Pangangalaga sa iyong sarili pagkatapos manganak

Ano ang kailangan mong malaman tungkol sa pamigil sa pagbubuntis

Maaaring parang kakaiba ang mag-isip tungkol sa pamigil sa pagbubuntis habang kasalukuyan kang naghahanda para sa pagsilang sa iyong bagong sanggol. Ngunit posibleng mabuntis kaagad pagkatapos manganak kung ikaw ay hindi gumagamit ng pamigil sa pagbubuntis. Kaya kung binabalak mo man o hindi na magkaroon ng isa pang anak, mahalagang magkaroon ng maayos na plano, na maaaring kabilangan ng pamigil sa pagbubuntis upang maiwasan ang hindi planadong pagbubuntis.

Mga pagpipilian sa pamigil sa pagbubuntis

May maraming pagpipilian ng pamigil sa pagbubuntis at lahat ay ligtas gamitin pagkatapos ng panganganak. Ngunit hindi lahat ay pwedeng simulan agad pagkatapos ng panganganak, gaya ng mga pildoras na pamigil sa pagbubuntis, mga ring o mga patse. Sa kabilang banda, pwedeng gamitin kaagad ang mga long-acting reversible contraceptive (LARC) pagkatapos manganak. Magandang opsyon rin ang LARC kung wala kang pakialam sa mga pildoras o kung ayaw mong mag-alala tungkol sa pagkakamali sa paggamit.

Napaka-epektibo ng mga pamamaraang* LARC at kabilang ang:

Mga kontraseptibo na ipinapasok sa matris (intrauterine contraceptives, IUCs)

- Maliliit, anyong T na mga aparato na inilalagay sa iyong matris upang mahadlangan ang pagbubuntis
- Tumatagal nang hanggang 7 taon at 99.9% na epektibo sa paghadlang sa pagbubuntis
- Walang pagmementina at pwedeng alisin sa anumang oras
- Halimbawa: Mirena

Mga implant

- Isang manipis, kasing-laki ng posporo na plastik na patpat na ipinapasok sa ilalim ng balat ng iyong braso
- Nagtatagal nang hanggang 5 taon at 99% na epektibo sa paghadlang sa pagbubuntis
- Walang pagmementina at pwedeng alisin sa anumang oras
- Halimbawa: Nexplanon

Makipag-usap sa iyong pangunahing tagapagbigay ng pangangalaga o OB-GYN tungkol sa kung anong pamamaraan ang tama para sa iyo. Kung balak mong magkaroon ng higit sa 1 anak, matutulungan ka ng iyong PCP na isaayos ang tamang agwat sa pagitan ng iyong mga anak.

United Healthcare
Community Plan

Pangangalaga sa iyong sarili pagkatapos manganak

May suporta ka

Ang pagkuha ng tamang medikal na payo at pangangalaga bago, habang at pagkatapos ng pagbubuntis ay makakatulong sa pag-iwas sa anumang seryosong mga problema kaugnay sa pagbubuntis na maaaring mangyari. Makipag-usap sa iyong PCP o OB-GYN kung ikaw ay mayroong anumang katanungan o alalahanin. O magagamit ang sumusunod na mga sanggunian upang matulungan kang makakuha ng pangangalagang kailangan mo, kapag kailangan mo ito.

Mga Sanggunian ng Suporta

Healthy First Steps®. Bilang miyembro ng UnitedHealthcare Community Plan, mayroon kang pag-aakses sa espesyal na programang ito na makakatulong sa iyo sa panahon ng pagbubuntis at pagkatapos nito.

Upang makapag-palista, bisitahin ang **UHCHealthyFirstSteps.com**

O tumawag sa **1-800-599-5985,** 8 a.m. – 5 p.m., Lunes–Biyernes.

May Mga Tanong? Narito kami upang tumulong

Tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro sa toll-free na **1-866-270-5785,** TTY **711** 7 a.m.–7 p.m., Lunes–Biyernes.
myuhc.com/communityplan

United Healthcare Community Plan

*Hindi nagpoprotekta ang LARCs laban sa mga impeksyon na naipapasa sa pakikipagtalik. Upang maprotektahan ang iyong sarili laban sa mga impeksyon na naipapasa sa pakikipagtalik, gumamit din ng kondom sa tuwing nakikipagtalik.

© 2021 United HealthCare Services, Inc. Nakalaan ang Lahat ng Karapatan.

956-CST32412A 9/21