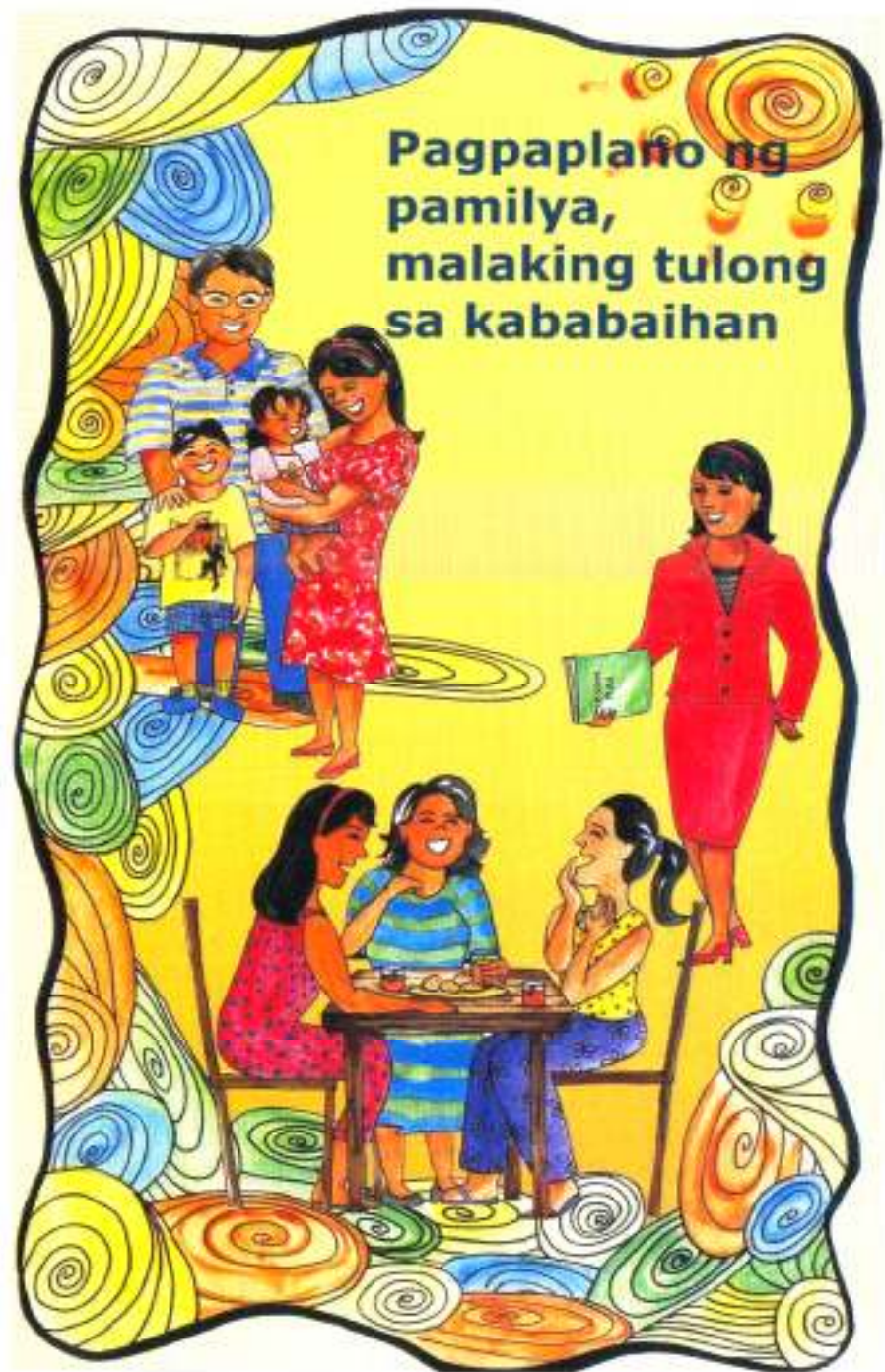


Para sa karagdagang impormasyon at serbisyo tungkol sa tamang paggamit ng modernong pamamaraan ng pagplano ng pamilya, halina't kumunsulta sa pinakamalapit na Peer Educator, Community Health Outreach Worker, o Health Center.

Maari ring makipag-ugnayan o bumisita sa:

Ang babasahing ito ay nabuo ng PATH Foundation Philippines, Inc. at ng mga I-POPCORM NGOs sa tulong ng The David and Lucile Packard Foundation.



Makakatulong ang pagplano ng pamilya...



- Para maiwasan ang hindi planadong pagbubuntis



- Para sa kalusugan ng mga babaeng wala pang 18 taong gulang at sa babaeng higit sa 35 taong gulang



- Para sa mga kababaihang marami nang anak



- Para maiwasan ang panganib sa pagbubuntis, tulad ng pagkakasakit at pagkamatay

Magplano ng pamilya. Pumili ng paraang naaayon sa iyong kalusugan at kagustuhan.



- Maaaring gumamit ng pills para maiwasan ang pagbubuntis.



- Maaari ding gumamit ng condom. Mabisa itong proteksyon laban sa hindi inaasahang pagbubuntis at STD/HIV kapag palagian at wasto ang paggamit.



- Sumangguni sa Peer Educator, Community Health Outreach Worker o Health Center tungkol sa paggamit ng iba pang mga pamamaraan tulad ng IUD, ligation, at injection.