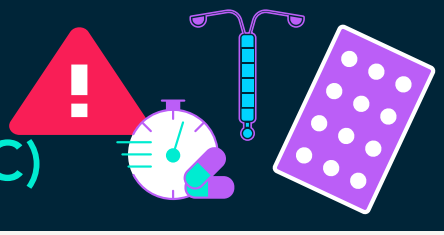
Kalusugang Sekswal at Reproduktibo

Pang-emerhensyang Kontrasepsyon (EC)



Ang pang-emerhensyang kontrasepsyon (EC) ay tumutukoy sa paggamit ng paraan ng kontrasepsyon matapos ang hindi protektadong pakikipagtalik, o kapag nabigo ang ibang paraan ng pagpigil sa pagbubuntis. Mayroong 2 pangunahing uri ng EC:

- Ang morning-after pill (levonorgestrel lamang, kombinasyon ng oral contraceptive pills o ulipristal), at
- Pagpasok ng intrauterine device (IUD) ng isang doktor, komadrona, o nars.

10 Bagay na Dapat Mong Malaman Tungkol sa ECPs

1. Ang mga emergency contraceptive pills (ECPs) ay kilala bilang morning-after pill, ngunit ang levonorgestrel ay maaaring gamitin hanggang **72 oras**, habang ang ulipristal ay maaaring gamitin hanggang **120 oras** matapos ang hindi protektadong pakikipagtalik.
2. Makakatulong ang ECPs na mabawasan ang posibilidad ng pagbubuntis matapos ang hindi protektadong pakikipagtalik. Mas epektibo ito kung iinumin kaagad, kaya't inumin agad pagkatapos ng hindi protektadong pakikipagtalik at sundin ang mga tagubilin.
3. **Ang morning-after pill ay hindi kapareho ng abortion pill.** Pinipigilan ng EC ang pagbubuntis ngunit hindi nito tinatapos ang nabuo nang pagbubuntis.
4. Ang **regular na paggamit** (mas madalas sa isang beses kada buwan) ng EC bilang pangunahing paraan ng pagpigil sa pagbubuntis ay **hindi inirerekomenda**. Kumonsulta sa inyong parmasyutiko para sa regular na paraan ng kontrasepsyon.
5. Ang levonorgestrel-only pills ay mabibili sa parmasya kahit walang reseta. Inumin ang tamang bilang ng tableta (1 o 2, ayon sa nakasaad sa pakete) nang sabay-sabay, mayroon mang laman ang tiyan o wala. Kung nagsuka ka sa loob ng 2 oras pagkatapos uminom, kumonsulta sa inyong healthcare provider dahil maaaring kailanganin ng karagdagang dosis.
6. Ang **ulipristal pill** ay nangangailangan ng **reseta**; maaaring makuha ang reseta at ang pill mula sa inyong parmasyutiko sa karamihan ng mga probinsya. Uminom ng 1 tableta, may laman ang tiyan o wala. Kung nagsuka ka sa loob ng 3 oras matapos uminom, kumonsulta sa inyong healthcare provider para sa karagdagang dosis.
7. Ang **kombinasyon ng estrogen/progestogen pills** ay nangangailangan ng **reseta**; maaaring makuha ang reseta at pills mula sa inyong parmasyutiko sa karamihan ng mga probinsya. Inumin ang pills sa 2 dosis, may 12 oras na pagitan (halimbawa: 10:00 ng umaga at 10:00 ng gabi). Mahalagang sundin ang tamang oras ng ikalawang dosis at gumamit ng alarm o iba pang paalala upang hindi makalimutan. Dahil ang kombinasyon ng mga tableta ay maaaring madulot ng pagsusuka, inirerekomenda na uminom ng gamot upang maiwasan ito (e.g., dimenhydrinate) 30-60 minuto bago ang bawat dosis. Ang kombinasyong estrogen/progestogen pills ay hindi kasing epektibo at mas maraming epekto sa katawan kumpara sa levonorgestrel-only pills o ulipristal na gamot, at inirerekomenda lamang kapag hindi ito available.
8. Pagkatapos gumamit ng ECPs, maaaring magbago ang iyong regla (maaga o huli). Kung lumagpas ng higit sa isang linggo ang iyong regla o hindi pa rin dumarating matapos ang 3 linggo, dapat ng mag-pregnancy test o kumonsulta sa inyong healthcare provider.
9. Ang mga ECPs ay **hindi nagbibigay proteksyon** laban sa mga sexually transmitted infections (STIs) at pagbubuntis mula sa mga sunod-sunod na hindi protektadong pagtatalik.
10. Karaniwang **side effects** ng ECPs ay ang pagbabago sa menstrual cycle, pagduduwal, pananakit ng tiyan, sakit ng ulo, at pagkapagod.

Canadian Pharmacists Association / Association des pharmaciens du Canada

Pinansyal na kontribusyon: Health Canada / Santé Canada

CART-GRAC Contraception and Abortion Research Team / Groupe de recherche sur l'avortement et la contraception

THE CART ACCESS PROJECT

Ang mga pananaw na ipinahahayag dito ay hindi dapat ituring na kumakatawan sa mga pananaw ng Health Canada.