

INDEX

A

AA (Alcoholics Anonymous), 440

Aabutin, pagpili ng, 57

Aborsyon (tingnan sa Pagpapalaglag)

Abscess

sa suso habang nagpapasuso, 382
sa taong may AIDS, 307

Abuso (tingnan sa Panggagahasa; Karahasan laban sa kababaihan)

Acetaminophen, (tingnan sa Paracetamol)

Activated charcoal, 495

Acupressure na masahe, 546–547

Acyclovir, para sa singaw o paltos, 305, 490

Adiksiyon (tingnan sa Alkohol; Droga; Sigarilyo at tabako)

Adrenaline, 490

AIDS (tingnan sa HIV/AIDS)

Aktibidad, mga puwedeng gawin

AIDS, pag-iwas, 195, 310
batang babae para magplano ng mas mabuting hinaharap, 57–58
condom, negosasyon sa paggamit, 193, 280
grupong nagtutulungan, 424–426
hatian ng trabaho, 411
kababaihang may kapansanan, 147
kabataan para makaiwas sa pag-abuso ng alkohol at droga, 445
kalalakhian, tungkol sa karahasan laban sa kababaihan, 325
kalan na mas kaunti ang usok, 395-397
kamatayan habang buntis o nanganganak, pag-iwas, 103
karahasan laban sa kababaihan, 315
kawing-kawing na mga dahilan ng masamang kalusugan, 10
nutrisyon, pagpapabuti, 176–179
pagpapalabas ng damdamin, 422, 427-428
pagpapasuso, pagsuporta sa, 121
pagpapalano ng pamilya, pagpapalaganap, 227
pagsasagawa ng plano, 28
pagsusuri sa ugat na sanhi, 26, 27
pagtatanggol ng sarili, pagtuturo, 332, 146

papel batay sa gender at sekswal na kalusugan, 184–185, 194–195
plano na pangkaligtasan, 322
problema sa kalusugan na kaugnay ng trabaho, pag-iwas, 404–406, 410–411
prostitusyon, kababaihang nagtatrabaho sa, 348–351
serbisyong pangkalusugan, pagpapabuti, 40–41

Aktibong pakikinig, 426

Alak (tingnan sa Alkohol)

Alcoholics Anonymous, 440

Alkohol, 434–445

adiksiyon, 437, 441
dahilan sa pag-abuso, 437
dahilan sa pagsisimula, 436
dependence, 437
habang nagpapasuso, 109, 438
hepatitis B at, 277
HIV/AIDS at, 291
kababaihan at, 439
kalusugan ng pag-iisip at, 418
karahasan at, 315, 318
menopause at, 125
pag-abuso, 436–437
pagbubuntis at, 68, 438
paghinto, 440–441
pagiging mabunga at, 232
pag-iwas sa pag-abuso, 445
pagkasugapa, 437, 441
pagtatalik at, 62
pamumuhay kasama ng umaabuso sa, 444
pananatiling hindi gumagamit, 442
pangkalahatang impormasyon, 435
problema sa kalusugan, 163, 438–439
withdrawal, 441

Allergic na reaksyon

gamot para sa 483
sa cotrimoxazole, 296, 300
sa iniksiyon, 545
sa mga gamot, 477
sa taong may AIDS, 296, 300

Almoranas (hemorrhoids), habang nagbubuntis, 70

Altapresyon

ibig sabihin ng numero, 532
kahulugan, 532
kontraseptibong pildoras at, 209
mula sa tensyon, 421

palatandaan, 130
panganib sa pagbubuntis, 72
panlunas, 130
sa nakatatandang babae, 130
sobrang timbang at, 174
(tingnan din ang Presyon ng dugo)

Ama (tingnan sa Tatay)

Aminoglycosides, 481

Amoxicillin, 490

pangkalahatang impormasyon, 480
para maiwasan ang impeksyon matapos magpalaglag, 249
para sa chlamydia, 268
para sa deinfibulation, 465
para sa impeksyon dulot ng pagputol sa ari ng babae, 462

Ampicillin, 491

pangkalahatang impormasyon, 480
para sa impeksyon matapos magpalaglag, 256–257
para sa impeksyon sa matris, 97
para sa lagnat sa panganganak, 86
para sa sunog at paso, 539

Anal sex, 185, 187, 189

Anemya, 172–173

diyeta at, 53
eksaminasyong pangkalusugan, 159
folic acid (folate) at, 73, 168
iron at, 53, 73, 129, 167
nakatatandang babae at, 129
palatandaan, 172
panganib habang nagpapasuso, 109
panganib sa pagbubuntis, 72, 73
pangkalahatang impormasyon, 172
panlunas, 73, 129, 173
sanhi, 172

Angry cat exercise, 71

Antibiotics, 480–481

kahalagahan ng, 480
kontraseptibong pildoras at, 209
paggamit kapag kailangan lang, 481
pamilya ng, 480–481
para sa impeksyon na naihawawa sa pagtatalik (INP), 264, 347
para sa sugat at pagsusugat, 307
(tingnan din ang Gamot)

Antibodies, HIV, 288

Antihistamines, para sa allergic shock, 544

Antiretrovirals (tingnan sa ART)

Anxiety (tingnan sa Pagkabalisa)
Apdo, mga bato sa loob sa taong sobrang bigat, 174
Apoy, ligtas na paggamit, 394
Areola, 45
Ari ng babae, panlabas (tingnan sa Vulva)
Ari (tingnan sa Sistemang reproductibo; Impeksyon na naihahawa sa pagtatalik (INP))
ART, antiretroviral therapy, 291, 292, 336, 517–521
 iba't ibang pamamaraan ng gamutan, 578
 mga gamot na ginagamit, 519–520
 pagpigil sa pagpasa ng impeksyon ng ina sa sanggol, 292–293, 520
 resistensya sa gamot at, 291, 517
 sa panggagahasa, 520
 side effects, 578
Arthritis (tingnan sa Rayuma)
Asawa o partner
 batang babae tinatrato na pag-aari ng, 185
 HIV, may impeksyon, 290
 IUD, nararamdaman, 217
 paghiwalay sa abusadong partner, 322–323
 pagkabaog, mga sanhi, 230
 pag-uusap sa pagpapalano ng pamilya, 199
 pag-uusap sa pagtatalik, 185, 192–193
 panggagahasa ng, 328
 (tingnan din ang Boyfriend; Pamilya; Tatay; Magulang; Karahasan laban sa kababaihan)
Asin
 iodized, 68, 169
 PMS at, 51
 rehydration drink, 540
 solution para sa sunog at paso, 538
Aspirin, 492
 pag-iingat sa dami ng gagamitin, 133
 pangkalahatang impormasyon, 482
 para sa pagpapalaglag, 471
 para sa pananakit ng kalamnan at kasukasuan, 133
 para sa pananakit ng nasunog o napaso, 538, 539
Asukal
 oresol (rehydration drink), 540

pangangailangan sa, 166
 para sa pressure sores, 306
 (tingnan din ang Diyeta)
Atake sa utak (tingnan sa Stroke)
Atake (tingnan sa Panggagahasa; Karahasan laban sa kababaihan)
Atay
 kanser, 384
 mga gamot at sakit sa atay, 477
 problema mula sa alkohol at droga, 438
 problema mula sa kemikal, 402
Atay, iniksyon ng sangkap mula sa, 471
Azithromycin, 492
 pangkalahatang impormasyon, 480
 para sa impeksyon na naihahawa sa pagtatalik (INP), 268, 271, 347
AZT, 520, 292, 518

B

Babad, likido para sa disimpeksyon, 527
Babala (tingnan sa Panganib, mga palatandaan; Paglutas ng mga problema sa kalusugan)
Baby (tingnan sa Sanggol)
Bacterial vaginosis, 266, 268
Baga
 kanser, 384
 kemikal at, 402
 paggawa ng palayok at kalusugan, 406
Bagong panganak, impeksyon sa mata, 274
Bahagi ng gamot para makumpleto ang tamang dosis, 474
Bakuna
 hepatitis B, 503
 tetano, 161
 tuberkulosis (TB), 390, 391
Bakuna
 hepatitis B, 277, 503
 tetano, 68, 161, 462, 515
 tuberkulosis (TB), 390, 391
Balakang, 43
Balakang, pagkiling na ehersisyo, 400
Balangkat (splint), para sa pananakit ng kasukasuan, 405
Balat ng bayag (scrotum), 46

Balat
 dilaw sa bagong panganak na sanggol, 118
 dilaw, 271, 402
 iniksyon sa ilalim ng, 544
 kamay ng labandera, 409
 kemikal at mga problema sa kalusugan, 402
 maputla, malamig at mamasa-masa, 254
 marka na kulay tsokolate o ube, 301
 pangangalaga sa kababaihang may kapansanan, 142
 (tingnan din ang Pangangati; Butlig-butlig; Pagsusugat)
Baligtad na utong, 114
Balikat
 ehersisyo sa trabaho, 404
 pagpalabas sa panganganak, 82, 88
 pananakit matapos magpalaglag, 258
Baliktad (suh) ang sanggol, 75, 77, 90–91
Balisa (tingnan sa Pagkabalisa)
Balls (tingnan sa Bayag)
Banta, 317
Baog (tingnan sa Pagkabaog)
Barado na duct ng suso, 116–117
Barangay health worker (tingnan sa Health worker)
Barrier method (tingnan sa Panghadlang na paraan ng pagpapalano ng pamilya)
Bartholin gland, impeksyon, 276
Basura, ligtas na pagdispatsa, 151
Basura, ligtas na pagdispatsa, 151
Bata, mga
 abuso, 317
 bilang ng, 179
 calcium na pangangailangan, 168
 day care na kooperatiba, 158
 droga at alkohol, paggamit, 438
 droga at alkohol, pag-iwas sa pag-abuso, 445
 kalusugan ng kababaihan at, 12
 karahasan laban sa kababaihan at, 315, 317, 320
 pag-agwat ng mga anak, 110, 160
 paghihintay na magkaroon, 58
 pagkabaog, 236–237
 pagpauna sa pagkain, 171

- sekswal na pag-abuso, 329, 331
(tingnan din ang **Sanggal**; **Pangananak**; **Pagpapalano ng pamilya**)
- Batang babae**, 53-65
buwanang pagregla, 55
gender, papel sa lipunan batay sa, 182-185
nagtatrabaho sa prostitusyon, 342-343
pagbabago para sa mas mabuting buhay, 54
pagbabago sa katawan, 54
pagbebenta ng, 64
pagbubuntis, 59, 64, 72
pagkain para sa maayos na paglaki, 53
pagkuha ng tulong mula sa nakakatanda, 65, 61, 57
pagpapahalaga sa sarili, 56
pagputol sa ari ng babae, 459-460, 467
pagtatalik, 59-61
sekswal na pag-abuso, 63
tulak ng paligid na makipagtalik, 62-64
(tingnan din ang **Pagdadalaga**)
- Batas** (tingnan sa **Gobyerno**, **patakaran at batas**; **Pagkilos para sa pagbabago**)
- Bato, impeksyon**, 366–368
droga at alkohol, 438
gamot, mga dapat ingatan, 477
palatandaan, 367
panlunas, 368
sanhi, 366
(tingnan din ang **Ihian**, **problema sa sistema ng**)
- Bato, mga bato sa loob**, 369
- Bato, sa loob ng bato o pantog**, 369
- Bawal na pagpapalaglag**, 242
- Bayag**
kanser mula sa DES (diethylstilbestrol), 471
larawan, 46
namamaga o masakit, 265
pangkalahatang impormasyon, 46
- BCA** (tingnan sa **Bichloracetic acid**)
- BCG na bakuna**, 390, 391
- Beke, pagkabaog at**, 230
- Bendahe, disimpeksyon**, 529
- Benzathine penicillin**, 493
pangkalahatang impormasyon, 480
para sa pagsusugat sa ari, 270
- Benzylpenicillin**, 493
pangkalahatang impormasyon, 480
para sa tetano sa bagong panganak, 95
- Berde na tubig habang naglelabor**, 86
- Beriberi**, 173
- BHW** (tingnan sa **Health worker**)
- Bibig sa ari na pagtatalik**, 187, 189-190, 279, 524
- Bibig**
kanser, 384
ngipin, 154, 402
problema sa gilagid mula sa mga kemikal, 402
problema sa taong may AIDS, 304–305
sungi (cleft lip o palate) sa sanggol, 118
- Bichloracetic acid (BCA)**, para sa kulugo sa ari, 269
- Bilharzia** (tingnan sa **Schistosomiasis**)
- Binti at paa**
acupressure na masahe, 546–547
matagal na pag-upo o pagtayo, 404
matinding sakit sa isa, 210
panghihina, 173, 210
problema sa pagbubuntis, 71
varicose veins, 70, 132
- Binugbog na babae** (tingnan sa **Karahasan laban sa kababaihan**)
- Biopsy**, 378-379, 383
- Birhen at kasal** (tingnan sa **Pagiging birhen at pagpapakasal**)
- Birth control** (tingnan sa **Pagpapalano ng pamilya**)
- Bitamina A**, 169
- Bitamina at mineral**, 167–170
calcium, 168
folic acid (folate), 73, 168
gastos, 471
iodine, 68, 169
iron, 53, 73, 129, 167
matapos huminto sa pag-inom ng alkohol, 441
refugee at napalikas na kababaihan, 452
sa prutas at gulay, 170
vitamin A, 169
vitamin B12, 471
vitamin B6, 389
- Bitamina B12 at anemya**, 471
- Bitamina B6, TB at pagbubuntis**, 389
- Biyak o butas ang labi o ngalangala, sa sanggol**, 118
- Bleach, timpla na gamit sa disimpeksyon**, 527
- Blood pressure**, 532–533
(tingnan din ang **Altapresyon**)
- Book for Midwives, A**, 66
- Bosyo**, 169
- Boyfriend**, 59-61
date rape, 62, 328
- Brand name ng gamot**, 473
- Braso, panghihina sa**, 210
- Breast milk** (tingnan sa **Gatas mula sa suso**)
- Breastfeeding** (tingnan sa **Pagpapasuso**)
- Breech** (tingnan sa **Suhi ang sanggol**)
- Bromocriptine**, 471
- Bukana ng ihian**, 44
- Bukana ng puwerta**, 44
- Bukol sa ari**, 269
(tingnan din ang **Tumutubo**)
- Bukol**
abscess at pigma, 307
pagsusuri ng suso, 162
sa suso ng nakakatandang babae, 129
sa suso, 382
sa suso, habang nagpapasuso, 116
sa tubo at obaryo, 537
(tingnan din ang **Tumutubo**)
- Bulag sa gabi, vitamin A para sa**, 169
- Bulag** (tingnan sa **Pagkabulag at vitamin A**)
- Bulok na ngipin**, 154
- Bunganga** (tingnan sa **Bibig**)
- Buntis**, (tingnan sa **Pagbubuntis**)
- Butas sa dingding ng puwerta**, 161, 370–371, 465
- Butas**, 154
- Butil na pagkain**, 166, 170
- Butlig-butlig**
mula sa cotrimoxazole, 296

Butlig-butlig (*karugtong*)

sa taong may AIDS, 300–301
syphilis at, 270

Buto, mahina (osteoporosis)

calcium at, 168
sa nakatatandang babae, 133

**Butong-gulay (legumes),
pagtanim, 176****Buwa (prolapsed na matris), 131,
161, 398, 534****Buwanang pagregla, 48–51**

acupressure na masahe para sa
pananakit, 546–547
buwanang siklo, 48–49
hindi regular, 361
hormonal na paraan ng pagpapalano
ng pamilya at, 207, 208, 209, 214
huli at may IUD, 217
huminto, 361
kababaihang may kapansanan, 142
kinakain at, 53
mahina, 360
malakas, 129, 360
matagal, 360
matapos magpalaglag, 249
pagbabago sa regla, 50
pagputol sa ari ng babae at
problema sa, 463
pagsisimula sa pagdadalaga, 55
pagtatapos (menopause), 124–125
pananakit kasabay ang, 50, 354
pangangalaga sa sarili, 55
pre-menstrual syndrome (PMS), 51
problema sa, 360–361
sa gitna ng siklo, 129
sobrang dalas, 361
sobrang haba ang pagitan, 361
tawag sa, 48
(tingnan din ang **Pagdurugo mula
sa puwerta**)

Buwanang siklo, 48–49**Buyo, pagmama o pagnguya**
(tingnan sa **Droga**)**C****Caffeine** (tingnan sa **Kape**)**Calamine lotion, 301****Calcium, 168****Cancer** (tingnan sa **Kanser**)**Candida, 265–266, 300**

(tingnan din ang **Yeast na
impeksyon**)

Cash crops, 179**Catheter, 372–373****CD4 na bilang sa taong may HIV,
517****Cefixime, 493**

gonorrhea o tulo, 268
impeksyon sa bato, 368
pangkalahatang impormasyon, 481
PID, 275

Ceftriaxone, 494

chancroid, 271
gonorrhea o tulo, 268
impeksyon matapos magpalaglag,
257
impeksyon sa bato, 368
pangkalahatang impormasyon, 481
PID, 275

Cephalexin, 481, 494**Cephalosporins, 481****Cereal**

oresol o rehydration drink, 540
para sa sanggol, 107, 110

Cervix

kanser, 377–379, 471
larawan, 45
nakikita sa bukana ng puwerta, 161
pagbukas habang naglalaro, 79, 81
pagsusuri o pelvic exam, 159,
535–538
pagtanggap, 379
pamamaga, 377
pangkalahatang impormasyon, 45
tutumubo, 377

Cesarean na panganganak, 38**Chancroid, 271****Check-up** (tingnan sa **Pagsusuri at
test, mga**)**Chemical** (tingnan sa **Kemikal**)**Chlamydia**

paano kumakalat, 189
pag-iwas sa, 189–190
palatandaan, 267
panlunas sa, 25, 268
sa sanggol, 274

Chloramphenicol, 495

para sa mata ng sanggol, 83

**Chlorine bleach, timpla para sa
disimpeksyon, 527****Chloroquine, pagpapalaglag
gamit ang, 241****Cholera, pagpatay ng mikrobyo,
155****CHW** (tingnan sa **Health worker**)**Ciprofloxacin, 496**

chancroid, 271
gonorrhea o tulo, 268
impeksyon matapos magpalaglag,
257
impeksyon sa bato, 368
pangkalahatang impormasyon, 481
PID, 275

Cleft lip o palate, sa sanggol, 118**Clindamycin, 496**

bacterial vaginosis, 266, 268
impeksyon matapos magpalaglag,
257
impeksyon sa matris, 97

Clitoris, 44

(tingnan din ang **Pagputol sa ari ng
babae**)

Clotrimazole, para sa yeast, 266**Cocaine** (tingnan sa **Droga**)**Codeine, 497**

pangkalahatang impormasyon, 482
para sa sunog o paso (pananakit),
539
para sa taong may AIDS, 308

Coitus interruptus, 222**Colostrum, 107****Colposcopy, 378****Communication** (tingnan sa
Komunikasyon)**Community health worker**
(tingnan sa **Health worker**)**Community** (tingnan sa **Komunidad**)**Condom, 202–203**

bisa, 201
impeksyon na naihahawa sa
pagtatalik, pag-iwas, 279
kababaihang may kapansanan, 145
kahalagahan ng paggamit, 60, 61,
128, 189–193, 279
langis at, 128
mas ligtas na pagtatalik, 280–281
matapos magpalaglag, 250
nagtatrabaho sa prostitusyon at,
346, 348
napunit o natanggal, 202
pagdispatsa, 203
paggamit, 190, 193, 202–203
pagkumbinse para gumamit, 189–
193
paglalagay, pag-ensayo, 280

pambabae na condom, 190, 193, 201, 204, 279, 346
 pampadulas, 203
 pangkalahatang impormasyon, 202–203
 (tingnan din ang **Condom na pambabae**)

Condom na pambabae

bisa, 201
 mas ligtas na pagtatalik, 190, 193
 nagtatrabaho sa prostitusyon, 346
 paggamit, 204
 pag-iwas sa impeksyon na naihahawa sa pagtatalik, 279
 pangkalahatang impormasyon, 204

Cone biopsy, 379

Constipation

habang buntis, 70
 pagtanggap ng dumi, 372
 problema sa pagdumi ng nakakatandang babae, 130

Contraception (tingnan sa Paggaplano ng pamilya)

Contracture o paninigas ng kalamnan, 143

Copper-T (tingnan sa IUD)

Cord

nakapulupot sa leeg ng sanggol, 89
 naunang lumabas kaysa sanggol, 88
 ng inunan, 84
 pagputol pagkapanganak, 83
 pangangalaga sa sanggol pagkapanganak, 95

Cotrimoxazole, 497

allergic na reaksiyon, 296, 300
 para sa discharge o lumalabas sa puwerta, 24
 para sa impeksyon sa bato, 368
 para sa impeksyon sa pantog, 368
 para sa pagtatae, 296
 para sa pulmonya, 304
 para sa sanggol na pinanganak na may HIV ang ina, 520
 para sa taong may AIDS, 296, 304

Cough syrup, 303

Counseling, sa taong may HIV, 289

Cramps (tingnan sa Pulikat)

Cream, 474

(tingnan din ang **Gamot**)

Cream, kontraseptibo, 524

(tingnan din ang **Spermicide**)

Cryotherapy, 379

Cyst

Nabothian, 377
 obaryo, 383
 (tingnan din ang **Tumutubo**)

D

D&C (dilation and curettage)

pagpapalaglag, 38, 244, 248

Damdamin, mga

abuso na emosyonal, 317
 depression, 296, 419
 gamot para sa, 471
 matapos makunan, 98
 nawalan, 417
 pagkabalisa, 135, 296, 420
 paglipat ng tirahan para magkatrabaho, 408
 pakikipag-usap sa magulang, 65
 panlulumo, 296, 419
 papel sa lipunan batay sa gender at, 183
 sa HIV/AIDS, 289, 290, 294, 296, 309, 311
 sa karahasan laban sa kababaihan, 313, 315, 321, 323
 sa nakakatandang babae, 135
 sa pagkabaog, 236–237
 sa pagkamatay ng sanggol, 99
 sa panahon ng menopause, 124, 125
 sa panahon ng pagdadalaga, 54
 sa panggagahasa, 337
 sekswal na kasiyahan, 186–188
 sekswal na pagnanasa, 185–186
 tensyon, 318, 416–417, 421
 trauma, 418, 420–421, 430
 (tingnan din ang **Komunikasyon; Kalusugan ng pag-iisip**)

Dami ng gamot

pagsukat, 474–475
 (tingnan din ang **Gamot**; pangalan ng gamot)

Damit, menopause at, 124

Dapa na utong, 114

Dasal, 423

Date rape, 62, 328

pag-iwas, 330–331

Day care na kooperatiba para sa mga bata, 158

Dayap (lemon), katas

pagpadalisay sa tubig, 155
 para sa thrush, 305

Dehydration

mula sa pagkasunog, 539
 oresol o rehydration drink, 540
 pagbigay ng likido sa puwit, 541
 palatandaan, 298
 shock, paglunas sa pamamagitan ng likido, 540–541
 (tingnan din ang **Tubig**)

Dementia (pagkalito)

sa matandang babae, 135
 sa taong may AIDS, 308
 withdrawal sa droga at alkohol, 441

Dengue fever, pagkalat, 151

Dependence (tingnan sa Alkohol; Droga; Sigarilyo at tabako)

Depensa sa sarili ng kababaihan, 332

Depo Provera, 214, 215

Depression (tingnan sa Panlulumo)

DES (diethylstilbestrol) at panganib magkakanser, 471

Desire (tingnan sa Pagnanasa)

Dexamethasone, 498

para sa allergic na reaksiyon, 483, 545

Diabetes, 174–175

palatandaan, 174
 panganib sa nagbubuntis, 72
 panlunas, 175
 pildoras na kontraseptibo at, 209
 sa bata at kabataan, 174
 sobrang bigat at, 174

Diagnosis (tingnan sa Panganib, mga palatandaan; Pagsusuri at test, mga; Paglutas ng mga problema sa kalusugan; pangalan o tawag sa palatandaan)

Diaphragm

bisa, 201
 kababaihang may kapansanan, 145
 matapos magpalaglag, 250
 paggamit, 205
 pangkalahatang impormasyon, 205
 para sa nagtatrabaho sa prostitusyon, 346
 spermicide, 206

Diarrhea (tingnan sa Pagtatae)

Diazepam, 498

pagbibigay habang may kombulsyon, 87

Dicloxacillin, 498

pangkalahatang impormasyon, 480

Dicloxacillin (*karugtong*)

para sa impeksyon sa suso, 117
para sa sugat at pagsusugat, 307
para sa sunog at paso, 539

Diethylstilbestrol (DES) at panganib magkakanser, 471**Dighay, sanggol, 107****Digmaan**

kalusugan ng pag-iisip at, 418
panggagahasa, 329
(tingnan din ang **Refugee** at **napalikas na kababaihan**)

Dila, maputla, 172**Dilation and curettage (D&C)**

pagpapalaglag, 38, 244, 248

Dilaw ang balat, 277, 402**Dilaw ang sanggol (jaundice), 118****Dinig** (tingnan sa **Pakikinig**)**Diphenhydramine, 499**

para sa allergic na reaksiyon, 483, 545

Disabled Village Children, 138, 366**Discharge mula sa puwerta**

(tingnan sa **Lumalabas mula sa puwerta**)

Discharge mula sa titi, 267**Discharge mula sa utong, 382****Disimpeksyon ng mga kagamitan at instrumento, 526–529**

bendahe, 529
guwantes, 529
karayom, 528
mataas na antas (high-level) ng disimpeksyon, 526–528
pagtago ng mga instrumento, 528

Disimpeksyon, mataas na antas (high-level), 526–528**Diyeta, 164–179**

alkohol, paghinto sa paggamit, 441
anemia, 73
bagong nanay, 96
batang babae kumpara sa batang lalaki, 171
batang babae, kalusugan, 53, 171
bibig at lalamunan, problema sa, 304–305
bitamina at mineral, 167–170
buntis, 68, 167–169, 171
buto na mahina, 133
emerhensyang pamimigay ng pagkain, 449

gamot at pagkain, 478
halaga ng masustansyang pagkain, 165

HIV/AIDS at, 285, 291
kahirapan at, 165, 170
kaligtasan sa pagkain, 156–157
kalinisan, kahalagahan, 150
maling kinakain, problema sa, 174–175

masamang nutrisyon, 2
matandang babae, 126
maysakit, 171
menopause, 124, 171
murang pagkain, 170
nagpapasuso, 109, 167–169, 171
nakakasama na mga pag-iisip, 171
nakapaketeng pagkain, 170
pag-imbak ng pagkain, 157, 177
pagpabuti ng nutrisyon, 176–179
pagpili ng pagkain, 157
pamilya, inuunang pakainin, 171
pangunahing pagkain, 166
panis na pagkain, palatandaan, 156
pantulong na pagkain, 166
pressure sore, para maiwasan, 142
refugees at napalikas na kababaihan, 449
sakit at masamang nutrisyon, 172–175
sanggol, unang pagkain, 107, 110
(tingnan din ang **Pagpapasuso**)

DMPA, 214, 215**Dosage ng gamot** (tingnan sa **Dami ng gamot**)**DOTS na panlunas sa TB, 391****Douching, 154**

impeksyon na naihahawa sa pagtatalik at, 279
mucus method ng pagpapalano ng pamilya at, 220
ng nagtatrabaho sa prostitusyon, 346

Doxycycline, 499

pangkalahatang impormasyon, 480
para maiwasan ang impeksyon matapos magpalaglag, 249
para sa discharge o lumalabas, 268
para sa impeksyon matapos magpalaglag, 256, 257
para sa PID, 275
para sa syphilis, 271

Droga, 434–445

adiksiyon, 437, 441
dependence, 437

habang nagpapasuso, 109, 438
HIV/AIDS at, 291
kababaihan at, 439
kalusugan ng pag-iisip at, 418
karahasan laban sa kababaihan at, 318
pag-abuso ng, 436–437
pagkasugapa, 437, 441
pamumuhay kasama ng tao na umaabuso sa, 444
pananatiling libre sa, 442
pangkalahatang impormasyon, 435
problema sa kalusugan mula sa, 163, 438
withdrawal, 441
(tingnan din ang **Alkohol**; **Gamot**; **Sigarilyo** at **tabako**)

Ducts

ng suso, 45
(tingnan din ang **Fallopian tubes**)

Dugo na namumuo at ang kontraseptibong pildoras, 208**Dugo, mahina** (tingnan sa **Anemya**)**Dugo, paglabas** (tingnan sa **Pagdurugo**)**Dugo, pagsalin, 39**

HIV at, 285

Dugo, presyon, 532–533

(tingnan din ang **Altapresyon**)

Dumi

hindi makadumi, 70, 130, 372
maputi, 271
paglinis ng katawan pagkatapos, 153
pagpunas pagkatapos, 154
pagputol sa ari ng babae, mga problema, 465
pagtanggap ng dumi, 372
pagtayo ng kasilyas, 152
problema ng nakatatandang babae na maglabas, 130
tumatagas sa puwerta, 370, 534
(tingnan din ang **Constipation**)

E**Eclampsia**

maagang pagbubuntis at, 59, 72
palatandaan, 74, 85
panlunas, 74, 85

Ectopic (tubal) na pagbubuntis, 73, 249, 354

impeksyon na naihahawa sa pagtatalik (INP) at, 274

Edukasyon

kahalagahan, 58
 pagpapalano ng pamilya at, 227
 pagtulong sa kababaihan na
 tulungan ang sarili, 30, 31
 pananagutan ng manggagawa sa
 kalusugan, 35
 papel sa lipunan batay sa gender,
 182
 para sa kababaihang may
 kapansanan, 140
 sa AIDS, 310
 sa panggagahasa, 338

Efavirenz, 518, 519

Ehersisyo ng galit na pusa, 71

Ehersisyo

buwanang pagregla at, 55
 HIV/AIDS at, 291
 kababaihang may kapansanan at,
 143
 mahinang buto at, 133
 menopause at, 124
 nakatatandang babae at, 126
 pagbubuntis at, 68, 71, 75
 pagbuhat at pagkarga ng mabibigat
 na bagay, 398–400
 pangangailangan sa, 158

Ehersisyo, iba't ibang klase ng

galit na pusa, 71
 pagkiling ng balakang, 400
 pagpilit na ehersisyo, 400
 pampahigpit na ehersisyo, 130,
 131, 371
 para magbuo ng panloob na lakas,
 423
 para maghilom ang problema sa
 kalusugan ng pag-iisip, 427–428
 para magrelaks, 427
 para marelaks at mapalakas ang
 likod at tiyan, 400
 para matuto kung paano tumulong,
 426
 para sa kababaihang may
 kapansanan, 143
 para sa kababaihang may trauma,
 430
 para sa mga matagal na nakaupo o
 nakatayo, 404
 para sa pananakit sa ibabang
 bahagi ng likod, 71, 400
 para sa sanggol na mali ang
 posisyon, 75
 (tingnan din ang **Aktibidad**, mga
 puwedeng gawin)

Eksaminasyon at test (tingnan sa
Pagsusuri at test, mga

**Emerhensyang pamimigay ng
 pagkain**, 449

**Emerhensyang paraan ng
 pagpapalano ng pamilya**, 226,
 522–523
 (tingnan din ang **Pagpapalaglag**)

Emosyon (tingnan sa **Damdamin**)

Endometrial cancer, 381

**Enema, pagbigay ng likido sa
 puwit**, 541

**Epilepsy at ang kontraseptibong
 pildoras**, 209

Epinephrine, 500
 para sa allergic na reaksiyon, 483,
 545

**Erection, hirap ang
 nakatatandang lalaki**, 128

Ergometrine maleate, 500
 pangkalahatang impormasyon, 483
 para madaliin ang pagsilang, 471
 para sa pagdurugo matapos
 magpalaglag, 253
 para sa pagdurugo matapos
 manganak, 93, 97, 103
 para sa pagpapalaglag, 471

Ergonovine (tingnan sa **Ergometrine
 maleate**)

Erythromycin, 501
 pangkalahatang impormasyon, 480
 para sa chlamydia, 268
 para sa deinfibulation, 465
 para sa impeksyon matapos
 putulan sa ari ang babae, 462
 para sa impeksyon sa suso, 117
 para sa mata ng sanggol, 78, 83
 para sa pagsusugat-sugat sa ari,
 271
 para sa sugat at pagsusugat, 307
 para sa sunog at paso, 539
 para sa syphilis, 278

Estrogen, 501
 hormone replacement therapy o
 HRT, 124
 siklo ng buhay at, 47
 (tingnan din ang **Hormonal na
 paraan ng pagpapalano ng
 pamilya**; **Hormone**, mga)

Ethambutol, 501

Exam at test, mga (tingnan sa
Pagsusuri at test, mga

Exercise (tingnan sa **Ehersisyo**)

Expiration ng gamot, 472

F**Fallopian tubes**

ectopic (tubal) na pagbubuntis, 73,
 249, 354
 larawan, 45
 may peklat o barado, 231
 pagsusuri, 538
 pangkalahatang impormasyon, 45
 pelvic inflammatory disease (PID),
 265, 274–275
 tubal ligation, 223

Family planning (tingnan sa
Pagpapalano ng pamilya)

**Farsighted, sa nakatatandang
 babae**, 134

Fertility (tingnan sa **Pagiging
 mabunga**)

Fertilization, 49

Fetoscope, 77

Fibroids, 380
 malakas na regla at, 129
 naiihi palagi at, 370
 pagkabaog at, 231
 palatandaan, 380
 pananakit at, 354
 panlunas, 380

Fistula, vesico-vaginal (VVF), 161,
 370–371, 465

**Foam na kontraseptibo at
 babaeng may kapansanan**, 145

Foam na kontraseptibo (tingnan sa
Spermicide)

Folic acid (folate)
 pagkain na may folic acid, 168
 para sa anemya, 73, 168, 471

Follow-up na pangangalaga, 35

**Formula na gatas, pinalang
 naidudulot**, 106

Fractions sa dosis ng gamot, 474

Fungal na impeksyon
 sa taong may AIDS, 300
 (tingnan din ang **Yeast na
 impeksyon**)

G

Gaano kadaming gamot, 475

**Gaas, ligtas na paggamit ng
 apoy**, 394

Gahasa (tingnan sa **Panggagahasa**)

Galis-aso (*scabies*), 265

Gamot na pinapasok sa loob ng puwerta, 474

(tingnan din ang **Gamot**)

Gamot, 468–484

allergy sa, 477

antibiotics, 480–481

anyo ng mga, 474

dapat ingatan (babala), 478

dapat sundin ng mga health worker, 470

dapat sundin sa paggamit, 472

droga at alkohol at, 438

generic at brand name, 473

habang nagbubuntis, 68

habang naglelabor, 79, 85

habang nagpapasuso, 109, 120

halamang gamot at puwerta, 96

kahulugan, 469

kailan iinumim o gagamitin, 476

kaligtasan sa paggamit, 470,

471–473

kalusugan ng pag-iisip at, 418

kanser at, 376

kit ng mga gamot, 484

kombinasyong gamot, 472

masamang paggamit, 471

paggamit sa mga nasulat sa librong ito, 473–479

pagiging mabunga at, 232

pagkain at, 478

pagkalason at dementia, 135

pagpasya na gagamit, 470–471

pagsukat ng dami na gagamitin, 474–475

pampalaglag, 244–245

pangkalahatang impormasyon, 469

para sa allergic na reaksiyon, 483

para sa deinfibulation, 465

paso (lampas sa expiration na petsa), 472

pildoras na kontraseptibo at mga, 209

pinapasok sa puwerta, 474

resistensya sa gamot at impeksyon na naihahawa sa pagtatalik, 264

sa bacterial vaginosis, 266

sa chlamydia, 268

sa eclampsia, 87

sa gonorrhea, 268

sa herpes zoster (shingles), 301

sa impeksyon matapos magpalaglag, 256–257

sa impeksyon na naihahawa sa pagtatalik, nagtatrabaho sa prostitusyon, 347

sa impeksyon sa bato, 368

sa impeksyon sa matris, 97

sa impeksyon sa pantog, 368

sa impeksyon sa suso, 117

sa kulugo sa ari, 269

sa pagdurugo mula sa puwerta, 483

sa pagsusugat sa ari, 271

sa pananakit, 482

sa pananakit, sa taong may AIDS, 308

sa pangangati sa taong may AIDS, 301

sa pelvic inflammatory disease (PID), 274

sa problema sa kalusugan ng pag-iisip, 422

sa problema sa menopause, 125

sa rayuma (pananakit ng kasukasuan at kalamnan), 133

sa taong may AIDS, para makaiwas sa impeksyon, 296

sa thrush (yeast), 117, 300, 305

sa trichomonas, 268

sa yeast na impeksyon sa puwerta, 265–266

side effects, 478

sino ang hindi dapat gumamit ng ilang mga gamot, 477

sobrang paggamit (overdose), 479

(tingnan din ang **Side effects**, *pangalan ng gamot*)

Gana kumain (tingnan sa **Gutom**)

Gang rape, 329

Gatas at produktong gatas

pag-imbak, 170

pagpadede ng sanggol sa botelya, pinsalang maidudulot, 106

sa kinakain, 170

(tingnan din ang **Pagpapasuso**; **Gatas mula sa suso**)

Gatas mula sa suso

colostrum, 107

kulay ng, 107, 113

laki ng suso at, 114

pag-iimbak, 113

pagpadami ng suplay, 114

pagpahinto gamit ang medisina, 471

pagpa-inom mula sa tasa, 119

pagpalabas gamit ang kamay, 112

pagpalabas gamit ang mainit-init na botelya, 113

sapat na ang nasuso ng sanggol, palatandaan, 114

Gatas na artipisyal, pinsalang naidudulot, 106

Gatong (tingnan sa **Panggatong**)

Gender, papel sa lipunan batay sa, 182–185, 194–195

kahulugan, 182

mass media, 195

nakakapinsalang paniniwala, 184–185

pagbabago ng nakakapinsala na papel, 194–195

pagkatuto sa, 182

paglikha, 182

panliligaw, 195

pinsala na dulot ng, 183

sekswal na kalusugan at, 184–185

(tingnan din ang **Sekswal na**

kalusugan)

Generic na pangalan ng mga gamot, 473

Gentamicin, 502

pangkalahatang impormasyon, 481

para sa impeksyon matapos magpalaglag, 257

para sa impeksyon matapos manganak, 97

para sa impeksyon sa bato, 368

Gentian Violet, 502

para sa fungal na impeksyon, 300

para sa sugat at pagsusugat, 307

para sa thrush (yeast), 305

para sa thrush sa sanggol, 117

German measles (rubella) at pagbubuntis, 68

Germs (tingnan sa **Mikrobyo**)

Gilagid, problema mula sa mga kemikal, 402

Ginulpi na babae (tingnan sa **Karahasan laban sa kababaihan**)

Giyera (tingnan sa **Digmaan**)

Glandula, sa suso, 45

Glaucoma, sa nakakatandang babae, 134

Gobyerno, patakaran at batas kalusugan ng kababaihan, 17

karahasan laban sa kababaihan, 324

karapatan ng babae sa batas, 7

mababang katayuan ng babae, 7–8, 11

pagputol sa ari ng babae, 467
 pagsumbong sa panggagahasa, 334–336
 pagtulong sa nakakatandang babae, 137
 (tingnan din ang **Refugee** at **napalikas na kababaihan**;
Pagkilos para sa pagbabago)

Goiter, 169

Gonorrhea (tulo)

palatandaan, 267
 panlunas, 268
 resistensya sa gamot, 24, 264
 sa sanggol, 276

Gramo, 475

Green Belt na kilusan, 16

Grupong damayan

ehersisyo para sa, 426–428
 layunin ng, 425
 pagkasugapa sa alkohol, 440, 442
 pagkasugapa sa droga, 442
 pagsisimula, 424
 para sa inaabusong babae, 324
 para sa kababaihan may kapansanan, 140, 141, 147
 para sa mga usapin sa kalusugan ng kababaihan, 15
 para sa pagpapasuso, 121
 para sa refugee at napalikas na kababaihan, 455
 para sa taong may HIV/AIDS, 290
 relasyon na nagtutulungan, 423–424
 unyon ng mga manggagawa, 410–411

Grupong pangsuporta (tingnan sa **Grupong damayan**)

Gulay na buto (beans), pagtatanim, 176

Gulay, 166, 170

Gutom

masamang nutrisyon ng kababaihan, 2
 pananakit sa tiyan at, 357
 tuloy-tuloy, 174
 walang gana, 173, 277

Guwantes, disimpeksyon ng, 525

H

Halamanan, pagpapabuti ng nutrisyon, 176–179

Halamang gamot

para sa impeksyon sa pantog, 367

puwerta at, 22, 96
 (tingnan din ang **Gamot**)

Halik, hindi maipapasa ang HIV, 285

Hanapbuhay (tingnan sa **Trabaho**;
Nagtatrabahong mga nanay)

Handicraft, mga problema sa kalusugan, 406

Hangin, pagpadighay sa sanggol, 107

Harassment o panggigipit
 sekswal, 329, 331, 407
 (tingnan din ang **Karahasan laban sa kababaihan**)

Hawa (tingnan sa **Paghawa**)

Haybox na lutuan, 397

Health center o ospital

butas sa dingding ng puwerta, 371
 health center, 34
 kanser sa cervix at, 377
 ospital, 35, 38–39
 pagkuha ng mas mabuting pangangalaga, 36–37
 pagpapasuso at, 119, 121
 pagputol sa ari ng babae at mga hilot, 467
 panganganak at, 72, 85–86, 88, 89, 93, 101
 PID at, 274
 sistemang medikal, 33–35
 tetano sa bagong panganak, 95

Health worker

disimpeksyon ng mga kagamitan at instrumento, 526–529
 gamot, dapat sundin sa paggamit, 470
 kamay ng labandera, 526
 karahasan laban sa kababaihan, 325
 nagtatrabaho sa prostitusyon, 351
 pag-iwas sa AIDS, 311
 pag-iwas sa impeksyon, 525–529
 pagkabaog, pagtulong, 237
 pagtulong sa kababaihan na tulungan ang sarili, 30–31
 panggagahasa at, 335
 pangkalahatang impormasyon, 34
 refugee at napalikas na kababaihan, 452, 453

(tingnan din ang **Pangangalagang pangkalusugan, mga kasanayan**; **Komadrona**)

Health, maintaining (tingnan sa **Pag-iwas sa sakit**)

Heartburn

habang nagbubuntis, 69
 mula sa gamot, 477

Hemorrhage (tingnan sa **Pagdurugo**)

Hemorrhoids (almoranas), habang nagbubuntis, 70

Hepatitis

bakuna, 503
 hepatitis B, 277, 376, 384
 iniksyon at, 538
 kontraseptibong pildoras at, 208
 palatandaan, 277, 402
 panlunas, 277

Herbicide

kalusugan ng pag-iisip at, 418
 pagbubuntis at, 68

Heringgilya

pag-disimpeksyon, 528
 pag-iniksyon, 542–545
 (tingnan din ang **Iniksyon**)

Heroin (tingnan sa **Droga**)

Herpes sa ari, 272–273

Herpes

sa ari, 272–273
 zoster (shingles), 301

High blood pressure (tingnan sa **Altapresyon**)

High-level na disimpeksyon, 526–528

Hilab (tingnan sa **Paghilab**)

Hilo (tingnan sa **Pagkahilo**)

Hilot (tingnan sa **Health worker**;
Komadrona)

Hinaharap, pagpapalano sa, 57

Hindi magkaanak (tingnan sa **Pagkabaog**)

Hindi makadumi (tingnan sa **Constipation**)

Hindi nakakahawang sakit, 21

Hindi natutunawan, habang buntis, 69

Hindi patas na serbisyong pangkalusugan, 1

Hinga (tingnan sa **Paghinga**)

Hinimatay (tingnan sa **Pagkahimatay**)

HIV/AIDS, 282–311

AIDS, paglalarawan, 284
 ART (antiretroviral therapy), 291, 292, 336, 517–521

HIV/AIDS (*karugtong*)

CD4 na bilang, 517
 cotrimoxazole at, 296, 299
 counseling, 289
 damdamin sa, 289, 290, 294, 296, 309, 311
 gamot para maiwasan ang impeksyon, 296
 HIV test, 288–290, 292, 347
 HIV, paglalarawan, 284
 kababaihan at, 286
 kamatayan, 309
 karaniwang problemang medikal, 297–308
 lagnat, 297
 nagtatrabaho sa prostitusyon, 344–347
 nakatatandang lalaki, 64
 pag-aalaga sa taong may AIDS, 294–295
 pag-abuso ng droga at, 438
 pagbubuntis at, 285, 292, 520
 pag-iwas na mapasa ng nanay ang HIV sa sanggol, 292–293, 520
 pag-iwas sa impeksyon sa pamamagitan ng gamot, 296
 pag-iwas, 286–287, 295, 309–311
 pagkaduwal at pagsusuka, 302
 pagkalat ng, 285
 pagkalito ng pag-iisip (dementia), 308
 pagkilos para sa pagbabago, 309–311
 pagpapasuso at, 120, 285, 293
 pagsusugat sa ari, 271
 pagtatae, 298–299
 pag-ubo, 303
 pamamantal at pangangati, 300–301
 pamumuhay na may HIV/AIDS, 290–291
 pananakit, 308
 panganganak at, 285, 292, 293, 520
 pangkalahatang impormasyon, 277, 284
 partner ay may impeksyon, 290
 problema sa bibig at lalamunan, 304–305
 proteksyon laban sa, 60, 61, 128, 189–193
 pulmonya at, 304
 sanhi sa kababaihan, 283, 285, 286
 staying healthy, 296
 sugat at pagsusugat, 306–307
 tuberkulosis at, 291, 303, 387

Hiya

kalusugan at, 183
 mula sa pag-abuso ng alkohol at droga, 439
 sekswal na bahagi ng katawan at, 43, 184

Homosexuality, 183, 184, 187**Hormonal na paraan ng pagpapalano ng pamilya**, 207–215

bisa, 201
 dapat umiwas sa mga paraang ito, mga babae, 207
 implant, 213
 iniksiyon, 214–215
 kababaihang may kapansanan at, 145
 kahulugan, 200
 klase ng mga paraan, 207
 matapos magpalaglag, 250
 minsan bawat linggo na pildoras, 225
 nakatatandang babae at, 128
 pagpili ng paraan, 200–201, 224–225
 pildoras, 208–212
 progesterin-lang na pildoras (mini-pill), 212
 side effects, 208, 209, 212, 213
 vaginal ring, 224

Hormone, mga

buwanang siklo, 48–49
 hormone replacement therapy (HRT), 124, 471
 kalusugan ng pag-iisip at, 418
 pagdadalaga at, 54
 pangkalahatang impormasyon, 47
 siklo ng buhay at, 47
 (tingnan din ang **Estrogen**; **Progesterone**)

HRT (hormone replacement therapy), 124, 471**Hugasan ng kamay**, 526**Human Immunodeficiency Virus (HIV)** (tingnan sa HIV/AIDS)**Human rights** (tingnan sa **Karapatang pantao**)**Humihilab** (tingnan sa **Paghilab**)**Hydrocortisone**, 503

allergic na reaksiyon, 483, 545

Hydroxyzine, 504**Hymen**, 44**Hypertension** (tingnan sa **Altapresyon**)**Hysterectomy**, 38, 379, 381**Ibaba ng likod, pananakit** (tingnan sa **Likod, pananakit**)**Ibaba ng tiyan, pananakit** (tingnan sa **Tiyan, pananakit sa**)**Ibuprofen**, 504

pangkalahatang impormasyon, 482
 para sa sunog at paso (pananakit), 539
 para sa taong may AIDS, 308

Ihian, problema sa sistema ng, 364–373

bato sa loob ng pantog o bato, 369
 catheter, 372–373
 dugo sa ihi, 369
 impeksyon sa pantog o bato, 366–368
 madilim ang kulay ng ihi at maputi ang dumi, 277
 mahapdi, 265, 267, 367
 mahina ang kontrol sa pag-ihing, 370, 372–373
 matapos ang pagputol sa ari ng babae, 365, 462, 465
 mula sa mga kemikal, 402
 napapaihi nang madalas, 370
 paano bumuti ang pakiramdam, 278

pagtagas mula sa puwerta (fistula), 161, 370–371, 465, 538

palatandaan, 367

pananakit sa tiyan, 355

pangkalahatang impormasyon sa sistemang ihian, 365

panlunas sa impeksyon, 367–368
 sa nakatatandang babae, 128, 130, 131

sanhi ng impeksyon, 366

Ikmo, pagmama o pagnguya (tingnan sa **Droga**)**Ilegal na pagpapalaglag**, 242**Immune system**, 284

(tingnan din ang **HIV/AIDS**)

Impeksyon na naihahawa sa pagtatalik (INP), 260–281

abnormal na lumalabas sa puwerta, 265–268

bagong panganak na sanggol, mga problema, 276

chancroid, 271

chlamydia, 189–190, 267–268

eksaminasyong pangkalusugan, 159

- epekto ng, 261, 262
 gonorrhea (tulo), 189-190, 267–268
 hepatitis B, 277
 herpes sa ari, 272–273
 IUD at, 216
 kahulugan, 261
 kalubhaan, 262–263
 kulugo sa ari, 269
 komplikasyon ng, 274–276
 kung may mga palatandaan, 263
 kung walang mga palatandaan, 263
 makati ang ari, 265
 mas ligtas na pagtatalik, 280–281
 nagtatrabaho sa prostitusyon at, 344, 346–347
 namamaga ang puwerta (Bartholin gland na impeksyon), 276
 natural na paraan ng pagpapalano ng pamilya, 218
 paano bumuti ang pakiramdam, 278
 paano naikakalat, 189
 pag-abuso sa droga at, 438
 pagbubuntis at, 68
 pag-iwas, 279
 pagkilos para pagbabago, 279–281
 pagsusugat sa ari, 270–273
 pagsusuri at, 263
 pagtatalik sa puwit at, 185,189-190
 palatandaan, 263
 panganib sa kababaihan, 3, 262–263
 panggagahasa at, 336, 520
 paraan sa pagpapalano ng pamilya at, 201
 pelvic inflammatory disease (PID), 217, 265, 274–275
 proteksyon laban sa, 60, 61, 128
 resistensya sa gamot, 264
 syphilis, 270–271
 trichomonas, 267–268
 yeast na impeksyon sa puwerta, 265–266
 (tingnan din ang HIV/AIDS; Mas ligtas na pagtatalik)
- Impeksyon sa bandang balakang,** 217, 265, 274
Impeksyon sa dugo (sepsis), matapos putulan ang ari ng babae, 461
Impeksyon
 abnormal na lumalabas sa puwerta, 265–268
 bagong panganak, pag-alaga, 96
 bitak-bitak na utong, 115
 deinfibulation at, 465
 disimpeksyon ng kagamitan at instrumento, 526–529
 fungal, sa taong may AIDS, 300
 iniksyon at, 542
 matapos magpalaglag, 255–257
 matapos operahan, 39
 paghugas ng kamay, 526
 pag-ihing matapos makipagtalik at, 154, 279, 366
 pag-iwas sa bagong panganak, 83
 pag-iwas sa taong may AIDS, 296
 pag-iwas, 525–529
 pagputol sa ari ng babae, 461–462
 palatandaan, 255–256, 531
 pananakit sa tiyan at lagnat, 355
 panganib habang nanganganak, 79
 PID, 265, 274–275
 sa Bartholin gland (namamaga ang puwerta), 276
 sa mata ng bagong panganak na sanggol, 276
 sa matris matapos manganak, 97
 sa pantog o bato, 366–368
 sa puwerta, madalas, 174
 sa suso, habang nagpapasuso, 116–117, 382
 sakit na nakakahawa, 21
 sakit sa pag-iisip at, 418
 sanhi ng, 525
 sunog at paso, 538
 vitamin A at, 169
 wounds and sores, with AIDS, 307
 (tingnan din ang **Impeksyon na naihahawa sa pagtatalik (INP)**; pangalan ng sakit)
- Implant**
 bisa, 201
 matapos magpalaglag, 250
 paggamit, 213
 paghinto, 213
 side effects, 213
- Ina** (tingnan sa Nanay)
Incest, 63, 329
Incontinence (mahinang kontrol sa pag-igi), 370
Infibulation (tingnan sa **Pagputol sa ari ng babae**)
Iniksyon sa ilalim ng balat, 544
Iniksyon
 allergic shock mula sa, 545
 anemya at, 471
 diazepam, 87
 HIV/AIDS at, 285
 impeksyon matapos magpalaglag, 257
 pagbigay, 542–545
 paghanda ng heringgilya, 543
 pagpapalano ng pamilya, 201, 214–215
 pagpasimula ng labor, 85
 sa piging, 544
 (tingnan din ang **Gamot**)
- Iniksyon para sa pagpapalano ng pamilya**
 bisa, 201
 kombinasyon, 214–215
 paggamit, 215
 paghinto, 215
 progesterin-lang, 214
 side effects, 214, 215
- INP** (tingnan sa **Impeksyon na naihahawa sa pagtatalik (INP)**)
Intercourse (tingnan sa **Pagtatalik**)
Intra uterine device (tingnan sa **IUD**)
Intravenous drip (IV), 540
Inumin para hindi ma-dehydrate, 540
Inunan (placenta), 84
Iodine
 asin na may iodine, 68, 169
 kahalagahan ng, 169
 pagkain na may, 169
- Irigasyon,** 177
Iron, 167
 iba pang pagkukunan, 167
 pagkain na may, 167
 para sa anemya, 53, 73, 129, 167
- Isoniazid,** 505
Isterilisasyon
 bisa, 201
 matapos magpalaglag, 250
 para sa babae (tubal ligation), 38, 223
 para sa lalaki (vasectomy), 223
- Itlog**
 paglabas (obulasyon), 47, 49
 sanhi ng pagkabaog, 231
- IUCD** (tingnan sa **IUD**)
IUD, 216–217
 bilang pang-emerhensyang paraan ng pagpapalano ng pamilya, 226
 bisa, 201
 hindi dapat gumamit, 216

IUD (*karugtong*)

impeksyon na naihahawa sa pagtatalik at, 216
 kababaihang may kapansanan, 145
 kahulugan, 200
 matapos magpalaglag, 250
 paggamit, 217
 paghinto, 217
 pagkabaog at, 231
 pagpili ng paraan ng pagpaplano ng pamilya, 200–201, 224–225
 pananakit kapag may, 217, 354
 panganib, mga palatandaan, 217
 pangkalahatang impormasyon, 216
 progestin na IUD, 216
 progestin, 216
 side effects, 216

IV (intravenous drip), 540**J**

Jaundice, madilaw na sanggol, 118

Jelly na kontraseptibo (tingnan sa Spermicide)

Juvenile diabetes (tingnan sa Diabetes)

K

Kababaihan, kalusugan (tingnan sa Kalusugan ng kababaihan)

Kababaihang may kapansanan, 138–147

abuso at, 146, 319
 bilang babae muna, 138
 dagdag na impormasyon, 138
 ehersisyo, 143
 gaano kalaganap, 139
 grupong damayan, 140, 141, 147
 pagbubuntis at, 72, 145
 pagkilala sa karamdaman, 141
 pagkilos para sa pagbabago, 147
 pagpapahalaga sa sarili, pagsuporta sa, 140–141
 pagpapalano ng pamilya, 145
 pagsusuri ng suso, 162
 pakikipagkilala sa ibang tao, 140
 pangangalaga sa balat, 142
 payo para sa kaligtasan, 146
 payo sa pangangalagang pangkalusugan, 141–143
 problema sa sistemang ihian, 366
 sanhi ng kapansanan, 139
 sekswalidad at kalusugang sekswal, 144–145

Kagat ng insekto at HIV/AIDS, 285

Kahirapan

karahasan laban sa kababaihan at, 315
 kinakain at, 165, 170
 panganib sa kalusugan para sa kababaihan, 6, 11
 utang at structural adjustment, 8

Kalamnan at kasukasuan, pananakit (tingnan sa Rayuma)

Kalamnan

contractures, 143
 likod at tiyan, pagpapalakas, 400
 rayuma sa nakakatandang babae, 133
 (tingnan din ang Ehersisyo; Ehersisyo, iba't ibang klase ng)

Kalan

apoy, ligtas na paggamit, 394
 haybox na lutuan, 397
 na mas kaunti ang usok, 395
 paggamit ng mas kaunting panggatong, 395
 problema sa kalusugan mula sa usok, 394–397
 rocket na kalan, 396–397

Kaligtasan

apoy, ligtas na paggamit, 394
 gamot, 470, 471–473
 hindi ligtas na kondisyon sa trabaho, 406–407
 kaligtasan sa pagkain, 156–157
 pagbaluktot ng likod, 399
 pagbuhat ng mabigat, 398
 pag-iwas na magahasa, 330–331
 paglaban sa sekswal na atake, 333
 pagpapalaglag na hindi ligtas, 3, 241, 246–247, 259
 pagpasan ng mabigat, 399
 pagtatanggol sa sarili ng kababaihan, 332
 panganib sa kakayahang magbuntis, 232
 para sa kababaihang may kapansanan, 146
 para sa nagtatrabaho sa prostitusyon, 349–350
 para sa refugee at napalikas na kababaihan, 450–451
 plano sa karahasan laban sa kababaihan, 322–323
 responsibilidad ng mga manggagawang pangkalusugan, 35

(tingnan din ang Panganib, mga palatandaan; Kalusugan, mga panganib; Mas ligtas na pagtatalik)

Kalinisan, 150–157

bagong nanay, 96
 disimpeksyon ng mga instrumento at kagamitan, 526–529
 habang buntis, 68
 habang may regla, 55
 HIV, pag-iwas sa bahay, 295
 impeksyon sa bato at, 366
 impeksyon sa pantog at, 366
 impeksyon, pag-iwas, 525–529
 kababaihang may kapansanan, 142
 kamay ng labandera, 409
 kamay, paghuhugas, 526
 kapag nagpapalabas ng gatas sa suso, 112
 komunidad (sanitasyon), 151–152
 mikrobyo, pagkalat, 150–151
 ngipin, pangangalaga, 154
 pagkain, kaligtasan ng, 156–157
 pagpapalaglag at, 246
 pagtatae at, 299
 pangangalaga sa sanggol pagkapanganak, 83
 panganganak, pagtulong, 79
 personal, 154
 tahanan, 153–157
 tubig, 151, 155, 401

Kalituhan sa pag-iisip (tingnan sa Dementia (pagkalito))

Kalusugan ng kababaihan

paano makakatulong ang mga lalaki, 14
 pagkilos para sa pagbabago, 12–17
 pangkalahatang impormasyon, 1
 problema na higit na tumatama sa kababaihan, 2–5
 sanhi ng masamang kalusugan, 6–11

Kalusugan ng pag-iisip, 412–433

AIDS at, 296
 alkohol at, 438
 balisa, 420
 depression, 135, 419
 droga at, 438
 gamot para sa problema, 422
 grupong damayan, 423–425
 kababaihang may kapansanan, 140–141
 kababaihang nasa panganib, 4, 433
 karaniwang problema, 419–422

karaniwang sanhi ng mga problema, 416–418
 ng komunidad, 433
 pagkabalisa, 420
 pagkilala, 419
 pagpapahalaga sa sarili, 140–141, 414–415
 pagpapakamatay, 419, 431
 pagputol sa ari ng babae, mga problema mula sa, 466
 pagtulong sa sarili at sa iba, 422–431
 pangkalahatang impormasyon, 413
 panlulumo, 135, 419
 personal na kasanayan na umangkop, 422–423
 psychosis (sakit sa pag-iisip), 432
 refugée at napalikas na kababaihan, 454–455
 sakit sa pag-iisip (psychosis), 432
 syphilis at, 270
 tensyon, 318, 416–417, 421
 trauma, 418, 420–421, 430
 (tingnan din ang **Damdamin, mga; Grupong damayan**)

Kalusugan, mga panganib
 alkohol at droga, 438–439
 habang buntis, 59, 67, 72–74, 197
 handicrafts, 406
 hindi ligtas na pagpapalaglag, 3, 241
 hormone replacement therapy (HRT), 124
 impeksyon na naihahawa sa pagtatalik (INP), 3, 60, 61, 262–263
 kababaihan, 2–5
 kahirapan, 6
 kalusugan ng pag-iisip, 4, 416–418, 433
 kalusugang reprodiktibo, mga problema, 3
 kamay ng labandera, 409
 kanser sa cervix, 377
 kanser sa matris, 381
 kanser, 376
 katulong sa bahay, 409
 kemikal, trabaho na may, 402–403
 madalas na pagbubuntis, 3, 5
 mula sa gamot, 471
 mula sa panlunas, 24–25
 mula sa trabaho, 4, 406
 nagtatrabaho sa prostitusyon, 344–347
 pagbuhat at pagkarga ng mabibigat na bagay, 398–400

pagkain at, 53
 pagputol sa ari ng babae, 3, 460–467
 pangagahasa, 336–337
 pangkalahatang problemang medikal, 4
 sanggol na gatas sa botelya ang dinedede, 106
 siklo ng masamang kalusugan, 5
 tubig, trabaho kaugnay ng, 401
 usok at mga problema sa kalusugan, 394–397
 (tingnan din ang **Panganib, mga palatandaan; Karahasan laban sa kababaihan**)

Kalusugan, mga test, 159

Kalusugang sekswal (tingnan sa **Sekswal na kalusugan**)

Kamatayan sa pagbubuntis o panganganak, 67

Kamatayan

habang buntis o nanganganak, 101–103

kalusugan ng pag-iisip at, 417

kuwento ni Mira, 9–11

mula sa AIDS, 309

mula sa alkohol at iba pang droga, 438

mula sa hindi ligtas na pagpapalaglag, 3, 241

mula sa kanser sa cervix, 379

mula sa kanser, 385

mula sa syphilis, 270

mula sa tuberkulosis (TB), 387

pagtanggap, 137

pressure sore at, 142

sanggol, 99

(tingnan din ang **Karahasan laban sa kababaihan**)

Kamay ng labandera, 409

Kamay

acupressure na masahe, 546

maputlang kuko, 172

namamanas sa paglalaro, 74, 87

ng labandera, 409

paghuhugas para maiwasan ang impeksyon, 526

Kambal

pagpapasuso, 118

pagsilang ng, 89

panganib sa kalusugan, 72

Kanser, 374–385

alkohol at, 438

atay, 384

bagay, 384

bakuna sa kanser sa cervix, 379

bibig at lalamunan, 384

cervix, 21, 267, 377–379, 471

DES, nagdudulot ng, 471

fibroids at, 129

gamot at, 438

hindi mapagaling, 385

hormonal na paraan ng pagpapalano ng pamilya, 207

Kaposi's sarcoma, 301

maagang paglunas, 376

matris, 381

nagtatrabaho sa prostitusyon, 344

obaryo, 383

pagkilos para sa pagbabago, 385

palatandaan, 376

pangkalahatang impormasyon, 375–376

sanhi, 376

sikmura, 384

sobrang bigat at, 174

suso, 129, 207, 382–383

Kapangyarihan, kakulangan ng, 7

Kape

kakayahang mabuntis at, 232

menopause at, 124

PMS at, 51

Kaposi's sarcoma, 301

Kapsula, 474

(tingnan din ang **Gamot**)

Karahasan laban sa kababaihan, 312–325

ano ang gagawin, 322–323

bakit nakikisama pa rin ang babae, 321

dahilan sa, 316

health worker at, 325

kababaihang may kapansanan at, 146, 319

kalubhaan ng, 5, 313

kalusugan ng pag-iisip at, 418

klase ng, 317

Laura at Luis, 314–315

nagtatrabaho sa prostitusyon, 345

nakakapahamak na epekto ng, 320

pag-abuso sa droga at alkohol, 439

pag-iwan sa partner mo, 322–323

pagkilos para sa pagbabago, 323–324

pagtulong sa lalaki, 325

pag-uusap tungkol sa, 323

pakiramdam sa, 313, 315, 321, 323

Karahasan laban sa kababaihan*(karugtong)*

palatandaan ng panganib, 318–319
 plano para sa kaligtasan, 322–323
 refugee at napalikas na kababaihan,
 450–451

serbisyo para sa kababaihan, 324
 siklo ng karahasan, 319
 tulak o puwersa ng lipunan, 183,
 324

(tingnan din ang **Pagputol sa ari ng babae**; **Panggagahasa**; **Refugee at napalikas na kababaihan**)

Karamdaman (tingnan sa **Sakit**;
Pag-iwas sa sakit)

Karapatang pantao

pagputol sa ari ng babae at, 467
 (tingnan din ang **Gobyerno**,
patakaran at batas; **Pagkilos para sa pagbabago**)

Karayom

disimpeksyon, 528
 pag-iniksiyon, 542–545
 (tingnan din ang **Iniksiyon**)

Kasal

paghihintay hanggang maging
 handa, 58
 pagiging birhen, 185

Kasanayan (tingnan sa

Pangangalagang pangkalusugan,
mga kasanayan)

Kasilyas

pagtatayo, 152
 refugee at napalikas na kababaihan,
 451

Kasiyahan sa pagtatalik, 186–188

isterilisasyon at, 223

Kasukasuan

contractures, 143
 paulit-ulit na galaw, 405
 trabahong nakaluhod, 405

Kasukasuan at kalamnan,

pananakit (tingnan sa **Rayuma**)

Katayuan ng kababaihan, 7–8, 11**Kati** (tingnan sa **Pangangati**)**Katulong sa bahay**, 409**Kemikal**

kalusugan ng pag-iisip at, 418
 kamay ng labandera, 409
 kanser at, 376
 pagbubuntis at, 68
 pagtrabaho na may, 402–403
 sa pinagkukunan ng tubig, 127, 401

tingga, pagkalason, 403

Ketoconazole, 505

para sa fungal na impeksyon, 300
 para sa thrush, 305

Khat (tingnan sa **Droga**)**Kinakain** (tingnan sa **Diyeta**)**Kinakapos sa paghingag**

mula sa anemya, 172
 mula sa mga antiretroviral, 578
 mula sa mga kemikal, 402
 mula sa pildoras na kontraseptibo,
 210

Komadrona

papel ng, 76, 102, 391

Kombulsyon

habang naglelabor, 74, 87
 pildoras na kontraseptibo, 209, 212
 withdrawal sa droga at alkohol, 441

Komunidad

kalinisan (sanitasyon), 151–152
 kalusugan ng kababaihan, mga
 usapin, 13–16
 kalusugan ng pag-iisip, 433
 karahasan laban sa kababaihan,
 320, 324
 kit ng mga gamot, 484
 mababang katayuan ng kababaihan,
 7–8, 11
 mas ligtas na pagtatalik, 280–281
 nagtatrabaho sa prostitusyon at
 ang, 351
 pagbabago at kalusugan ng pag-
 iisip, 417
 paggawa ng larawan ng, 428
 pag-iwas o pagpigil sa AIDS, 310
 pag-iwas o pagpigil sa
 panggagahasa, 338–339
 paglutas ng problema sa kalusugan,
 28–29
 pagpapahalaga na natutunan mula
 sa, 56, 139, 182–183
 pananagutan ng kalalakihan, 14
 proyekto sa kalusugan, 16
 serbisyo para sa nakakatandang
 babae, 137
 (tingnan din ang **Gender**, **papel sa lipunan batay sa**; **Grupong damayan**; **Pagkilos para sa pagbabago**)

Komunikasyon

mensahe sa media tungkol sa
 gender, 195
 sa magulang, 65

tungkol sa karahasan laban sa
 kababaihan, 323
 tungkol sa mas ligtas na pagtatalik,
 192–193

tungkol sa pagpapalano ng pamilya,
 199

tungkol sa panggagahasa, 337, 339

Kondom (tingnan sa **Condom**)**Kontrasepsyon** (tingnan sa
Pagpapalano ng pamilya)**Kontraseptibong foam**, 524
(tingnan din ang **Spermicide**)**Kooperatiba para sa pagkain**, 177**Kooperatiba, sa pagkain**, 177**Kuko**

kamay ng labandera, 409
 maputla, 172

Kulugo sa ari, 269**Kulugo**

basa, sa ari, 269, 270
 sa ari, 269, 376
 (tingnan din ang **Tumutubo**)

Kulangan, panggagahasa sa, 329**Kumukuliling sa loob ng tainga**,
130, 479**Kuwarta** (tingnan sa **Pera**)**Kuwento tungkol sa**

balo na nagtayo ng matagumpay
 na negosyo, 136
 Commander Condom, 281
 kamatayan mula sa kanser sa
 cervix, 9
 karahasan laban sa kababaihan, 314
 komunidad na nag-organisa laban
 sa panggagahasa, 338–339
 pag-ampon, 236
 pagbebenta ng pagtatalik para
 makaraos at mabuhay, 342
 pagbubuo ng grupong damayan,
 429
 pagkamatay sa pagbubuntis at
 panganganak, pag-iwas, 101
 paglutas sa problema sa kalusugan,
 20–21
 pagpapahalaga sa sarili, 415
 pamumuhay na walang anak, 237
 panganib na magka-AIDS, 191
 refugee na babae at pamumuno,
 457
 samahan ng mga babaeng may
 kapansanan, 140, 147

L

Labandera, kamay ng, 409
Labi, sungi (cleft) sa sanggol, 118
Labor (tingnan sa **Panganganak**)
Laboratoryo, 34
Lace, panganib sa kalusugan sa gumagawa, 406
Lactational amenorrhea method (LAM), 218
Lagnat
 chancroid at, 271
 habang nagbubuntis, 74
 habang naglelabor, 86
 hepatitis B at, 277
 impeksyon sa bato at, 367
 impeksyon sa matris at, 97
 matapos magpalaglag, 255–258
 matapos makunan, 98
 matapos manganak, 97
 may IUD, 217
 pagkuha ng temperatura, 530
 pananakit sa puso at, 355
 PID at, 274
 pulmonya at, 304
 sa bagong panganak, 95
 sa taong may AIDS, 297
 syphilis at, 270–271
Lalamunan na masakit (tingnan sa **Masakit ang lalamunan**)
Lalamunan, kanser sa, 384
LAM (Lactational amenorrhea method), 218
Lamivudine, 518, 519, 520
Lamok, sakit na kinakalat ng, 151
Lasing (tingnan sa **Alkohol**)
Lason, mula sa mga gamot, 479
Laxative, 70
Leeg, acupressure na masahe, 547
Legal na mga usapin (tingnan sa **Gobyerno, patakaran at batas; Pagkilos para sa pagbabago**)
Legumes, pagtatanim, 176
Libog (tingnan sa **Pagnanasa**)
Lider, babae bilang, 456–457
Ligation, tubal, 223
Likido na gamot
 pag-inom, 474
 pagsukat, 475
 (tingnan din ang **Gamot**)

Likido

malinis na pagkukunan ng tubig, 151
 oresol o rehydration drink, 540
 pagbigay ng likido sa puwit, 541
 rekomendasyon para sa nakakatandang babae, 126
 (tingnan din ang **Alkohol; Kape; Tubig**)
Likod, pananakit
 ehersisyo para maiwasan, 71, 400
 habang nagbubuntis, 71
 impeksyon sa bato at, 367
 mula sa manu-manong trabaho, 406
 pagbuhat at pagkarga ng mabibigat, 398–400
 sa nakatatandang babae, 132
Limot na mga manggagawa, 409
Lining ng matris, kanser sa, 381
Lisa, 265
Loop (tingnan sa **IUD**)
Lubricants, para sa condom, 203
Lumalabas mula sa puwerta
 abnormal, 265–268
 mabaho, matapos magpalaglag, 256
 mabaho, matapos manganak, 97
 pelvic inflammatory disease (PID), 274–275
Lumalabas mula sa titi, 267
Lumalabas mula sa utong, 382
Lunas (tingnan sa **Panlunas, mga**)
Lungkot, matindi (tingnan sa **Panlulumo**)
Luto (tingnan sa **Pagluluto**)

M

Mabagal na pag-iisip sa bata, 68, 169
Mabunga (tingnan sa **Pagiging mabunga**)
Macrolides, 480
Madilaw ang balat, 277, 402
Madilaw na sanggol (jaundice), 118
Maga (tingnan sa **Pamimintog**)
Magnesium sulfate, 506
 para sa eclampsia, 87
Magulang
 maaga o bata pa magbuntis, 58, 72
 pakikipag-usap sa, 65
 sekswalidad at, 58
 (tingnan din ang **Pamilya; Tatay; Nanay; Karahasan laban sa kababaihan**)
Mahal (tingnan sa **Pagmamahal**)
Mahinang buto (osteoporosis)
 calcium at, 168
 sa nakatatandang babae, 133
Mahinang dugo (tingnan sa **Anemya**)
Mahinang kontrol sa pag-igi (incontinence), 370
Mainit-init na botelya para palabasin ang gatas sa suso, 113
Malarya
 gamot sa malarya na ginagamit pampalaglag, 471
 habang nagbubuntis, 74
 pagkalat ng, 151
Malikhaing ehersisyo para sa grupong damayan, 428
Manggagawang pangkalusugan (tingnan sa **Health worker**)
Manhid, mula sa pildoras, 210
Manual vacuum aspiration (MVA)
 nakunan o nagpalaglag, 38, 244, 248
Manu-manong trabaho, mga problema sa kalusugan, 406
Marijuana (tingnan sa **Droga**)
Mas ligtas na pagtatalik, 189–193
 ayaw ng partner, 193
 condom, 61, 128, 190
 HIV/AIDS at, 189–190, 285, 291
 impormasyon para sa kababaihan, 60
 kahulugan, 189
 pagbabago para sa, 189–195
 pagkilos para sa pagbabago, 194–195, 280–281
 pagnegosasyon, 192–193
 pamamaraan, 190
 pangkalahatang impormasyon, 160, 189
 para sa nagtatrabaho sa prostitusyon, 346, 348
 sa komunidad, 280–281
Masahe, acupressure, 546–547
Masakit ang lalamunan
 mula sa mga kemikal, 402
 sa taong may AIDS, 304–305
 syphilis at, 270

Masakit ang ulo (tingnan sa Ulo, masakit)

Masakit (tingnan sa Pananakit)

Mastitis, 116–117, 382

Masturbation, 188

Mata

farsighted (malinaw ang tingin sa malayo), 134

glaucoma, 134

kemikal at problema sa, 402

kemikal na napasok sa, 403

madilaw, 277

malabo ang paningin, 174

maputla ang talukap, 172

naimpeksyon sa bagong panganak, 276

pangangalaga pagkapanganak, 83
problema sa nakatatandang babae, 134

sobrang pagod ng mata dahil sa manu-manong trabaho, 406

Mataas na antas ng disimpeksyon, 526–528

Matanda (tingnan sa Nakatatandang lalaki; Nakatatandang babae)

Maternal mortality, 67

Matris

buwa (prolapsed na matris), 131, 161, 398

fibroid na mga tumor, 380

impeksyon matapos manganak, 97
kanser, 381

laki habang nagbubuntis, 76, 533
larawan, 45

pagtanggap (hysterectomy), 38, 379, 381

pag-ubos ng laman, 38, 244

pangkalahatang impormasyon, 45
polyps, 380

tumutubo sa loob (fibroid o polyps), 129

May kapansanan na kababaihan (tingnan sa Kababaihang may kapansanan)

Media, mensahe tungkol sa gender, 195

Medikal na sistema, (tingnan sa Sistemang medikal)

Meditasyon, 423

Medroxyprogesterone acetate, 129, 506

Memorya, problema sa nakatatandang babae, 135

Menopause

acupressure para sa, 547

gamot para sa, 124

hormone replacement therapy (HRT), 124, 471

kahulugan, 47

pagdurugo mula sa puwerta matapos, 363

pagkain sa panahon ng, 124, 171

palatandaan, 124

rekomendasyon para guminhawa, 124–125

sekswal na relasyon at, 128

Methotrexate, 245, 471

Methyl ergonovine, 506

Metronidazole, 507

para sa bacterial vaginosis, 266

para sa impeksyon matapos magpalaglag, 256–257

para sa impeksyon sa matris, 97

para sa lumalabas (discharge), 268

para sa madugong pagtatae, 296

para sa pelvic inflammatory disease (PID), 275

para sa trichomonas, 268

Miconazole, 507

para sa yeast na impeksyon, 266

Micrograms, 475

Midwife

papel ng, 76, 102, 391

Midwives, A Book for, 66

Mifepristone, 225, 245, 508

Migrasyon para magkatrabaho, 408

Mikrobyo

kaligtasan sa pagkain, 156–157

pagkalat ng, 150–151

sikat ng araw at, 153

Milligrams, 475

Mineral (tingnan sa Bitamina at mineral)

Mini-pills (tingnan sa Progestin-only na pildoras)

Minsan bawat linggo na kontraseptibong pildoras, 225

Misoprostol, 93, 245, 253, 508

Mons, 44

Morning sickness, 69, 543

Morphine, 482

Mucus na paraan ng pagpapalano ng pamilya, 219–220
matapos magpalaglag, 250

Mucus

paglabas sa pag-ubo ng taong may AIDS, 303–304

pagsusuri para malaman kung mabunga, 220, 233

Mukha

namamanas sa paglalaro, 74, 87

pagbabago sa pagdadalaga, 54

Mumps, pagkabaog at, 230

Musasa Project, 15

MVA (manual vacuum aspiration)
nakunan at nagpalaglag, 38, 244, 248

N

Nabothian cysts, 377

Naduduwal sa umaga, 69, 543

Naduduwal

habang nagbubuntis, 69, 543

impeksyon sa bato at, 367

matapos magpalaglag, 258

mula sa hormonal na paraan ng pagpapalano ng pamilya, 208, 209
mula sa mga gamot, 479

pag-inom ng gamot, 478

sa mga taong may AIDS, 302, 518
(tingnan din ang Pagsusuka)

Nagdadalaga (tingnan sa Batang babae)

Naghahabol sa paghinga (tingnan sa Kinakapos sa paghinga)

Naghihingalo (tingnan sa Kamatayan)

Nagtatrabaho sa prostitusyon, 340–351

condom at, 346, 348

dahilan sa pagpasok, 342–343

HIV/AIDS at, 344–347

kahulugan, 341

karahasan laban sa, 345

kuwento ng mahirap na babae, 342–343

mas ligtas na pagtatalik, 346, 348

pagbubuntis at, 345

pagkilos para sa pagbabago, 348–351

pag-oorganisa, 349–351

pangkalahatang impormasyon, 341

problema sa kalusugan, 344–347

Nagtatrabahong mga nanay
 kooperatiba sa pag-aalaga ng mga bata (daycare), 158
 pagbawas sa pasanin na trabaho, 158
 pagpapasuso, 111
 papel sa lipunan batay sa gender at, 182-183
 (tingnan din ang **Trabaho**)

Nakakahawang sakit, 21

Nakalimot uminom ng kontraseptibong pildoras, 211, 212

Nakaluhod, trabaho na, 405

Nakapaketeng pagkain, 170

Nakatatandang babae, 122–137
 altapresyon, 130
 anemya, 129
 balisa, 135
 bukol sa suso, 129
 buwa (prolapsed na matris), 131, 398
 buwanang pagregla, malakas, 129
 buwanang pagregla, pagtatapos (menopause), 124–125
 depression, 135
 dosis ng gamot, 478
 gobyerno, patakaran at batas, 137
 kamatayan, pagtanggap, 137
 karaniwang problema sa kalusugan, 123, 129–135
 mata, problema, 134
 paghina ng pandinig, 134
 pagkabalisa, 135
 pagkalito ng pag-iisip (ulyanin), 135
 pagkilos para sa pagbabago, 136–137
 pagturo sa iba, 137
 pananakit ng kasukasuan at kalamnan (rayuma), 133
 pananakit sa likod, 132
 pangangalagang pangkalusugan, mga rekomendasyon, 126–127
 panganib sa pagbubuntis, 72
 panlulumo, 135
 sekswal na relasyon, 128
 serbisyo para sa komunidad, 137
 varicose veins, 132
 (tingnan din ang **Menopause**)

Nakatatandang lalaki
 pagtigas ng ari, nahihirapan, 128
 pakikipagtalik, 63, 64

Nakunan, 98, 234–235, 354

pagdurugo pagkatapos, 98, 235, 363

Nakunan, hindi nakumpleto, 98

Namamatay (tingnan sa **Kamatayan**)

Namimintog ang suso (mastitis), 116–117, 382

Nana sa loob ng pamamaga (tingnan sa **Abscess**)

Nanay
 diyeta habang nagpapasuso, 109
 inaasahan ng komunidad, 183
 nagtatrabaho at nagpapasuso, 111
 nakatatandang nanay, 72
 pagkabaog, mga sanhi, 231
 pagkamatay ng sanggol at, 99
 pagtulong sa mga anak na babae, 65
 palatandaan ng panganib matapos manganak, 97
 pangangalaga pagkapanganak, 95, 96
 payo sa pagpapasuso, 109–110, 293
 tulong habang nanganganak, 79, 81–84
 tulong matapos manganak, 99
 tulong mula sa tatay, 100
 (tingnan din ang **Pamilya; Magulang**)

Napalikas na kababaihan (tingnan sa **Refugee at napalikas na kababaihan**)

Napilitang makipagtalik (tingnan sa **Panggagahasa**)

Natural na paraan ng pagpapalano ng pamilya, 218–222
 bisa, 201, 219
 impeksyon na naihahawa sa pagtatalik, 218
 kahulugan, 200
 matapos magpalaglag, 250
 mucus na paraan, 219–220
 pag-alam kung mabunga, 220
 pagpapasuso, 96, 201, 218
 pagpili ng paraan, 200–201, 224–225
 pangkalahatang impormasyon, 219
 rhythm method, 219, 221

Nausea (tingnan sa **Naduduwal**)

Nawalan ng mahalagang tao o bagay
 kalusugan ng pag-iisip at, 417, 454
 refugee at napalikas na kababaihan, 454

Negatibo sa HIV test, 288, 289

Neonatal conjunctivitis, 274

Nevirapine, 518, 519, 520

Ngalangala, butas (cleft) sa sanggol, 118

Ngipin
 pangangalaga sa, 154
 problema sa mga kemikal, 402

Ninenerbiyos (tingnan sa **Kalusugan ng pag-iisip**)

Nitrofurantoin, 509
 para sa impeksyon sa pantog, 368

Norfloxacin, 509
 pangkalahatang impormasyon, 481
 para sa pagtatae sa taong may AIDS, 299

Noristerat, 214, 215

Nuclear na planta ng elektrisidad, 376

Nutrisyon (tingnan sa **Diyeta**)

Nystatin, 510
 para sa fungal na impeksyon, 300
 para sa thrush, 305
 para sa yeast na impeksyon, 266

O

Obaryo
 buwanang siklo at, 48–49
 cyst, 383
 kanser, 383
 larawan, 45
 pagsusuri, 534
 pangkalahatang impormasyon, 45

Obulasyon, 47, 49, 231

Ointment, 474 (tingnan sa **Gamot**)

Operasyon
 hysterectomy, 38, 379, 381
 karaniwan sa kababaihan, 38
 pagkatapos ng operasyon, 39
 para hindi na magkaanak, 223
 para sa fibroids, 380
 para sa kanser, 379, 381, 383, 384
 (tingnan din ang **Pagpapalaglag; Isterilisasyon**)

Opium (opyo) (tingnan sa **Droga**)

Oral sex, 187, 189–190, 279, 524

Oresol, 540

Orgasm, 44, 187

Ospital (tingnan sa **Health center o ospital**)

Osteoporosis (tingnan sa Mahinang buto)

Oxytocin, 510

pagpapadali sa pagsilang, 471
pagpapalaglag gamit ang, 241
pangkalahatang impormasyon, 483
para sa pagdurugo matapos magpalaglag, 92, 103

P

Paa

acupressure na masahe, 546–547
namamanas sa pagbubuntis, 71

Pabrika (tingnan sa Pagawaan)

Pads, para sa regla, 55

Pag-abot sa pangangalagang pangkalusugan, 1, 2, 35

Pag-agwat ng anak, 110, 160

Pag-ampon, 236

Pagawaan

hindi ligtas na kalagayan sa trabaho, 406–407
migrasyon para magkatrabaho, 408 (tingnan din ang **Kemikal**; **Trabaho**)

Pagbaba ng timbang

abnormal, 174
tuberculosis at, 389

Pagbabad sa likido para sa disimpeksyon, 527

Pagbabati (masturbation), 188

Pagbaluktot ng likod, ligtas na, 399

Pagbanlaw sa loob ng puwerta (tingnan sa **Douching**)

Pagbenta ng pakikipagtalik (tingnan sa **Nagtatrabaho sa prostitusyon**)

Pagbibinata, 46

Pagbubuntis, 66–103

acupressure na masahe para sa, 546–547
calcium, pangangailangan, 168
dagdag na impormasyon, 66
DES (diethylstilbestrol), pag-iingat, 471
ectopic, 73, 249, 354, 538
gamot, pag-iingat sa paggamit, 477
herpes at, 272
hindi gusto, 64
HIV/AIDS at, 285, 292, 520
kababaihang may kapansanan at, 72, 145

karahasan laban sa kababaihan at, 319

karaniwang mga problema, 69–71
kemikal at, 402

laki ng matris habang, 537

madalas na pagbubuntis, 3

nagtatrabaho sa prostitusyon, 345
nakunan, 98, 234–235

pag-agwat sa mga anak, 110, 160

pagdurugo sa puwerta, 73, 74, 362
paghahanda sa labor at panganganak, 78–79

pag-iwas, 60, 61, 128

pagkabaog, 228–237

pagkain habang, 68, 167–169, 171

pagkamatay, 101–103

pagkilos para sa pagbabago, 101–103

pagpapalaglag, 238–259

pagpapasuso habang, 119

pagpapasuso para maiwasan, 96, 201, 218

palatandaan matapos magpalaglag, 249

palatandaan ng panganib, 72–73

palatandaan ng, 67

pangangalagang pangkalusugan habang, 68, 160–161

panganib sa kalusugan, 3, 5, 59, 67, 72–74, 197

pang-emerhensyang paraan ng pagpapalano ng pamilya, 226, 522–523

panggagahasa at, 336

prenatal, 68, 76–77, 160

refugee at napalikas na kababaihan, 452

sanggol, mali ang posisyon, 72, 75, 85, 90–91

sanggol, pag-alam sa posisyon, 77, 81

sobrang aga, 58, 59, 72

syphilis at, 270

takdang petsa ng panganganak, 67

tatay, payo sa, 100

tetano, bakuna, 161

tuberculosis (TB) at, 389, 390

(tingnan din ang **Pagpapalaglag**; **Panganganak**; **Pagpapalano ng pamilya**)

Pagbubuntis sa loob ng tubo (ectopic), 73, 249, 354

impeksyon na naihahawa sa pagtatalik (INP) at, 274

Pagbuburda, panganib sa kalusugan sa, 406

Pagbututlig-butlig (tingnan sa **Butlig-butlig**)

Pagbuhat sa paraang ligtas, 398

Pagdadalaga, 52–65

boyfriends at pagtatalik, 59–61
kahihiyan at, 184

pagbabago ng buhay, 56–58

pagbabago sa katawan, 54–55

pagpapalano sa hinaharap, 57–58

pagsisimula ng pagregla, 55

pangangailangan ng kaalaman tungkol sa, 53

tulong mula sa nakakatanda, 65

Pagdede (tingnan sa **Pagsupsop**)

Pagdumi (tingnan sa **Dumi**)

Pagdurugo

dugo sa ihi, 369

dugo sa plema, 389

pagkahawa sa HIV/AIDS at, 285

Pagdurugo mula sa puwerta

anemya at panganib sa pagbubuntis, 72, 73

bago ipanganak ang sanggol, 85, 362

fibroids, 380

gamot para sa, 483

habang buntis, 73, 74, 362

habang nagtatalik, 274

hormonal na paraan ng pagpapalano ng pamilya at, 207

matapos mag-menopause, 129, 363, 381

matapos magpalaglag, 251, 363, 483

matapos makipagtalik, 363

matapos makunan, 98, 235, 363

matapos manganak, 84, 92–93, 97, 362, 483, 547

matapos putulan ang ari ng babae, 461

palatandaan ng panganib, 359

pananakit sa puson kasama ng, 355, 363

problema sa pagregla, 360–361 (tingnan din ang **Buwanang pagregla**)

Paggantsilyo, panganib sa kalusugan mula sa, 406

Paggawa ng sabon at panganib sa kalusugan, 406

Paghahabi, panganib sa kalusugan mula sa, 406

Paghawa

HIV/AIDS, 284, 285
 impeksyon, 21
 kanser, 376
 pagkalat ng mikrobyo, 150–151
 sakit na nakakahawa, 21
 tuberkulosis (TB), 387, 388
 (tingnan din ang Impeksyon na naihahawa sa pagtatalik (INP))

Paghawak sa sanggol habang pinapasuso, 108–109

Paghigop na paraan ng pagpalaglag, 38, 244, 248

Paghilab

proseso ng panganganak, 80
 sobrang tagal ang paglabor, 85
 unang yugto ng paglabor, 81
 (tingnan din ang Panganganak)

Paghinga

bilis ng paghinga, 531
 mabagal, 531
 mabilis na, 531
 matapos maggamot, 479
 normal, 531
 pulmonya at, 304
 sa bagong panganak, 95
 shock at, 254
 kinakapos o naghahabol sa paghinga, 172, 210, 402
 sanggol hindi humihinga pagkapanganak, 94
 tensyon at, 421
 usok at problema sa kalusugan, 394

Paghinga, bilis ng, 531

Paghipo

babala ng karahasan, 330
 bilang mas ligtas na pagtatalik, 189–190, 346
 ng sarili (pagbabati), 188
 para sa sekswal na kasiyahan, 187

Paghiwalay sa ibang tao, anyo ng abuso, 317

Paghuugas (tingnan sa Kalinisan)

Pagiging birhen at pagpapakasal, 185

Pagiging mabunga (fertility)

mga hormone at, 47
 paano malaman kung mabunga, 220, 233

(tingnan din ang Pagkabaog)

Pag-ih

mahaba ang pagitan, 366
 matapos magtalik, 154, 279

Pag-iisip na mabagal sa bata, 68, 169

Pag-iisip, kalituhan (tingnan sa Dementia (pagkalito))

Pag-iisip, kalusugan (tingnan sa Kalusugan ng pag-iisip)

Pag-iisip, sakit sa (psychosis), 432

Pag-imbak o pag-ipon

gatas at produkto mula rito, 170
 gatas mula sa suso, 113
 instrumento at kagamitan na dumaaan sa disimpeksyon, 528
 pagkain, 157, 177
 tubig na pinadalisay, 155

Pag-inat

ehersisyo ng galit na pusa, 71
 ibabang bahagi ng likod, 400
 (tingnan din ang Ehersisyo, iba't ibang klase ng)

Pag-isterilisa ng mga kagamitan (tingnan sa Disimpeksyon ng mga kagamitan at instrumento)

Pag-iwas sa sakit, 148–163

allergic na shock mula sa iniksyon, 545
 ehersisyo at, 158
 habang buntis at nanganganak, 160–161
 HIV/AIDS, 286–287, 295, 309–311
 impeksyon na naihahawa sa pagtatalik, 279

impeksyon, pag-iwas, 525–529
 ispesyal na pangangailangan ng kababaihan, 158–162

kahalagahan ng, 149

kaligtasan sa pagkain, 156–157

kalinisan na personal, 154

kalinisan ng komunidad (sanitasyon), 151–152

kalinisan sa bahay, 153–157

kemikal at problema sa kalusugan, 403

malinis na tubig at, 151, 155, 401

mas ligtas na pagtatalik, 60, 61, 128, 160

mikrobyo, pagkalat ng, 150–151
 nagtatrabaho sa prostitusyon, 346
 ngipin, pangangalaga, 154

nutrisyon at, 172–175

pagkalason sa tingga, 403

pagkilos para sa pagbabago, 163

pagsusuri ng suso, 162

pagsusuring pangkalusugan, 159

pahinga at, 158

tetano, bakuna, 161

tuberkulosis (TB), 391

usok, problema sa kalusugan mula sa, 394–395

(tingnan din ang Kalinisan; Diyeta; Ehersisyo; Ehersisyo, iba't ibang klase ng; Kaligtasan; Kalusugan ng kababaihan; Pagkilos para sa pagbabago)

Pagkabalisa, 420

sa nakatatandang babae, 135

(tingnan din ang Damdamin, mga)

Pagkabaog, 228–237

dami ng kaso, 229

impeksyon na naihahawa sa

pagtatalik, 276

kahulugan, 230

nagtatrabaho sa prostitusyon, 344

nakukunan at, 234–235

pagputol ng ari ng babae, 465

pamumuhay na may, 236–237

panganib sa pagiging mabunga, 232

paninisi, 229

panlunas, 233–234

sanhi ng, 230–231

Pagkabalag at vitamin A, 169

Pagkabalag sa gabi, vitamin A para sa, 169

Pagkagumon (tingnan sa Alkohol; Droga; Sigarilyo at tabako)

Pagkahilo

altapresyon at, 130

anemya at, 172

habang buntis, 73

mula sa mga gamot, 479

mula sa mga kemikal, 402

Pagkahimatay

anemya at, 172

matapos magpalaglag, 258

sa pagbubuntis, 73

shock at, 254

(tingnan din ang Pagkawala ng malay)

Pagkain (tingnan sa Diyeta)

Pagkalason sa mga gamot, 479

Pagkamatay sa pagbubuntis o panganganak, 67

Pagkarga ng mabibigat sa ligtas na paraan, 399

Pagkasugapa (tingnan sa **Alkohol; Droga; Sigarilyo at tabako**)

Pagkatuyot (tingnan sa **Dehydration**)

Pagkawala ng malay

diabetes at, 174

matapos magpalaglag, 254, 258

shock at, 254

(tingnan din ang **Pagkahimatay**)

Pagkilos para sa pagbabago

balanse sa pag-iwas at paglunas, 163

hindi ligtas na pagpapalaglag, pag-iwas, 259

impeksyon na naihahawa sa pagtatalik, 279–281

kababaihang may kapansanan, 147

kalusugan ng kababaihan, 12–17

kalusugan ng pag-iisip sa komunidad, 433

kamatayan mula sa kanser, 385

kamatayan o pinsala mula sa pagbubuntis at panganganak, 101–103

karahasan laban sa kababaihan, 323–324

mas ligtas na pagtatalik, 194–195, 280–281

mas mabuting nutrisyon, 176–179
nagtatrabaho sa prostitusyon, 348–351

organisasyon sa lugar ng trabaho, 410–411

pag-alaga sa nakakatanda, 136–137

pag-iwas sa AIDS, 309–311

pag-iwas sa pag-abuso sa droga at alkohol, 445

paglutas ng mga problema sa kalusugan, 26–29

pagpapasuso, 121

pagpapalano ng pamilya, 227

pagputol sa ari ng babae, 466–467

pagpangagahasa, 338–339

sistemang medikal, 40–41

tuberkulosis (TB), 391

ugat na dahilan ng mga problema sa kalusugan, 26–27

(tingnan din ang **Goberno, patakaran at batas; Pag-iwas sa sakit; Grupong damayan**)

Paglaki

habang nagdadalaga, 54

pagkain at, 53

Paglalasing (tingnan sa **Alkohol**)

Paglikas (tingnan sa **Refugee at napalikas na kababaihan**)

Paglobo (tingnan sa **Pamimintog**)

Pagluluto

haybox na lutuan, 397

kaligtasan sa pagkain, 156–157

ligtas na paggamit ng apoy, 394

rocket na lutuan, 396–397

usok at mga problema sa kalusugan, 394–397

(tingnan din ang **Kalinisan; Diyeta**)

Paglutas ng mga problema sa kalusugan 18–31

mga habbang, 29

paghanap ng sanhi, 21

pag-iba-iba ng mga sakit, 21

pagpili ng pinakamahusay na

panlunas, 22–25

pagtuklas ng problema, 20–21

papel ng mga health worker, 30–31

Pagmamahal

karahasan sa kababaihan at, 315

pagbabago sa tao, 318

Pagnanasa

kawalan, 188

pakikipagtalik, sa kababaihan, 185

Pagod

antiretroviral at, 578

hepatitis B at, 277

tuloy-tuloy, 174

Pag-oorganisa (tingnan sa **Unyon; Pagkilos para sa pagbabago**)

Pagpadalisay ng tubig, 155

Pagpadede sa botelya, pinsala mula sa, 106

Pagpadighay sa sanggol, 107

Pagpakulo ng tubig para maging dalisay, 155

Pagpapahalaga sa sarili, 414–415
kababaihang may kapansanan, 140–141

pagbubuo, 145

pagtubo, 414

Pagpapakamatay, 419, 431

Pagpapalaglag, 38, 238–259

ano'ng aasahang mangyari habang ginagawa, 248

ano'ng aasahang mangyari pagkatapos, 249

bawal o ilegal, 242

dahilan sa, 239–240

hindi ligtas, 3, 241, 246–247, 259

hindi nakumpleto, 245

impeksyon mula sa, 255–257

impeksyon ng tetano pagkatapos, 256

kumplikasyon, 251–258

ligtas na mga paraan, 241, 242, 244–245

pagdurugo mula sa puwerta pagkatapos, 251–253, 363, 483

pag-iwas sa hindi ligtas na pagpapalaglag, 259

pagkahimatay pagkatapos, 258

pagkamatay mula sa, 241

pagpapasya tungkol sa, 243

pagpapalano ng pamilya pagkatapos, 250

palatandaan ng panganib pagkatapos, 249

panganib ng, 64

pang-emerhensyang paraan ng pagpapalano ng pamilya, 224–225

pagpangagahasa at, 336

pinsala sa loob ng katawan, 258

refugee at napalikas na kababaihan, 452

shock pagkatapos, 254

Pagpapalaglag, hindi nakumpleto, 245

Pagpapasuso, 104–121

bagong sanggol, 107

bilang paraan ng pagpapalano ng pamilya, 96, 201, 218

buntis na nanay, 119

calcium, pangangailangan, 168

colostrum, 107

gamot, pag-iingat, 477

HIV/AIDS at, 120, 285, 293

ibang pagkain, pagbigay, 107, 110

iniintindi at problema, 114–118

kahalagahan, 105

kambal, 118

kemikal at, 402

may sakit na nanay, 119

may sakit na sanggol, 119

nagtatrabahong nanay, 111

ng kaibigan at kamag-anak, 111

paano gawin, 107–109

pag-agwat ng anak at, 110, 160

pagkain habang, 109, 167–169, 171

pagkamatay ng sanggol, 99

pagkilos para sa pagbabago, 121
 pagpadede sa botelya, pinsala mula sa, 106
 pagpadighay ng sanggol, 107
 pagsupsop, kahalagahan, 106
 pagsupsop, paano tulungan ang sanggol, 115
 payo sa mga nanay, 109–110, 293
 sanggol na may ispesyal na pangangailangan, 118
 suporta sa, 121
 tama na ang nasuso ng sanggol, 114
 utong, mga inaalala, 114–115

Pagpapalano ng pamilya, 196–227
 bagong mga paraan, 224
 bilang ng mga anak, 179
 bisa ng mga paraan, 201
 hormonal na paraan, 128, 145, 200, 207–215
 hormone at, 47
 IUD, 145, 200, 216–217
 kaligtasan ng, 198
 klase ng mga paraan, 200
 matapos magpalaglag, 250
 matapos mamatay ang sanggol, 99
 nakatatandang babae at, 128
 natural na paraan, 200, 218–222
 pag-agwat o pagpatlang ng anak, 110, 160
 pag-iwas na mabuntis, 60, 61, 128
 pagkabaog at, 231
 pagkilos para sa pagbabago, 227
 pagpapalaglag, 238–259
 pagpapasuso bilang pamamaraan, 96, 201, 218
 pagpasya na gagamit, 199
 pagpili ng paraan, 200–201, 224–225
 pakikipag-usap sa asawa o partner, 199
 pakinabang ng, 197–198
 pang-emerhensyang paraan, 226, 522–523
 panghadlang na paraan, 200, 202–206
 para sa bagong nanay, 96
 para sa kababaihang may kapansanan, 145
 para sa mga tatay, 100
 permanenteng paraan, 200, 223
 refugee at napalikas na babae, 452
 tradisyunal na mga paraan, 222

(tingnan din ang **Pagpapalaglag; Pagbubuntis; Mas ligtas na pagtatalik; Pagtatalik; pangalan ng paraan**)

Pagpaso ng gamot, 472
Pagpatay sa sarili, 419, 431
Pagpatlang ng anak, 110, 160
Pagpayo, sa taong may HIV, 289
Pagpipilit na ehersisyo, 400
Pagputol sa ari ng babae, 458–467
 deinfibulation, 465
 gaano kalaganap, 3
 impeksyon, 461–462
 infibulation, 72, 459, 464, 465
 klase ng, 459
 pagdurugo, matindi, 461
 pagkabaog, 465
 pagkilos para sa pagbabago, 466–467
 pagtagas ng ihi at dumi, 465
 panganganak, mga problema, 464–465
 panganib, mga palatandaan, 460
 pangkalahatang impormasyon, 458–459
 problema sa kalusugan dahil sa, 3, 460–467
 problema sa kalusugan ng pag-iisip, 466
 problema sa kalusugang sekswal, 463–464
 problema sa pagregla, 463
 problema sa sistema ng ihian, 365, 462, 465
 shock, 461

Pagputol sa cord ng sanggol pagkapanganak, 83
Pagsalin ng dugo, 39, 285
Pagsalit-salit ng pananim, 176
Pagsasanay
 kahalagahan ng, 58
 pagtulong sa kababaihan na tulungan ang sarili, 30, 31
 papel sa lipunan batay sa gender, 182
 para sa kababaihang may kapansanan, 140
 (tingnan din ang **Edukasyon**)

Pagsasanib ng itlog at semilya, 49
Pagsasarili (privacy), 30, 35
Pagsilang (tingnan sa Panganganak)

Pagsisi
 abuso at, 317, 318
 sa panggagahasa, 327

Pagsukat ng mga gamot, 474–475

Pagsupsop
 gawing mas madali para sa sanggol, 115
 kahalagahan ng, 106
 mabilis at maingay, 109

Pagsusugat (sores)
 HIV/AIDS at pagsusugat sa ari, 271
 kamay ng labandera, 409
 pressure sore, 142, 306
 sa ari, 270–273
 sa bibig at lalamunan, may AIDS, 305
 sa paa, 174
 sa taong may AIDS, 306–307
 sunog at paso, 538–539

Pagsusugat sa ari, 270–273

Pagsusuka
 at antiretrovirals, 518
 impeksyon sa bato at, 367
 matapos magpalaglag, 258
 mula sa mga gamot, 479
 ng sanggol, 119
 ng taong may AIDS, 302
 paggamit ng gamot, 478
 (tingnan din ang **Naduduwal**)

Pagsusuri at test, mga
 HIV test, 288, 289, 291, 292, 347
 kakayahang magbuntis, 234
 kalusugan, pagsusuri sa, 159
 kanser sa cervix, 378
 karahasan laban sa kababaihan at, 325
 nagtatrabaho sa prostitusyon, 346
 paghinga, bilis ng, 531
 pangkalahatang impormasyon, 37
 Pap smear test, 159, 267, 376
 pelvic exam, 159, 535–538
 prenatal check-up, 68, 76–77, 160
 presyon ng dugo, 532–533
 pulso, pagkuha, 531
 screening tests, 376, 379
 speculum exam, 536
 suso, pagsusuri, 162
 temperatura, pagkuha, 530
 tiyan, pagsusuri, 534
 tuberkulosis (TB) test, 389
 (tingnan din ang **Paglutas ng mga problema sa kalusugan**)

Pagsusuri sa loob ng puwit, 159**Pagtatae**

pananakit sa tiyan na may lagnat at, 355

sa mga sanggol, 119

sa mga taong may AIDS, 298–299

Pagtatalik na tuyo ang ari, 190, 279**Pagtatalik ng ari sa puwit (tingnan sa Anal sex)****Pagtatalik sa puwerta, kaligtasan, 189****Pagtatalik**

bibig sa ari, 187, 190, 279, 524

gawi at kaligtasan, 187, 190

halikan, 187

homosexuality, 183, 184

impeksyon sa bato at, 366

impeksyon sa pantog at, 366
impormasyon para sa batang babae, 60

incest, 63, 329

kababaihang may kapansanan at, 144

kasiyahan mula sa, 186-188

klase ng, 187

kontrol sa sekswal na bahagi ng buhay, 181, 184-185

kung nagahasa, 337

mas ligtas na pagtatalik, 60, 61, 128, 160, 189–193

masakit, 189, 274, 355, 380

matandang babae at, 128

nagtatrabaho sa prostitusyon, 340–351

pagbabati, 188

pagbenta ng mga batang babae, 64

pagdurugo kasabay ng, 274

pagdurugo sa puwerta pagkatapos ng, 363

paghipo, 187, 524

paghugot bago labasan, 190, 222

pag-ihing pagkatapos, 154, 279

pag-iwas na mabuntis, 60, 61, 128

pagkabaog, 228–237

pagnanasa, 185, 186-188

pagpapalaglag, 238–259

pagpapasya para sa kabataan, 59–61

pagputol sa ari ng babae at, 463–464

pag-uusap tungkol sa, 61, 192-195

pakikipagtalik para mabuhay at makaraos, 341

papel sa lipunan batay sa gender, 180–185, 194-195

pinilit o pinuwera, 62–64

pisikal na pagtatalik, 182, 46

proteksyon laban sa sakit, 60, 61, 128, 160, 189-190

relasyon na walang pagtatalik, 60, 184

sa matandang lalaki, 63, 64

sa puwerta, 187

sa puwit, 185, 187, 189-190

sekswal na pag-abuso, 317, 331

tuyo ang ari, 190

(tingnan din ang **Pagpapalano ng pamilya; Gender, papel sa lipunan batay sa; Mas ligtas na pagtatalik; Impeksyon na naihahawa sa pagtatalik (INP); Karahasan laban sa kababaihan**)

Pagtatanggol sa sarili ng kababaihan, 332**Pagtayo nang matagal, 404****Pagtayong mag-isa, pagsisikap tungo sa, 15****Pagtigas ng ari, hirap ang nakatatandang lalaki, 128****Pagtingin sa sarili, pagbabago sa pagdadalaga, 56–58****Pagtitibi (tingnan sa Constipation)****Pagtuli sa babae (tingnan sa Pagputol sa ari ng babae)****Pagtunaw ng pagkain at tensyon, 421****Pag-upo nang matagal, 404****Pag-uusap (tingnan sa Komunikasyon)****Pahalang ang sanggol sa matris, 75, 85****Pahalang ang sanggol, 75, 85****Pahinga**

HIV/AIDS at, 291

pangangailangan sa, 158

Pain (tingnan sa Pananakit)**Pakikinig**

aktibo, 426

kahalagahan, 30

Pakikipagtalik para makaraos at mabuhay, 341**Palatandaan ng panganib (tingnan sa Panganib, mga palatandaan, Paglutas ng mga problema sa kalusugan)****Palayok na pampalamig, 157****Palayok, panganib sa kalusugan sa paggawa ng, 406****Palikuran (tingnan sa Kasilyas)****Paltos mula sa pagkasunog, 538****Pamahid (ointment), 474 (tingnan sa Gamot)****Pamamaga na may nana (tingnan sa Abscess)****Pamamaga (tingnan sa Pamimintog)****Pamamanhid mula sa pildoras, 210****Pamamantal (tingnan sa Butlig-butlig)****Pamatay ng damo (tingnan sa Herbicide)****Pamatay ng kulisap (tingnan sa Pesticidyo)****Pamayanan (tingnan sa Komunidad)****Pamilya**

incest, 63, 329

kalusugan ng kababaihan, mga usapin, 12

pagpapahalaga na natutunan sa, 56

pagpapauna sa pagkain, 171

pagtulong kapag may sakit, 37

pagtulong ng nanay sa anak na babae, 65

pakikipag-usap sa, 65

sekswal na abuso sa loob ng, 329, 331

(tingnan din ang **Tatay; Nanay; Magulang; Karahasan laban sa kababaihan**)

Pamimintog at pamamaga

almoranas habang nagbubuntis, 70

glandula sa ari, 271

kamay at paa habang naglalaro, 74, 87

katawan, sobrang paglobo, 173

mula sa hormonal na paraan ng

pagpapalano ng pamilya, 208

punung-puno ang suso (mastitis), 116–117, 382

sa matagal na pag-upo o pagtayo, 404

sa tiklop ng puwerta, sa isang panig, 276

sa tiyan matapos magpalaglag, 256 (tingnan din ang **Varicose vein**)

Paminggalan na pampalamig, 157**Pampadulas sa condom, 203**

Pampahigpit na ehersisyo, 371
 para sa buwa (prolapsed na matris), 131, 161
 para sa problema sa pagdumi, 130
 para sa problema sa pag-ih, 371

Pampalamig na taguan ng pagkain, 157

Pamumuo ng dugo at ang kontraseptibong pildoras, 208

Pananahi, panganib sa kalusugan mula sa, 406

Pananakit ng paglabor (tingnan sa Paghilab)

Pananakit (pain)
 acupressure na masahe para sa, 546–547
 acupressure point para mabawasan ang sakit, 50, 546
 biglaan, malapit sa bato o pantog, 369
 fibroids, 129, 231, 354
 gamot para sa, 482
 gutom at, 357
 habang ginagawa ang pelvic exam, 537
 habang nagbubuntis, 73, 355
 habang nagtatalik, 193, 274, 355, 356
 habang nirereгла, 50, 354
 habang umihi, 267, 367
 huli ang pagdating ng regla, 354
 impeksyon na naihawala sa pagtatalik, 263, 267
 IUD at, 217, 354, 356
 klase ng pananakit, 354–356
 lagnat at, 355
 matapos magpalaglag, 255, 256, 258, 355
 matapos makunan, 98
 matapos manganak, 355
 matapos umihi, 367
 matindi, 354, 355, 357
 may lumalabas sa puwerta, 265, 274
 mula sa pagtigas ng kalamnan (contracture), 143
 mula sa pildoras, 210
 nakunan at, 235
 nakunan, 98, 234–235, 354, 355
 pagdurugo mula sa puwerta at, 355, 359
 pangkalahatang impormasyon, 352, 353

pelvic inflammatory disease (PID), 274
 sa balikat matapos magpalaglag, 258
 sa dibdib, 210
 sa kasukasan at kalamnan (rayuma), 133, 174
 sa kasukasan dahil sa trabaho, 405
 sa likod habang nagbubuntis, 71
 sa likod ng nakakatandang babae, 131, 132
 sa puson, 352–357
 biglaan at matindi, 354
 ectopic na pagbubuntis, 73, 249, 354
 may problema sa sistema ng ihian, 355
 kapag gumagalaw, naglalakad o nagbubuhat, 356
 walang ibang palatandaan, 356
 impeksyon sa matris, 97
 sa sikmura dahil sa mga gamot, 479
 sa suso habang nagpapasuso, 116–117
 sa taong may AIDS at, 308
 sa utong, habang nagpapasuso, 115–117
 sandali lang, sa gitna ng buwanang siklo, 356
 tanong tungkol sa, 357
 (tingnan din ang Likod, pananakit)

Pananakit ng ulo (tingnan sa Ulo, masakit)

Pananakit, 317

Pananim na binebenta, 179

Pananim

pampabuti ng nutrisyon, 176–179
 para ibenta, 179

Pandikit, pagsinghot (tingnan sa Droga)

Pandinig

kumukuliling sa loob ng tainga, 130, 479
 pagkawala sa nakatatandang babae, 134

Pangangalaga ng ngipin (tingnan sa Ngipin)

Pangangalaga

matanda, 136–137
 nanay matapos manganak, 95, 96
 sanggol pagkapanganak, 83, 95
 sarili habang may regla, 55

taong may AIDS, 294, 309
 (tingnan din ang Pangangalagang pangkalusugan, mga kasanayan)

Pangangalagang pangkalusugan, mga kasanayan, 525–547

acupressure na masahe, 546–547
 disimpeksyon ng kagamitan at instrumento, 526–529
 iniksiyon, 542–545
 paghinga, pagsukat sa bilis, 531
 pagsusuri sa tiyan, 534
 pelvic exam, 535–537
 presyon ng dugo, 532–533
 pulso, pagsukat sa bilis, 531
 shock, paglunas sa pamamagitan ng likido, 540–541
 sunog at paso, 538–539
 temperatura, pagsukat, 530

Panganganak, 80–94

acupressure na masahe sa, 547
 ayaw sa babaeng anak, 7
 bata pa, 59, 72
 cervix opens, 81
 cord, naunang lumabas, 88
 cord, palibot sa leeg ng sanggol, 89
 cord, pagputol, 83
 dagdag na impormasyon, 66
 eclampsia, 72, 74, 85
 gamit na kailangan, 78
 gamot para madaliin ang, 471
 health center o ospital, 72
 hindi humihinga ang sanggol, 94
 HIV/AIDS at, 285, 292–293, 520
 inunan o placenta, 84, 92–93
 kababaihang may kapansanan, 72, 145
 kambal, 72, 89
 labor, mahaba, 86
 labor, mga yugto, 80–84
 labor, palatandaang malapit na, 80
 labor, palatandaan ng panganib, 85–87
 lagnat habang, 86
 mahirap na panganganak, 88–93
 mali ang posisyon ng sanggol, 72, 75, 85, 90–91
 may iba pang pinapasuso, 120
 operasyon, 38
 pagdurugo bago, 85
 pagdurugo matapos, 84, 92–93, 97, 362, 483, 547
 paghahanda, 78–79
 paghiwalay sa magpartner pagkatapos, 222

Panganganak (*karugtong*)

pag-iwas na mapasahan ng HIV ang sanggol mula sa ina, 520
 pagkamatay ng nanay, 101–103
 pagkamatay ng sanggol, 99
 pagkilos para sa pagbabago, 101–103
 paglabas ng balikat, 82, 88
 paglabas ng ulo, 82
 pagpapalaglag, 238–259
 pagputol sa ari ng babae at problemang dulot nito, 464
 pagtulak palabas ng sanggol, 82
 pagtulong, 79, 81–84
 palatandaan ng panganib pagkatapos, 97
 palatandaan ng panganib para sa sanggol, 94, 95
 pangangalaga sa nanay pagkapanganak, 95, 96
 pangangalaga sa sanggol pagkapanganak, 95
 pangangalaga sa sanggol sa panganganak, 83
 pangangalagang pangkalusugan sa nanay, 160–161
 panganib sa kalusugan, 3
 panubigan, pagkabasag, 81, 85, 86
 posisyon na maginhawa, 81
 posisyon ng sanggol, 77, 81
 refugee at napalikas na kababaihan, 452
 sobrang aga o liit ang sanggol, 94
 sobrang aga (premature), 72, 75, 94
 suhi, 90–91
 tatay, payo para sa, 100
 (tingnan din ang **Pagpapalaglag**; **Pagpapalano ng pamilya**; **Pagbubuntis**)

Pangangasim ng sikmura (tingnan sa **Heartburn**)

Pangangati

ari, 265, 266, 267, 272
 diabetes at, 174
 kulugo sa ari, 269
 puwerta, 265
 sa taong may AIDS, 300–301

Pangangatog

impeksyon sa bato at, 367
 impeksyon sa matris at, 97
 matapos magpalaglag, 256
 may IUD, 217

Pang-angkop na mga kasanayan, 422–423

Panganib na magka-HIV, 189–191, 285–287

Panganib, mga palatandaan

abnormal na lumalabas sa puwerta, 265
 aborsyon na hindi ligtas, 241, 246–247
 allergic na reaksiyon, 300, 477
 altapresyon, 130
 bato, impeksyon, 367
 bato, mga bato sa loob, 369
 bilis ng paghinga, 531
 dehydration o pagkatuyot, 298
 depression o panlulumo, 419
 diabetes, 174
 gamot, allergy sa, 477
 gamot, overdose, 479
 habang nagbubuntis, 72–73
 habang naglelabor, 85–87
 hepatitis B, 277
 high blood pressure, 130
 impeksyon matapos magpalaglag, 255, 256
 IUD, mga problema, 217
 kanser, 376
 kanser sa cervix, 377
 kanser sa matris, 381
 kanser sa suso, 382
 karahasan laban sa kababaihan, 318, 325
 kemikal at mga problema sa kalusugan, 402
 kontraseptibong pildoras, 210
 mabilis na pintig ng pulso, 531
 matapos magpalaglag, 249, 251, 254, 255, 256, 258
 matapos manganak, 97
 matapos putulan ang ari ng babae, 460
 nakunan, 98, 235
 pagdurugo mula sa puwerta, 359
 pagpapalaglag na hindi ligtas, 241, 246–247
 panis na pagkain, 156
 panlulumo o depression, 419
 pantog, impeksyon, 367
 pantog, mga bato sa loob, 369
 para sa sanggol pagkapanganak, 94, 95
 pelvic inflammatory disease (PID), 274
 polyps, 380
 presyon ng dugo, biglaang pagbagsak, 532
 pulmonya, 304

sakit sa pag-iisip (psychosis), 432
 shock, 254, 461, 545
 syphilis, 270
 tetano, 461
 trauma, reaksiyon sa, 420–421
 tuberkulosis (TB), 389
 withdrawal sa alkohol at droga, 441
 (tingnan din ang **Kalusugan, mga panganib**; **Paglutas ng mga problema sa kalusugan**; **pangalan ng palatandaan**)

Pang-emerhensyang pamimigay ng pagkain, 449

Pang-emerhensyang paraan ng pagpapalano ng pamilya, 226, 522–523

(tingnan din ang **Pagpapalaglag**)

Pangagahasa, 326–339

babaeng nasa panganib, 327
 damdamin tungkol sa, 337
 date rape, 62, 328
 HIV at, 336, 521
 impeksyon na naihahawa sa pagtatalik, 336
 incest, 63, 329
 kahulugan, 327
 kalusugan ng pag-iisip at, 418
 kawalan ng sekswal na pagnanasa, 193
 klase ng, 328–329
 kung may kilala ka na nagahasa, 334
 kung nagahasa ka, 334–337
 ng taong hindi kilala, 329
 ng taong kilala ng babae, 328–329
 pagbenta ng babae, 64
 pagbubuntis at, 336
 pag-iwas, 330–331
 pagkilos para sa pagbabago, 338–339
 pagkukuwento ng, 337, 339
 paglaban sa sekswal na atake, 333
 pagsisi sa babae, 327
 pagsumbong sa pulis, 334–336
 pagtatanggol sa sarili para sa mga babae, 332
 pakikipagtalik pagkatapos, 337
 problema sa kalusugan, 336–337
 punit at sugat mula sa, 337
 refugee at napalikas na kababaihan, 450–451
 (tingnan din ang **Karahasan laban sa kababaihan**)

Panggagahasa ng maraming tao, 329

Panggatong

apoy, ligtas na paggamit, 394
para sa refugee at napalikas na kababaihan, 450

Panghadlang na paraan ng pagpapalano ng pamilya

bisa ng, 201
condom na pambabae, 190, 193, 204, 279
condom, 60, 61, 128, 145, 189-190, 192-193, 202-203, 279, 280
diaphragm, 145, 205, 279
matapos magpalaglag, 250
pagpili ng paraan, 200, 224
pangkalahatang impormasyon, 200, 202
(tingnan din ang **Condom;** **Diaphragm;** **Condom na pambabae**)

Pang-relaks na ehersisyo, 427

Paningin, mga problema sa
(tingnan sa **Mata**)

Paninigarilyo (tingnan sa **Sigarilyo**
at **tabako**)

Paninigas ng kalamnan o contracture, 143

Paninigas

ng katawan ng bagong panganak na sanggol, 95
ng tiyan matapos magpalaglag, 258

Panlabas na mga tiklop ng ari ng babae (vulva), 44

(tingnan din ang **Pagputol sa ari ng babae**)

Panlipunang pagbabago (tingnan sa **Pagkilos para sa pagbabago**)

Panloob na mga tiklop ng ari ng babae (vulva), 44

Panloob ng pinsala, mula sa pagpapalaglag, 258

Panlulumo

pagpapakamatay, 419, 431
palatandaan, 419
sa nakakatandang babae, 135
sa taong may HIV/AIDS, 296
(tingnan din ang **Damdamin, mga**)

Panlunas

balanse sa pag-iwas, 163
nakakatulong, hindi nakakasama, nakakasama, 22

pagpili ng pinakamahusay na, 22-25
panganib at benepisyo, 24-25
(tingnan din ang **Gamot;** **Paglutas ng mga problema sa kalusugan;** pangalan o tawag sa mga sakit at problema)

Pansagip na paghinga sa sanggol, 94

Pansala na mga pagsusuri, 376, 378-379

Pantal (tingnan sa **Butlig-butlig**)

Pantog ng lalaki, 46

Pantog, bato sa loob, 369

Pantog, impeksyon, 366-368
(tingnan din ang **Ihian, problema sa sistema ng**)

Pantog, problema sa pagkontrol, 372-373

Panubigan, pagkabasag, 81
berde o tsokolate ang kulay ng tubig, 86
hindi nagsimula ang paglabor, 85

Panunaw ng pagkain, 70

Pap smear test, 159, 376, 378

Papaya, para sa pressure sore, 306

Paracetamol, 511
pangkalahatang impormasyon, 482
para sa sunog at paso (pananakit), 538, 539
para sa taong may AIDS, 308

Paralisado, pagiging
kontraseptibong pildoras at, 208
mula sa syphilis, 270

Partner (tingnan sa **Asawa o partner**)

Pataba
nahahalo sa pinagkukunan ng tubig, 127, 401
natural, 177, 178

Patakaran (tingnan sa **Gobyerno,** patakaran at batas; **Pagkilos para sa pagbabago**)

Patch, pagpapalano ng pamilya, 224

Patubig sa taniman, 177

Paulit-ulit na galaw, 405

Payo (payew), rice terraces, 177

Pelvic area, 43

Pelvic exam, 159
paano gawin, 535-538

Pelvic infection, 217, 265, 274

Pelvic inflammatory disease (PID), 217, 265, 274

Penicillin, 511
pamilya ng antibiotics, 480
para sa sugat at pagsusugat, 307
para sa sunog at paso, 538

Penis (tingnan sa **Titi**)

Pensiyon, 137

Pera

gastos ng bitamina at mineral, 471
gastos sa pagpadede sa botelya, 106
kontrol ng, 317
pautangan para sa nagtatrabaho sa prostitusyon, 350

Period (tingnan sa **Buwanang pagregla**)

Permanenteng paraan ng pagpapalano ng pamilya, 230
bisa, 201
kahulugan, 200
matapos magpalaglag, 250
pagpili ng paraan, 200-201, 224-225

Personal sa kasanayan sa pag-angkop, 422-423

Pessary, sa puwerta, 131

Pestisidyo
kalusugan ng pag-iisip at, 418
pagbubuntis at, 68

PID (pelvic inflammatory disease), 217, 265, 274

Pigi, pag-iniksiyon, 544

Pigsa, 307

Pildoras na gamot (tingnan sa **Droga;** **Gamot**)

Pildoras na kontraseptibo, 208-212
bisa, 201
kombinasyon na pildoras, 208-211, 521-522
matapos magpalaglag, 250
minsang isang linggo na pildoras, 225
nakalimot uminom, 211
paggamit, 210-211
paghinto, 211
palatandaan ng panganib, 210
pang-emerhensyang paraan ng pagpapalano ng pamilya, 226, 522-523

Pildoras na kontraseptibo*(karugtong)*

pangkalahatang impormasyon, 208
 progestin-only na pildoras (mini pill), 212
 side effects, 208, 209
 sino ang hindi dapat gumamit, 208–209

Pinapahalagahan

natututunan sa komunidad, 56, 139, 182, 183
 natututunan sa pamilya, 56

Pinilit na pagtatalik (tingnan sa **Panggagahasa**)**Pinsala**

kalusugan ng pag-iisip at, 418
 mula sa pagbubuntis at panganganak, 101–103
 mula sa panggagahasa, 337
 mula sa pagpapalaglag, 258
 (tingnan din ang **Pagputol sa ari ng babae**; **Karahasan laban sa kababaihan**)

Pintig ng puso (tingnan sa **Tibok ng puso**)**Pinuno, kababaihan bilang,** 456–457**Pitocin, pagmamadali ng panganganak,** 471**Placenta (inunan),** 84

hirap palabasin, 92
 pagdurugo bago lumabas, 92
 pagdurugo matapos lumabas, 93
 paglabas, 84
 pagsusuri sa, 84

PMS, 51

acupressure na masahe, 546–547
 palatandaan, 51
 remedyo at mga mungkahi, 51

Podophyllin, 512

kulugo sa ari, 269

Polyps

matinding buwanang pagdurugo at, 129
 palatandaan, 380
 panlunas, 380
 sa cervix, 377
 sa matris, 380
 (tingnan din ang **Tumutubo**)

Polyvidone iodine, 169**Positibo na HIV test,** 288–290, 517
(tingnan din ang **HIV/AIDS**)**Potassium permanganate, para sa sugat at pagsugat,** 307**Potassium, sa oresol,** 540**Premature** (tingnan sa **Sobrang aga na panganganak**)**Pre-menstrual syndrome o PMS,** (tingnan sa **PMS**)**Prenatal na check-up,** 76–77

ano ang dapat asahan, 75
 pangangailangan sa, 68, 76, 160
 posisyon ng sanggol, 77
 refugee at napalikas, 452
 takdang panahon sa, 76

Pressure sore

pag-iwas, 142
 panlunas, 306
 sanhi ng, 142

Presyon ng dugo, 532–533
(tingnan din ang **Altapresyon**)**Privacy,** 30, 35**Probenecid,** 512**Procaine penicillin,** 513

pangkalahatang impormasyon, 480
 lagnat habang nagbubuntis, 86

Progesterone, 513

hormone replacement therapy (HRT), 124
 siklo ng buhay at, 47
 (tingnan din ang **Hormonal na paraan ng pagpapalano ng pamilya**; **Hormone, mga**)

Progestin IUD, 216**Progestin-only na iniksyon,** 214–215**Progestin-only na pildoras,** 522

bilang pang-emerhensyang paraan ng pagpapalano ng pamilya, 225
 bisa, 201
 nakalimot na uminom, 212
 paggamit, 212
 paghinto, 212
 side effects, 212

Prolapsed na matris (buwa), 131, 161, 398, 534**Promethazine,** 513

para sa allergic shock, 483, 545
 para sa pagsusuka ng taong may AIDS, 302

Prostitute (tingnan sa **Nagtatrabaho sa prostitusyon**)**Protina**

matapos tumigil sa pag-inom ng alak (alkohol), 441
 murang pagkukunan, 170
 pangangailangan, 166
 (tingnan din ang **Diyeta**)

Prutas, 166, 170**Psychological na problema**

(tingnan sa **Kalusugan ng pag-iisip**)

Psychosis (sakit sa pag-iisip), 432
(tingnan din ang **Kalusugan ng pag-iisip**)**Puberty** (tingnan sa **Pagdadalaga; Pagbibinata**)**Pulikat**

acupressure na masahe para sa, 546–547
 tapos magpalaglag, 249, 255, 258
 sa buwanang pagregla, 50
 sa paa habang nagbubuntis, 71

Pulis, pagsumbong ng panggagahasa sa, 334–336**Pulmonya**

sa bagong silang na sanggol, 274
 sa taong may AIDS, 304

Pulot at asukal, para sa pressure sores, 306**Pulso**

pagsukat, 531
 (tingnan din ang **Tibok ng puso**)

Punung-puno ang suso (mastitis), 116–117, 382**Puso, pagtibok** (tingnan sa **Tibok ng puso**)**Puso, sakit sa** (tingnan sa **Sakit sa puso**)**Pusod** (tingnan sa **Cord**)**Puson, pananakit sa** (tingnan sa **Tiyan, pananakit sa**)**Puwerta**

abnormal na lumalabas, 265–268
 halamang gamot at, 22, 96
 kahulugan, 44
 kalinisan, 154
 kanser mula sa DES (diethylstilbestrol), 471
 larawan, 45
 lumalabas habang buntis, 69
 namamaga na tiklop sa isang panig, 276
 napunit mula sa panganganak, 96
 pagbabago sa pagdadalaga, 54

pagbanlaw sa loob (douching), 154
 pagdurugo mula
 anemya at panganib sa pagbubuntis, 72, 73
 bago manganak, 85
 fibroids, 380
 gamot para sa, 483
 habang buntis, 73, 74, 362
 habang nagtatalik, 274
 hormonal na paraan ng kontrasepsyon at, 207
 matapos ang menopause, 363
 matapos ang pagputol sa ari ng babae, 461
 matapos magpalaglag, 251–253, 363, 483
 matapos makipagtalik, 363
 matapos makunan, 98, 235, 363
 matapos manganak, 84, 92–93, 97, 362, 483, 547
 palatandaan ng panganib, 359
 pananakit sa tiyan na may, 355
 problema sa buwanang pagregla, 360–361
 pagkatuyo sa , 128
 pagpasok ng anumang bagay sa loob, 252
 palatandaan na malapit na ang paglabor, 80
 pangangalaga kung may regla, 55
 pangangati, 265
 pangkalahatang impormasyon, 45
 pelvic exam, 159, 535–538
 tumatagas ang ihi (fistula), 161, 370–371, 465
 (tingnan din ang **Pagputol sa ari ng babae; Buwanang pagregla; Impeksyon na naihahawa sa pagtatalik (INP)**)

Puwit, 44

Puwit, pagbibigay ng likido sa, 541

Puwit, pagkuha ng temperatura, 530

Pyrazinamide, 514

Pyridoxine (vitamin B6)
 para sa TB habang buntis, 389

Q

Quinolone, 481

R

Rape (tingnan sa Panggagahasa)

Rashes (tingnan sa Butlig-butlig)

Rayuma

sa nakakatandang babae, 133
 sobrang bigat at, 174

Refugee at napalikas na kababaihan, 446–457

batayang pangangailangan, 448–451
 hanapbuhay, 457
 kababaihan bilang mga lider, 456–457
 kahulugan, 447
 kalusugan ng pag-iisip, 454–455
 kalusugang reprodutibo, 452–453
 paglikas at pagdating, 448
 pangkalahatang impormasyon, 447

Regla (tingnan sa Buwanang pagregla)

Regla, siklo ng, 48–49

Rehydration drink, 540

Relasyon ng magkaparehong kasarian (homosexuality), 183, 184

Relihiyon

karahasan laban sa kababaihan, 321
 pagpapalano ng pamilya at, 227

Remedyo (tingnan sa Panlunas)

Reprodutibo na sistema (tingnan sa Sistemang reprodutibo)

Rhythm method ng pagpapalano ng pamilya, 219, 221
 matapos magpalaglag, 250

Rifampicin, 514

Rocket na kalan, 396–397

RU 486, 245, 508

Rubella (German measles) at pagbubuntis, 68

Rural Women's Sanitation, 127

S

Sabon, panganib sa kalusugan sa paggawa, 406

Sakit na hindi nakakahawa, 21

Sakit na nakakahawa, 21

Sakit sa pag-iisip (psychosis), 432

Sakit sa puso

kontraseptibong pildoras at, 208
 mula sa syphilis, 270
 sobrang bigat, 174

Sakit

hindi nakakahawa, 21
 mahinang nutrisyon at, 172–175

nakakahawa, 21

pag-iwas, 148–163

pagkain ka kailangan habang may, 171

pagkilala sa babaeng may kapansanan, 141

sa nakatatandang babae, 127

(tingnan din ang **Panganib, mga palatandaan; Pag-iwas sa sakit; Paglutas ng mga problema sa kalusugan; Impeksyon na naihahawa sa pagtatalik (INP); pangalan ng sakit o palatandaan**)

Sanggol

biyak o butas sa labi o ngalangala (cleft lip o palate), 118

DES, pag-iingat, 471

herpes at, 272

hindi humihinga pagkasilang, 94

HIV/AIDS at, 292–293, 520

HIV/AIDS, pagpigil sa pagpasa ng impeksyon ng ina sa sanggol, 520

impeksyon na naihahawa sa pagtatalik (INP) at problema sa, 276

kasarian, 46

maliit, 94, 118

may sakit, pagpapasuso, 119

nakunan, 98, 234–235

pag-agwat o pagpatlang ng anak, 110, 160

pagdighay, 107

paghawak habang pinapasuso, 108

paghihintay na magkaroon, 58

pagkabaog, 228–237

pagkamatay, 99

palatandaan ng panganib

pagkasilang, 94, 95

pangangalaga pagkatapos ipanganak, 83, 95

paninilaw (jaundice), 118

posisyon na mali sa loob ng matris, 72, 75, 85, 90

posisyon sa loob ng matris, 77, 81

sobrang aga pinanganak, 94, 118

sungi (cleft lip o palate), 118

syphilis at, 270

TB sa nanay, 390

tetanus sa bagong panganak, 95

unang pagkain, 107, 110

(tingnan din ang **Pagpapasuso; Panganganak; Bata, mga; Pagpapalano ng pamilya; Pagbubuntis**)

- Sanitasyon**, 151–152
- Sarap sa pagtatalik**, 186-188
 isterilisasyon at, 223
- Scabies**, 265
- Schistosomiasis**, 369
- Scrotum**, 46
- Seks** (tingnan sa **Pagtatalik**)
- Sekswal na bahagi ng katawan**
 (tingnan sa **Sistemang reprodutibo**)
- Sekswal na kalusugan**, 184–195
 kasiyahan mula sa pagtatalik, 186-188
 mas ligtas na pagtatalik, 60, 61, 128, 160, 189–193
 matapos magahasa, 337
 mga kondisyon para makamit, 181
 nakakapahamak na paniniwala, 184–185
 pagkabaog, 228–237
 pagputol sa ari ng babae, 463–464
 papel sa lipunan batay sa gender, 182–185, 194–195
 (tingnan din ang **Gender**, **papel sa lipunan batay sa; Pagtatalik; Impeksyon na naihawawa sa pagtatalik (INP)**)
- Sekswal na pag-atake** (tingnan sa **Panggagahasa; Karahasan laban sa kababaihan**)
- Sekswal na pagruruk**, 44, 187
- Sekswal na panggigipit (harassment)**, 329, 331, 407
 (tingnan din ang **Panggagahasa; Karahasan laban sa kababaihan**)
- Sekswalidad**
 bilang bahagi ng sekswal na kalusugan, 181
 pag-aaral sa, 186-188, 194-195
 paniniwala nakakapahamak, 184-185
- Semilya**
 sanhi ng pagkabaog, 230
 pangkalahatang impormasyon, 46
- Semilya, pamatay** (tingnan sa **Spermicide**)
- Semilya, tubo na dinadaluyan**, 46
- Sentrong pangkalusugan o ospital** (tingnan sa **Health center o ospital**)
- Sepsis (impeksyon sa dugo), matapos ang pagputol sa ari ng babae**, 461
- Serbisyong pangkalusugan, mga kasanayan**, (tingnan sa **Pangangalagang pangkalusugan, mga kasanayan**)
- Sex** (tingnan sa **Pagtatalik**)
- Sex worker** (tingnan sa **Nagtatrabaho sa prostitusyon**)
- Sexual harassment**, 329, 331, 407
 (tingnan din ang **Panggagahasa; Karahasan laban sa kababaihan**)
- Sexual health** (tingnan sa **Sekswal na kalusugan**)
- Sexuality** (tingnan sa **Sekswalidad**)
- Sexually Transmitted Infections (STIs)** (tingnan sa **Impeksyon na naihawawa sa pagtatalik (INP)**)
- Shingles**, 301
- Shock**
 allergic shock mula sa iniksiyon, 545
 matapos ang pagputol sa ari ng babae, 461
 matapos magpalaglag, 254
 mula sa sunog at paso, 540
 paglunas sa pamamagitan ng likido, 540–541
 palatandaan, 254, 461, 545
 presyon ng dugo at, 532
- Side effects**
 antiretroviral, 578
 gamot, 478
 hormonal na paraan ng pagpapalano ng pamilya, 208, 209, 212, 213
 IUD, 216
 (tingnan din ang *pangalan ng gamot*)
- Sigarilyo at tabako**
 habang nagpapasuso, 109
 HIV/AIDS at, 291
 kalusugan at, 163
 kanser at, 376, 377, 384
 menopause at, 125
 pagbubuntis at, 68
 pagiging mabunga at, 232
 para sa kababaihan, 443
 pildoras na kontraseptibo at, 209
 problema sa kalusugan mula sa, 438, 443
 ubo at, 303
 (tingnan din ang **Droga**)
- Sikat ng araw**
 calcium at, 168
 pagpadalisay sa tubig, 155
 pagpatay sa mikrobyo, 153, 155, 275
- Siklo ng buhay ng kababaihan**, 47
- Sikmura, mga problema**
 habang nagbubuntis, 69
 kanser, 384
 pananakit matapos maggamot, 479
 ulser at problema sa gamot, 477
- Singaw sa labi, bibig**, 305
- Singaw sa mga taong may AIDS**, 305
- Sintoma** (tingnan sa **Panganib, mga palatandaan; Paglutas ng mga problema sa kalusugan**)
- Sistemang medikal**, 33–41
 community health worker, 34
 health center, 34
 health post, 34
 hindi nasasagot ang pangangailangan ng kababaihan, 8
 ospital, mga, 35
 ospital, pangangalaga sa, 38–39
 pagkilos para sa pagbabago, 40–41
 pagkuha ng mas mabuting pangangalaga, 36–37
 (tingnan din ang **Health center o ospital; Health worker**)
- Sistemang reprodutibo**
 kahihiyan, 184
 kahulugan, 47
 larawan, 44–46
 pagbabago sa pagdadalaga at pagbibinata, 54
 pagsusuring pangkalusugan, 159
 pangkalahatang impormasyon, 43
 panlabas na bahagi (babae), 44
 panloob na bahagi (babae), 45
 pelvic exam, 159, 535–537
 problemang pangkalusugan para sa kababaihan, 3
 sa babae, 44–45
 sa lalaki, 46
 (tingnan din ang **Impeksyon na naihawawa sa pagtatalik (INP)**)
- Sobrang aga na panganganak**, 75, 94
 maagang pagbubuntis at, 72
- Sobrang bigat, mga problema sa kalusugan dahil sa**, 174
- Solvent, pagsinghot** (tingnan sa **Droga**)

Sores (tingnan sa Pagsusugat)

Spectinomycin, 514

para sa gonorrhoea, 268

para sa PID, 275

Speculum, 159, 252

eksaminasyon, 536

Sperm (tingnan sa Semilya)

Spermicide

bisa, 201

matapos magpalaglag, 250

nagtatrabaho sa prostitusyon, 346

paggamit, 205, 206

pangkalahatang impormasyon, 206, 524

Splint, para sa pananakit ng

kasukasuan, 405

Spotting (tingnan sa Buwanang

pagregla)

Sputum test para sa tuberkulosis

(TB), 389

Squeezing exercise (tingnan sa

Pampahigpit na ehersisyo)

Stavudine, 518, 519

Sterilization (tingnan sa

Isterilisasyon)

Steroids, para sa allergic na

reaksyon, 483, 545

STI (tingnan sa Impeksyon na

naihahawa sa pagtatalik (INP))

Streptomycin, 515

pangkalahatang impormasyon, 481

Stress (tingnan sa Tensyon)

Stroke

kalusugan ng pag-iisip at, 418

pagpaplano ng pamilya at, 145

pildoras na kontraseptibo at, 208

sobrang bigat at, 174

Substance abuse (tingnan sa

Alkohol; Droga; Sigarilyo at

tabako)

Sugat

impeksyon mula sa pagputol sa ari ng babae, 461–462

sa taong may AIDS, 306–307

(tingnan din ang Pagputol sa ari ng babae)

Suhi ang sanggol, 75, 77, 90–91

Suicide, 419, 431

Suka (tingnan sa Pagsusuka)

Suka, para sa yeast na

impeksyon, 266, 275

Sukat ng mga gamot, 474–475

Sulfamethoxazole, 481

(tingnan din ang Cotrimoxazole, 497)

Sulfanomides, 481

Sulfas, 481

Sungi sa sanggol (cleft lip), 118

Sunog at paso, 538–539

oresol o rehydration drink, 540

Supot ng bayag (scrotum), 46

Support group (tingnan sa Grupong damayan)

Suppository, 474

(tingnan din ang Gamot)

Supsop (tingnan sa Pagsupsop)

Surgery (tingnan sa Operasyon)

Suso

bukol, 116, 129, 162, 382

kanser, 129, 207, 382–383

larawan, 45

lumalabas mula sa utong, 382

masakit o namamaga, 116–117

pagbabago sa pagdadalaga, 54

pagkamatay ng sanggol at, 99

pagsusuri o eksaminasyon, 159, 162

pangkalahatang impormasyon, 45

punung-puno (mastitis), 116, 382

(tingnan din ang Utong)

Suso, kanser sa, 382–383

bukol sa suso, 129

hormonal na paraan ng pagpaplano ng pamilya, 207

Suero (IV), 540

Symptoms (tingnan sa Panganib,

mga palatandaan; Paglutas ng

mga problema sa kalusugan)

Syphilis, 270–271

T

T'ai chi, 423

Taba sa pagkain

pagbabawas, 174

pangangailangan, 166

(tingnan din ang Diyeta)

Tableta

pag-inom, 474

pagsukat ng dosis, 474, 475

(tingnan din ang Gamot)

Tabletang kontraseptibo (tingnan

sa Pildoras na kontraseptibo;

Spermicide)

Tagapaanak (tingnan sa Health worker; Komadrona)

Tahanan

katulong sa bahay, 409

pag-abuso ng droga at alkohol, 439

paglipat ng tahanan para makapagtrabaho, 408

(tingnan din ang Pamilya; Refugee at napalikas na kababaihan)

Tainga

acupressure na masahe, 547

kumukuliling sa loob, 130, 479

pagkabingi sa matandang babae, 134

Tamod, pangkalahatang impormasyon, 46

Tampon

using, 55

women with disabilities and, 142

Tanim (tingnan sa Pananim)

Taniman (tingnan sa Kemikal;

Trabaho)

Tatak ng gamot, 473

Tatay

habang nagbubuntis at nanganganak, 100

pagkabaog, mga sanhi, 230

sekswal ng pag-abuso, 329, 331

tinatrato ang batang babae na pag-aari ng, 185

(tingnan din ang Pamilya; Asawa o partner; Magulang)

TB (tingnan sa Tuberkulosis)

TBA (tingnan sa Health worker;

Komadrona)

TCA (trichloroacetic acid), para sa kulugo sa ari, 269, 516

Temperatura

normal at may lagnat, 530

paano sukatin, 530

pagiging mabunga (fertile) at, 232

Temperatura, pagsukat sa kili-

kili, 530

Tensyon

kalusugan ng pag-iisip at, 416–417

karahasan laban sa kababaihan, 318

pisikal na pagbabago at sakit mula rito, 421

trauma, 418, 420–421, 430

Terraces ng taniman, payo (payew), 177

Test (tingnan sa Pagsusuri at test)

Testosterone, paggawa ng, 46**Tetano**

bakuna, 68, 161, 462, 515
matapos magpalaglag, 256
mula sa pagputol sa ari ng babae, 461–462
palatandaan, 461
sa bagong silang na sanggol, 95

Tetracycline, 516

pamilya ng mga gamot, 480
pangkalahatang impormasyon, 480
para sa chlamydia, 268
para sa mata ng sanggol, 78, 83
para sa pelvic inflammatory disease (PID), 275
para sa syphilis, 271

Thermometer, paggamit, 530**Thrush (yeast)**

habang nagpapasuso, 117
sa taong may AIDS, 305
(tingnan din ang **Yeast na impeksyon**)

Tibok ng puso

humihinto, 173
mabagal, 531
mabilis, 172, 254, 531
normal, 531
pagkuha ng pulso, 531
tensyon at, 421
withdrawal sa alkohol at droga, 441

Tigdas at pagbubuntis, 68**Tingga, pagkalason, 403, 406****Tinggil, 44**

(tingnan din ang **Pagputol sa ari ng babae**)

Tinidazole, 516

para sa trichomonas, 268

Tippy Tap, 526**Titi**

kulugo sa, 269
larawan, 46

Tiyan, pananakit sa, 352–357

biglaan at matindi, 354
ectopic na pagbubuntis, 73, 249, 354, 355
fibroids, 129, 231, 354, 380
gutom at, 357
habang buntis, 73, 355
habang gumagalaw, naglalakad o nagbubuhay, 356
habang may regla, 50, 354
habang nagtatalik, 189, 272, 356
huli ang dating ng regla, 354

impeksyon na naihahawa sa pagtatalik (INP), 263, 267, 355
impeksyon sa matris, 97
klase ng pananakit, 354–356
matapos magpalaglag, 255–257, 258, 355
matapos manganak, 355
matapos umihi, 367
matindi, 354, 355, 357
may IUD, 217, 354, 356
may kasamang lagnat, 355
may problema sa ihian, 355
nakunan, 98, 234–235, 354, 355
pagsusuri sa tiyan, 534
pangkalahatang impormasyon, 352, 353
pelvic inflammatory disease (PID), 274
sabay ng pagdurugo sa puwerta, 354, 355, 359
sandali, sa gitna ng buwanang pagregla, 356
tanong tungkol sa, 357
walang iba pang palatandaan, 356

Toxemia (tingnan sa Eclampsia)**Trabaho, 392–411**

apoy, ligtas na paggamit, 394
handicrafts, 406
hindi ligtas na kalagayan, 406–407
limot na mga manggagawa, 409
matagal na pag-upo o pagtayo, 404
may mga kemikal, 402–403
na may tubig, 401
pagbuhat at pagpasan ng mabibigat na bagay, 398–400
pagkilos para sa pagbabago, 410–411
paglipat ng tahanan o migrasyon, 408
pagluhod, 405
panganib sa kalusugan mula sa, 4, 406
pangkalahatang impormasyon, 393
para sa refugee at napalikas na kababaihan, 457
paulit-ulit na galaw, 405
sekswal na panggigipit, 329, 331, 407
usok mula sa pagluluto, 394–397
(tingnan din ang **Pagluluto; Health worker; Nagtatrabaho sa prostitusyon; Nagtatrabahong mga nanay**)

Trabaho, pagbabawas ng bigat, 158**Tradisyunal na mga paraan**

ng pagbubuo ng panloob na lakas, 423
ng pagpapalano ng pamilya, 222

Training (tingnan sa Pagsasanay)**Transfusion, 39, 285****Trauma**

kalusugan ng pag-iisip at, 418
reaksyon sa, 420–421
sa babae at pagtulong, 430

Trichloroacetic acid (TCA), 516

para sa kulugo sa ari, 269

Trichomonas

palatandaan, 267
panlunas, 268

Tsaa (tingnan sa Kape; Halamang gamot)**Tsokolate na kulay ng tubig habang naglelabor, 86****Tubal (ectopic) na pagbubuntis, 73, 249, 354****Tubal (ectopic) na pagbubuntis impeksyon na naihahawa sa pagtatalik (INP) at, 274****Tubal ligation, 223****Tuberkulosis (TB), 386–391**

DOTS na paraan ng panlunas, 391
dugo sa ihi, 369
gaano kalaganap, 387
habang nagbubuntis, 389
kababaihan at, 387
pagbubuntis at, 389, 390, 517
pag-iwas, 391
pagkalat ng, 387, 388
pagkamatay mula sa, 387
pagkilos para sa pagbabago, 391
palatandaan, 389
panganib sa kababaihan, 4, 388
pangkalahatang impormasyon, 386–387
panlunas, 389–391
resistensya sa gamot, 390
sa taong may AIDS, 291, 303, 391
test para sa, 389

Tubig

dehydration sa sunog at paso, 539
layo mula sa kasilyas, 152
likido sa puwit, pagbigay, 541
malinis na kuhanan ng, 151, 155, 401
naipon at hindi dumadaloy, 151
oresol (rehydration drink), 540
pag-imbak, 155

pagpadalisay, 155
 palatandaan ng dehydration, 298
 para sa impeksyon sa pantog, 367
 para sa refugee at napalikas na kababaihan, 450
 shock, paglunas sa pamamagitan ng likido, 540–541
 Tippy Tap, hugasan ng kamay, 522
 trabaho na may ugnayan sa, 401

Tubig na naiipon at PMS, 51

Tubig na naipon at hindi dumadaloy, 151

Tube, fallopian (tingnan sa Fallopian tubes)

Tulo (tingnan sa Gonorrhea)

Tulog

gamot para sa, 471
 pagpapasuso habang, 107

Tumbong (tingnan sa Puwit)

Tumor (tingnan sa Tumutubo)

Tumutubo

cyst sa obaryo, 383
 fibroids, 129, 231, 354, 380
 kulugo sa ari, 269, 376
 naiihi palagi, 370
 polyps, 129, 377, 380
 sa cervix, 377
 sa matris, 380
 tumor, 375
 (tingnan din ang **Kanser; Bukol**)

U

Ubo

dahil sa mga kemikal, 402
 ng taong may AIDS, 303–304
 syrup para sa ubo, 303
 tuberkulosis (TB) at, 388, 389

Ugat (vein), namamaga (tingnan sa Almoranas (hemorrhoids), habang nagbubuntis; **Varicose vein**)

Uhaw

dehydration (pagkatuyot), 298
 oresol (rehydration drink), 540
 tuloy-tuloy, 174
 (tingnan din ang **Dehydration**)

Ulo

ehersisyo sa trabaho, 404
 paglabas (sa panganganak), 82
 suhi ang sanggol, 75, 77, 90–91

Ulo, masakit

altapresyon at, 130

mula sa hormonal na paraan ng pagpapalano ng pamilya, 208, 209, 210
 mula sa kemikal, 402
 mula sa kontraseptibong pildoras, 210
 mula sa mga gamot, 479
 mula sa tensyon, 421
 mula sa trabahong manu-mano, 406

Ulser sa ari, 270–273

Ulser sa balat (tingnan sa Pagsusugat (sores))

Ulser sa sikhura at mga gamot, 477

Ultrasound, 37

Ulyanin (tingnan sa Dementia)

Umbilical cord (tingnan sa Cord)

Umbok (tingnan sa Bukol)

Ungguwento (ointment), 474
 (tingnan sa **Gamot**)

Unit ng gamot, 475

Unyon

nagtatrabaho sa prostitusyon, 349–351
 nagtatrabahong mga babae, 410–411

Urethra

ng babae, 44
 ng lalaki, 46

Usok at problema sa kalusugan, 394–397

Utang, structural adjustment at, 8

Uterus (tingnan sa Matris)

Utong, 114–115

dapa o papaloob ang pasok (inverted), 114
 larawan, 45
 lumalabas mula sa, 382
 maga o bitak-bitak, 115–117
 pangkalahatang impormasyon, 45
 posisyon sa bibig ng sanggol, 108, 109, 115
 (tingnan din ang **Suso**)

V

Vaccination (tingnan sa Bakuna)

Vaginal pessary, 131

Vaginal ring, 224

Vaginosis, bacterial, 266, 268

Varicose vein

habang buntis, 70
 kontraseptibong pildoras at, 208
 mula sa trabaho na nakaupo o nakatayo, 404
 sa nakakatandang babae, 132

Vas deferens, 46

Vasectomy, 223

VD (tingnan sa Impeksyon na naihahawa sa pagtatalik (INP))

Vesico-vaginal fistula (VVF), 161, 370–371, 465

Vitamin A, 169

Vitamin B12 at anemya, 471

Vitamin B6, TB at pagbubuntis, 389

Vitamins & minerals (tingnan sa Bitamina at mineral)

Vomiting (tingnan sa Pagsusuka)

Vulva

kahulugan, 44
 kulugo, 269
 larawan, 44
 (tingnan din ang **Pagputol sa ari ng babae**)

VVF (tumatagas ang ihi sa puwerta), 161, 370–371, 465

W

Wart (tingnan sa Kulugo)

Where There Is No Doctor, 152, 175, 265, 325, 366, 369

Withdrawal ng titi bago labasan

bilang mas ligtas na paraan ng pagtatalik, 190
 bilang paraan ng pagpapalano ng pamilya, 222

XYZ

X-ray, 37

Yeast na impeksyon

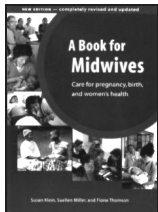
abnormal na lumalabas, 265
 palatandaan, 265
 panlunas, 266
 sa taong may AIDS, 300, 305
 thrush habang nagpapasuso, 117
 thrush sa taong may AIDS, 305

Yoga, 423

Zidovudine, 518, 520

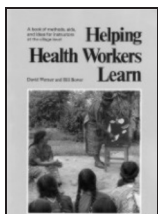
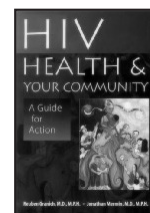
IBA PANG MGA LIBRO MULA SA HESPERIAN

Where There Is No Doctor, ni David Werner, Carol Thurman at Jane Maxwell, ito na yata ang pinakalaganap na gabay sa pangangalagang pangkalusugan na ginagamit sa buong mundo. Nagbibigay ito ng napakahalaga at madaling intindiing impormasyon sa pagkilala, paglunas at pag-iwas sa karaniwang mga sakit. Dinidiin ang pag-iwas, kasama na ang kalinisan, pagkain, bakuna at ang aktibong papel na dapat gampanan ng tao para alagaan ang sariling kalusugan. 512 pahina.



A Book for Midwives, ni Susan Klein, Suellen Miller at Fiona Thomson, na binago nang ganap noong 2004. Para ito sa mga komadrona, community health worker at sinumang nagmamalasakit sa kalusugan ng mga babae at sanggol sa pagbubuntis, panganganak at lampas pa. Isang mabisang gamit sa pagsasanay at saka praktikal na sanggunian, sinasakop nito ang pagtulong sa buntis na babae para manatiling malusog; pag-alaga habang at matapos manganak; pamamahala sa komplikasyon; pagpapasuso; at pinalawak na impormasyon sa kalusugang reproduktibo ng kababaihan. 544 pahina.

HIV, Health, and Your Community, ni Reuben Granich at Jonathan Mermin. Inakma para harapin ang HIV sa mga lugar na kakaunti ang medikal na kapasidad, kayang-kaya ang komprehensibong gabay na ito ng mga taong walang teknikal na kaalaman o dating pagsasanay sa pag-iwas sa HIV o pag-alaga sa taong may HIV/AIDS. Kasama sa mga paksa ang: biology ng HIV; estratehiya sa pag-iwas; pagpayo at pagtest; murang pangangalaga sa taong may HIV at sa pamilya nila; at alituntunin sa paggamit ng ART at paglunas sa mga mapagsamantalang impeksyon.



Helping Health Workers Learn, ni David Werner at Bill Bower. Isang itong hindi mabibitawang sanggunian sa pagtuturo ng kalusugan na sagana sa mga larawan. Naglalahad ito ng mga estratehiya para makibahagi sa pagpapaunlad ang komunidad— pangunahin sa edukasyon na madiin sa pagpapalahok. May kasamang mga aktibidad para sa mga nanay at anak; mga punto sa paggamit ng dula; mga flannel-board at ibang pang paraan ng pagtuturo; at mga ideya sa paggawa ng murang pantulong sa pagtuturo. 640 pahina.

Pagtulong sa mga Batang Bulag, ni Sandy Nieman at Namita Jacob. Tumutulong ito sa mga magulang at iba pang taga-alaga para alalayan ang mga bulag na bata na mapaunlad ang lahat ng kanilang kakayahan. Kasama sa mga paksa ang: pagsukat kung ano ang nakikita ng bata; ligtas na paggalaw sa paligid; pagturo ng karaniwang mga aktibidad; at marami pa. 192 pahina.

Pagtulong sa mga Batang Bingi, ni Sandy Nieman, Devorah Greenstein at Darleena David. Tumutulong ito sa mga magulang at iba pang taga-alaga sa pagpaunlad ng kasanayang sa komunikasyon ng mga bata na hindi mahusay ang pandinig. Sakop ang pagpapaunlad ng lengguwahe sa paraan ng senyales ng kamay at salita; pagsukat sa hina ng pandinig; pagpapalalim sa mga sanhi ng pagkabingi; at marami pa. 250 pahina.

Where There Is No Dentist, ni Murray Dickson. Pinapakita nito ang pangangalaga sa ngipin at gilagid, pag-iwas sa mga problema sa pamamagitan ng personal na kalinisan, nutrisyon at edukasyon. May kasamang detalyado at mayaman sa mga larawan na impormasyon sa paggamit ng mga instrumento ng dentista, pagpasta, pagbunot ng ngipin at marami pa. May bagong kabanata sa HIV/AIDS at kalusugan ng bibig. 237 pahina.

Disabled Village Children, ni David Werner. Sinasakop nito ang pinakakaraniwang mga kapansanan ng mga bata. Nagbibigay ng mga mungkahi sa rehabilitasyon at nagpapaliwanag ng paggawa ng iba't ibang murang pantulong sa kapansanan. Dinidiin nito ang pagtulong sa mga batang may kapansanan na makahanap ng papel at matanggap ng komunidad. 672 pahina.

Para bumili ng libro sa English o Spanish, o malaman pa ang trabaho namin, makipag-ugnayan sa:

Hesperian Foundation • PO Box 11577 • Berkeley, California, 94712-2577, USA
tel: (510) 845-4507 • fax: (510) 845-0539 • email: bookorders@hesperian.org • www.hesperian.org