

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



## PAANO GUMAGANA ANG PATCH?

- Ang Patch ay naglalaman ng hormon na katulad ng ginagawa ng iyong katawan. Ang hormon na ito ay pumipigil sa pagpapakawala ng mga itlog ng iyong mga obaryo. Kung wala ang itlog, hindi ka maaaring mabubuntis.
- Walang pamamaraan ng pagkontrol sa panganganak ang 100% na epektibo. Kung iyong pinapalitan ang patch kada linggo at iyo itong pinapanatiling nakadikit, ito ay 99% na epektibo. Kung nakaligtaan o nahuling nasimulan, ito ay 91% na epektibo.

## PAANO KO SISIMULAN ANG PATCH?

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

## PAANO GAMITIN ANG PATCH?

- Ang patch ay parang isang etiketa na iyong idinidikit sa iyong balat ng isang linggo. Pwede mong idikit ang patch sa kahit anong parte ng iyong katawan maliban sa iyong dibdib, ari, palad o talampakan.
- Piliin ang bahagi ng katawan kung saan mabilis makita ang patch kung sakaling ito ay matanggal. Idikit ang patch sa malinis at tuyong bahagi ng katawan at siguraduhing nakadikit maigi ang mga gilid nito.
- Gagamit ka ng bagong patch kada linggo sa loob ng 3 linggo at walang patch sa ika-4 na linggo.
- Gumamit ng kondom sa unang 7 araw ng pagdikit ng patch
- Asahan ang pagdating ng iyong buwanang-dalaw sa linggo na ikaw ay hindi gumamit ng patch. (Maaaring ito ay mahinang regla o wala talagang buwanang-dala.)
- Magsimula ng panibagong kahon ng mga patch sa dulo ng ika-4 na linggo.

## PAANO KUNG NATANGGAL ANG PATCH?

- Kung natanggal ang patch, kaagad itong idikit muli. Kung hindi na ito dumikit, gumamit ng bagong patch.
- Kung natanggal ang patch nang mahigit sa isang araw, magdikit ng panibago at gumamit ng kondom sa susunod na 7 araw.
- Idikit ang susunod na patch isang linggo mula sa araw ng bagong patch na ito.

## PAANO KUNG NAKALIMUTAN KONG PALITAN ANG PATCH PAGKATAPOS NG 7 ARAW?

- Ang patch ay merong sapat na mga hormon na tatagal ng siyam na araw. Kung hinayaan mo ang patch na nakadikit ng siyam na araw o mas mababa, palitan lang ito ng bagong patch.
- Kung hinayaan mo ang patch ng higit pa sa siyam na araw, palitan ito ng bago at **gumamit ng kondom sa susunod na 7 araw.**

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

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

## PAANO NAKAKATULONG SA AKIN ANG PATCH?

- Ang patch ay ligtas at epektibong pamamaraan ng pagkontrol ng panganganak. Ang iyong buwanang-dalaw ay maaaring maging mas palagian, mahina at maikli. Maaaring magkaroon ka ng mas maaliwalas na balat.
- Ang patch ay nakakapagbababa ng panganib ng kanser sa bahay-bata at obaryo.
- Ang patch ay **walang epekto** sa iyong abilidad na magbuntis ulit pagkatapos mong itigil ang paggamit nito.

## ANO ANG AKING MARARAMDAMAN HABANG GUMAGAMIT NG PATCH?

- Halos pareho lang ang mararamdaman mo. Sa loob ng unang 2-3 mga buwan, maaaring makaranas ng pagkahilo, pagdurugo sa pagitan ng siklo ng iyong buwanang-dalaw, pagbabago ng timbang, at/o pananakit ng dibdib. Ang mga ito ay kadalasang nawawala makaraan ang 2-3 mga buwan.

## MAY MGA PANGANIB BA ANG PATCH?

- Ang patch ay napakaligtas. Bihira ang pagkakaroon ng mga malulubhang problema. Kung ikaw ay nakakaranas ng mga sumusunod na sintomas, mabuting tawagan ang tagapangalaga ng iyong kalusugan:
  - Pananakit ng binti, pamamaga at pamumula
  - Panghihina o pamamanhid sa isang banda ng iyong katawan
  - Matinding pananakit ng ulo
  - Problema sa paningin
  - Pananakit ng dibdib
- Ang tagapangalaga ng iyong kalusugan ay makakatulong sa pagklasipika kung ang mga sintomas na ito ay tanda ng malubhang problema.

