunlarin ang kalusugan ng kababaihan sa inyong komunidad.

## Paghahanap ng impormasyon sa isang pahina

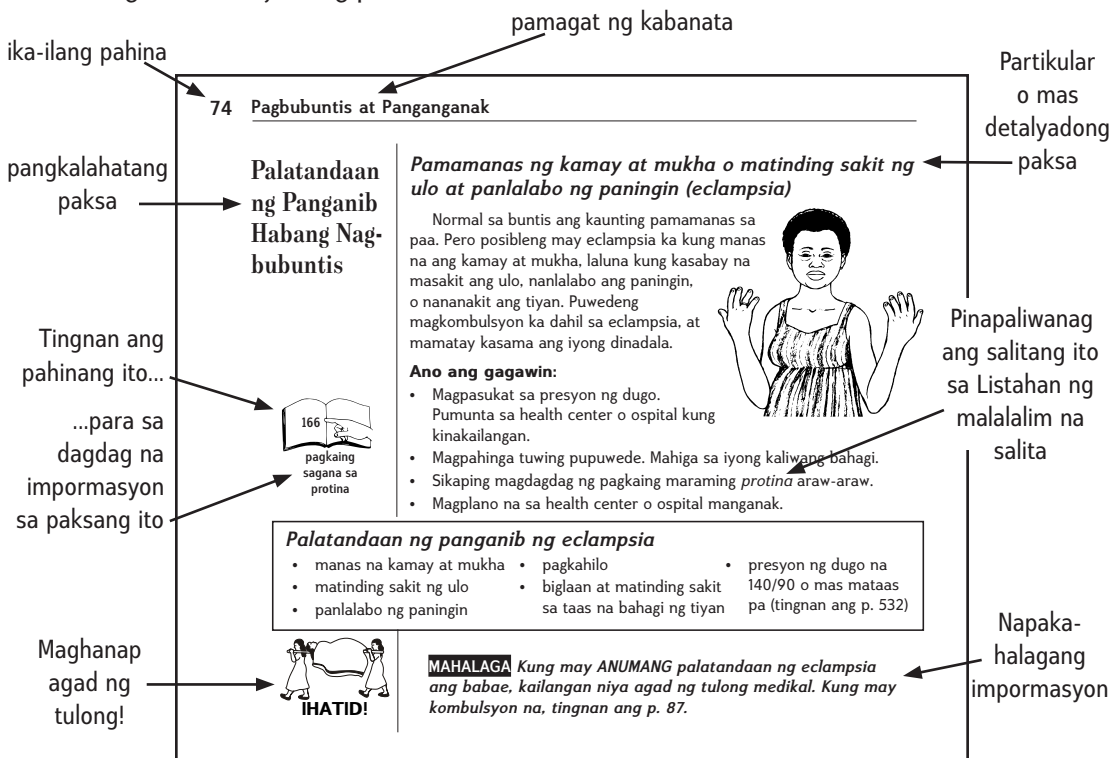
Para makakita ng impormasyon sa isang pahina, tingnan muna ang buong pahina. Pansinin na hati ito sa 2: isang pangunahing hanay na malapad, at isang makitid na hanay sa gilid ng pahina. Nasa malapad na hanay ang karamihan ng impormasyon sa paksa. May dagdag na impormasyon sa makitid na hanay na tulong para mas maintindihan ang paksa.



Tuwing may drawing ng kamay at libro sa makitid na hanay, ibig sabihin ay may dagdag na impormasyon sa paksa na nasa ibang bahagi ng libro. Nasa ilalim ng drawing kung ano ang paksa. Ang numero sa loob ay ang pahina kung saan makikita ang paksa. Kung marami ang paksa, isang drawing lang ang nakalagay at nakalista sa ibaba nito ang bawat paksa at pahina.

### Ano ang ibig sabihin ng iba't ibang bagay sa isang pahina:

May ilang pamagat ang karamihan ng mga pahina. Nakalagay sa pamagat sa makitid na hanay ang pangkalahatang paksa sa pahina na iyon. Nasa pamagat sa malapad na hanay naman ang mas detalyadong paksa.



May **kahon ng gamot** ang ilang pahina, na ganito ang hitsura:

Sinasabi sa mga kahon na ito ang dami ng gamot na ibibigay, gaano kadalas ibibigay, at gaano katagal. Minsan, nirerekomenda namin ang gamot na hindi nilalagay sa kahon. Sa lahat ng pagkakataon, **tingnan muna sa mga Berdeng Pahina ang bawat gamot bago ito gamitin.**

Gamot para sa Impeksyon sa Suso		
Gamot	Gaano kadami	Kailan at paano ibibigay
<b>PARA SA IMPEKSYON</b>		
dicloxicillin . . . . .	500 mg . . . . .	4 na beses bawat araw sa loob ng 7 araw. Inumin 30 minuto o higit pa bago kumain.
Kung walang dicloxicillin o allergic ka sa penicillin, ito ang gamitin:		
erythromycin . . . . .	500 mg . . . . .	4 na beses bawat araw sa loob ng 7 araw.
Bago gumamit ng gamot, tingnan ang mga "Berdeng Pahina."		
<b>PARA SA LAGNAT AT PANANAKIT</b>		
paracetamol (acetaminophen) o aspirin	500-1000 mg	hanggang sa mawala ang sakit (tingnan ang p. 511 at 492).
<b>MAHALAGA:</b> Kung hindi magamot agad ang impeksyon sa suso, lalala ito. Madadama mong parang puno ng likido (nana) ang mainit at masakit na pamamaga. Kung magkaganito, sundin ang lunas dito AT magpatingin sa health worker na marunong magpasiip ng nana gamit ang iseterilizadong kegamitan.		



---

# Nilalaman:

## **P**asasalamat

## **P**aano Gamitin ang Librong Ito

### **1** Ang Kalusugan ng Kababaihan ay Usaping Pangkomunidad...1

Ano ang 'Kalusugan ng Kababaihan'?	1
Mas nasa Panganib sa Pagkakasakit at Masamang Kalusugan ang Kababaihan	2
Sanhi ng Masamang Kalusugan ng Kababaihan	6
Pagkilos para sa Pagbabago	12

### **2** Paglutas ng mga Problema sa Kalusugan...18

Ang Kuwento ni Juanita	20
Ano ang Pinakamainam na Panlunas?	22
Pagkilos para sa Pagbabago	26
Para sa Health Worker	30

### **3** Ang Sistemang Medikal...32

Ang Sistemang Medikal	34
Paano Makakuha ng Mas Mainam na Pangangalaga	36
Kung Kailangan Mong Magpa-Ospital	38
Pagkilos para sa Pagbabago	40

### **4** Pagkilala sa Ating Katawan...42

Ang Sistemang Reproduktibo ng Babae	44
Ang Sistemang Reproduktibo ng Lalaki	46
Paano Nagbabago ang Katawan ng Babae	47
Buwanang Regla	48

### **5** Usaping Pangkalusugan ng mga Batang Babae...52

Pagdadalaga at mga Pagbabago sa Iyong Katawan	54
Pagbabagong Puwedeng Tumungo sa Mas Mabuting Buhay	56
Pagpapasya Tungkol sa Boyfriend at Pagtatalik	59
Pinilit o Pinuwersa na Pagtatalik	62
PagHINGI ng Tulong Mula sa Nakatatanda	65

### **6** Pagbubuntis at Panganganak...66

Pananatiling Malusog Habang Nagbubuntis	68
Karaniwang mga Problema Habang Buntis	69
Mga Risiko at Palatandaan ng Panganib sa Pagbubuntis	72
Prenatal na Pangangalaga	76
Paghahanda sa Pag-labor at Panganganak	78
Panganganak	80
Mahirap na Panganganak	88
Palatandaan ng Panganib sa Bagong Silang na Sanggol	94
Pangangalaga sa Nanay at Sanggol Pagkapanganak	95
Mga Babaeng may Dagdag na Pangangailangan	98
Para sa Tatay	100
Pagkilos para sa Pagbabago	101

### **7** Pagpapasuso...104

Bakit Pinakamahusay ang Pagpapasuso	105
Bakit Pwedeng Makapinsala ang Ibang Pagpapakain	106
Paano Magpasuso	107
Payo sa Nanay	109
Kapag Nagtatrabaho sa Labas ang Nanay	111
Manu-manong Pagpapalabas ng Gatas	112
Karaniwang Inaalala at Problema	114
Ispesyal na Sitwasyon	118
Pwedeng Pasusuhin ang mga Sanggol na may Ispesyal na Pangangailangan	118
Kung may Sakit ang Nanay	120
HIV/AIDS at Pagpapasuso	120
Kapag Muling Nabuntis ang Babae o Manganak ulit	120
Pagkilos para sa Pagbabago	121

### **8** Pagtanda...122

Pagtatapos ng Pagregla (Menopause)	124
Pangangalaga ng Iyong Kalusugan	126
Relasyong Sekswal	128
Karaniwang Problema sa Kalusugan na Kasama ng Pagtanda	129
Pagkilos para sa Pagbabago	136



**9 Mga Babaeng may Kapansanan...138**

Pagpapahalaga sa Sarili . . . . . 140  
 Pangangalaga sa Iyong Kalusugan . . . . . 141  
 Sekswalidad at Kalusugang Sekswal . . . . . 144  
 Personal na Kaligtasan . . . . . 146  
 Pagkilos para sa Pagbabago . . . . . 147

**10 Pananatiling Malusog...148**

Kalinisan sa Komunidad (Sanitasyon) . . . . . 151  
 Kalinisan sa Bahay . . . . . 153  
 Personal na Kalinisan . . . . . 154  
 Malinis na Tubig . . . . . 155  
 Ligtas na Pagkain . . . . . 156  
 Ispesyal na Pangangailangan ng Kababaihan . 158  
 Pagkilos para sa Pagbabago . . . . . 163

**11 Pagkain para sa Mas Mabuting Kalusugan ... 164**

Mga Pangunahing Pagkain at Pantulong na Pagkain . . . . . 166  
 Mas Mahusay na Pagkain sa Mas Mababang Halaga . . . . . 170  
 Mga Nakakapinsalang Paniniwala Tungkol sa Pagkain . . . . . 171  
 Makakapagdulot ng Sakit ang Masamang Nutrisyon . . . . . 172  
 Mga Paraan ng Pagkilos Tungo sa Mas Mabuting Nutrisyon . . . . . 176

**12 Sekswal na Kalusugan...180**

Papel Batay sa Kasarian at Gender . . . . . 182  
 Paano Naaapektuhan ng Gender Role ang Sekswal na Kalusugan . . . 184  
 Pagpapabuti ng Sekswal na Kalusugan . . . . . 186  
 Pagkilos para sa Pagbabago . . . . . 194

**13 Pagpapalano ng Pamilya...196**

Mga Benepisyo ng Pagpapalano ng Pamilya . . . 197  
 Pagpasya na Magpapalano ng Pamilya . . . . . 199  
 Pagpili ng Paraan ng Pagpapalano ng Pamilya . . . . . 200  
 Panghadlang na Paraan ng Pagpapalano ng Pamilya . . . . . 202  
 Hormonal na Paraan ng Pagpapalano ng Pamilya . . . . . 207  
 Intra-Uterine Devices (IUD) . . . . . 216

Natural na Paraan ng Pagpapalano ng Pamilya . . . . . 218  
 Tradisyunal na Paraan . . . . . 222  
 Permanenteng Paraan . . . . . 223  
 Mga Bagong Paraan ng Pagpapalano ng Pamilya . . . . . 224  
 Pagpili ng Pinakamahusay na Paraan . . . . . 224  
 Pang-Emerhensyang Paraan ng Pagpapalano ng Pamilya . . . . . 226  
 Pagkilos para sa Pagbabago . . . . . 227

**14 Pagkabaog... 228**

Ano ang Pagkabaog? . . . . . 230  
 Ano ang mga Sanhi ng Pagkabaog . . . . . 230  
 Mga Panganib sa Trabaho at Pamamahay na Maaring Makapinsala sa Pertilidad . . . . . 232  
 Ano ang Gagawin para sa Pagkabaog . . . . . 233  
 Kusang Pagkalaglag ng Binubuntis (Nakunan) . 234  
 Pamumuhay na may Pagkabaog . . . . . 236  
 Pagkilos para sa Pagbabago . . . . . 237

**15 Pagpapalaglag at mga Kumplikasyon Nito... 238**

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  
 Ano'ng Aasahan Habang Ginagawa ang Ligtas na Pagpapalaglag . . . 248  
 Ano'ng Aasahan Pagkatapos Magpapalaglag . . . 249  
 Pagpapalano ng Pamilya Pagkatapos Magpapalaglag . . . . . 250  
 Kumplikasyon ng Pagpapalaglag . . . . . 251  
 Pag-iwas sa Di Ligtas na Pagpapalaglag . . . . . 259

**16 Impeksyon na Naihahawa sa Pagtatalik (INP) at iba pang Impeksyon sa Ari... 260**

Bakit Seryosong Problema sa Kababaihan ang mga INP . . . . . 262  
 Paggamit ng Gamot para sa INP . . . . . 264  
 Abnormal na Discharge . . . . . 265  
 Mga Tumutubo (Kulugo) sa Ari . . . . . 269  
 Pagsusugat (Sores) sa Ari . . . . . 270  
 Kumplikasyon ng INP . . . . . 274  
 Iba Pang mga INP . . . . . 277  
 Paano Bubuti ang Pakiramdam . . . . . 278  
 Pagkilos para sa Pagbabago . . . . . 279

## 17 HIV/AIDS...282

Ano ang HIV at AIDS? . . . . .	284
Bakit Iba para sa Kababaihan ang HIV at AIDS . . . . .	286
Pag-iwas sa HIV/AIDS. . . . .	286
Ang HIV Test . . . . .	288
Positibong Pamumuhay na may HIV at AIDS. . . . .	290
Pagbubuntis, Panganganak at Pagpapasuso . . . . .	292
Pangangalaga sa mga Taong may AIDS. . . . .	294
Pananatiling Malusog sa Pinakamatagal na Makakaya . . . . .	296
Karaniwang mga Problemanag Medikal. . . . .	297
Pangangalaga sa Taong Malapit nang Mamatay . . . . .	309
Pagkilos para sa Pagbabago . . . . .	309

## 18 Karahasan

### Laban sa Kababaihan...312

Ang Kuwento ni Laura at Luis . . . . .	314
Bakit Nananakit ng Babae ang Lalaki? . . . . .	316
Mga Uri ng Karahasan . . . . .	317
Mga Babala na Palatandaan. . . . .	318
Ang Siklo ng Karahasan. . . . .	319
Mapaminsalang Epekto ng Karahasan. . . . .	320
Bakit Nakikisama pa rin ang mga Babae. . . . .	321
Ano'ng Gagawin. . . . .	322
Pagkilos para sa Pagbabago . . . . .	323
Para sa Health Worker. . . . .	325

## 19 Panggagahasa at

### Sekswal na Pag-atake...326

Klase ng Panggagahasa at Sekswal na Pag-atake . . . . .	328
Paano Maiwasan ang Panggagahasa . . . . .	330
Pagtatanggol sa Sarili ng Kababaihan . . . . .	332
Kung Gagahasain Ka . . . . .	333
Ano ang Gagawin Kung Nagahasa Ka . . . . .	334
Problemanag Pangkalusugan Dulot ng Panggagahasa. . . . .	336
Pagkilos para sa Pagbabago . . . . .	338

## 20 Kababaihang

### Nagtatrabaho sa Prostitusyon...340

Bakit Napapatrabaho sa Prostitusyon ang mga Babae. . . . .	342
Problema sa Kalusugan ng mga Babaeng Nagtatrabaho sa Prostitusyon . . . . .	344

Paano Pangalagaan ang Sarili Laban sa mga INP, Kasama ang HIV/AIDS . . . . .	346
Pagkilos para sa Pagbabago . . . . .	348

## 21 Pananakit sa Puson...352

Biglaan at Matinding Pananakit sa Tiyan. . . . .	354
Klase ng Pananakit sa Puson. . . . .	354
Mga Tanong Tungkol sa Pananakit sa Puson . . . . .	357

## 22 Hindi Normal na Pagdurugo Mula sa Puwerta...358

Mga Problema sa Pagregla . . . . .	360
Pagdurugo habang nagbubuntis o matapos manganak. . . . .	362
Pagdurugo matapos magpalaglag o makunan. . . . .	363
Pagdurugo matapos makipagtalik. . . . .	363
Pagdurugo pagkatapos mag-menopause . . . . .	363

## 23 Mga Problema sa Sistemang Ihian...364

Impeksyon sa Sistemang Ihian . . . . .	366
Dugo sa ihi. . . . .	369
Bato sa loob ng bato o pantog . . . . .	369
Napapaihi nang madalas. . . . .	370
Tumatagas na ihi . . . . .	370
Kung may Problema Ka sa Paglabas ng Dumi o Ihi . . . . .	372

## 24 Kanser at mga Tumutubo...374

Kanser . . . . .	376
Mga Problema sa Cervix (Bukana ng Matris). . . . .	377
Mga Problema sa Matris . . . . .	380
Mga Problema sa Suso . . . . .	382
Mga Problema sa Obaryo . . . . .	383
Iba pang Karaniwang Kanser. . . . .	384
Kapag Hindi Kayang Pagalingin ang Kanser . . . . .	385
Pagkilos para sa Pagbabago . . . . .	385

## 25 Tuberkulosis...386

Ano ang TB?. . . . .	388
Paano Naikakalat ang TB. . . . .	388
Paano Malaman Kung May TB ang Isang Tao. . . . .	389
Paano Gamutin ang TB . . . . .	389
Pag-iwas sa TB. . . . .	391
Pagkilos para sa Pagbabago . . . . .	391

**26 Trabaho ... 392**  
 Apoy na Panluto at Usok . . . . . 394  
 Pagbubuhay at Pagdadala  
 ng Mabibigat na Bagay . . . . . 398  
 Trabaho Kaugnay ng Tubig . . . . . 401  
 Trabahong may mga Kemikal . . . . . 402  
 Pag-upo o Pagtayo nang Napakatagal. . . . . 404  
 Paulit-ulit na Parehong Kilos . . . . . 405  
 Mga Trabahong Kamay . . . . . 406  
 Hindi Ligat na Kalagayan sa Paggawa . . . . . 406  
 Sekswal na Panggigipit o Harassment. . . . . 407  
 Migrasyon . . . . . 408  
 Mga Limot na Manggagawa. . . . . 409  
 Pagkilos para sa Pagbabago . . . . . 410

**27 Kalusugan ng Pag-iisip... 412**  
 Pagpapahalaga sa Sarili. . . . . 414  
 Karaniwang Sanhi ng Problema sa  
 Kalusugan ng Pag-iisip. . . . . 416  
 Karaniwang mga Problema sa  
 Kalusugan ng Pag-iisip ng Kababaihan . . . . 419  
 Pagtulong sa Sarili at Pagtulong sa Iba . . . . . 422  
 Sakit sa Pag-iisip (Psychosis) . . . . . 432  
 Pagpapahusay ng Kalusugan sa Pag-iisip  
 sa Inyong Komunidad . . . . . 433

**28 Alkohol at  
 Iba pang mga Droga... 434**  
 Paggamit at Pag-abuso ng  
 Alkohol at mga Droga . . . . . 436  
 Problema mula sa  
 Alkohol at iba pang Droga. . . . . 438  
 Pagpangibabaw sa mga  
 Problema sa Alkohol at iba pang Droga . . . 440  
 Mga Problema mula sa  
 Sigarilyo at Produktong Tabako . . . . . 443  
 Pamumuhay Kasama ang Taong may Problema  
 sa Paglalasing o Pag-aabuso ng Droga . . . 444  
 Pagpigil sa Pag-abuso ng Droga at Alkohol. . . 445

**29 Mga Refugee at  
 Napalikas na Kababaihan... 446**  
 Pagtakas at Pagdating. . . . . 448  
 Batayang Pangangailangan . . . . . 448  
 Kalusugang Reproductibo . . . . . 452  
 Kalusugan ng Pag-iisip. . . . . 454  
 Mga Babae Bilang Lider. . . . . 456

**30 Pagputol sa Ari ng Babae... 458**  
 Mga Klase ng Pagputol sa Ari ng Babae . . . . 460  
 Mga Problema sa Kalusugan  
 na Dulot ng Pagputol sa Ari ng Babae . . . . 460  
 Ano ang Gagawin para sa  
 mga Problema sa Kalusugan . . . . . 461  
 Pagkilos para sa Pagbabago . . . . . 466

**31 Paggamit ng mga Gamot  
 sa Kalusugan ng Kababaihan... 468**  
 Pagpapasya na Gumamit ng Gamot . . . . . 470  
 Paano Ligat na Gumamit ng Gamot. . . . . 472  
 Paggamit ng mga Gamot sa Librong ito . . . . . 473  
 Mga Klase ng Gamot . . . . . 480  
 Mga Gamot na  
 Makakapagligtas sa Buhay ng Babae . . . . . 484

**G**amot: Mga Berdeng Pahina... 485

**M**ga Kasanayan sa  
**Pangangalaga ng Kalusugan... 525**  
 Pagpigil sa Impeksyon . . . . . 525  
 Pagsukat sa Temperatura,  
 Pulso, Paghinga at Presyon ng Dugo . . . . . 530  
 Paano Mag-eksamin ng Tiyan . . . . . 534  
 Paano Mag-eksamin ng  
 Ari ng Babae (Pelvic Exam) . . . . . 535  
 Pangangalaga sa Pagkapaso o Sunog . . . . . 538  
 Paano Magbigay ng Likido  
 para Lunasan ang Shock . . . . . 540  
 Paano Mag-iniksiyon. . . . . 542  
 Acupressure na Masahe. . . . . 546

**L**istahan ng  
 Malalalim na Salita... 548

**S**aan Makakakuha ng  
 Dagdag na Impormasyon... 561

**I**ndex: Mga Dilaw na Pahina... 565

# Kabanata 1

## Ang Kalusugan ng Kababaihan ay Usaping Pangkomunidad

