



PIL KONTRASEPTIF



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA



Pil kontraseptif adalah:

- Pil yang mengandungi hormon sintetik pencegah kehamilan dalam bentuk progestogen sahaja atau kombinasi estrogen dan progestogen





Cara berfungsi

- Mencegah ovulasi (pengeluaran telur)
- Menjadikan lendir serviks lebih pekat dan menyukarkan pergerakan sperma
- Menjadikan dinding rahim nipis dan tidak sesuai untuk pelekatan janin

CARA PENGGUNAAN PIL KONTRASEPTIF

JANUARI						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEBRUARI						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

-  Mula makan pil pada hari kelima haid. Bagi wanita selepas bersalin ianya boleh dimulakan seawal 6 minggu selepas bersalin **TANPA** menunggu kedatangan haid.
-  Makan sebiji pil sehari berturut-turut selama 21 hari.
-  Berhenti makan pil selama 7 hari.
-  Mula makan pil dari pek yang baru **tanpa menunggu hari kelima haid** untuk bulan seterusnya.



SOALAN LAZIM

Selepas bersalin, perlukah menunggu hingga datang haid untuk memulakan kaedah kontraseptif?

Tidak perlu. Ia boleh di mulakan seawal 6 minggu (42 hari) selepas bersalin bergantung kepada jenis pil dan keadaan individu. Bincang dengan doktor atau petugas kesihatan untuk mengetahui jenis pil yang sesuai.

Bolehkah mengambil pil jika masih menyusukan anak?

Boleh, tetapi perlu mengambil pil yang mengandungi progestogen sahaja.

Apa yang perlu dilakukan jika terlupa memakan 1 atau 2 pil?

Ambil pil serta merta apabila teringat dan teruskan pengambilan pil yang lain seperti biasa. Tidak perlu kaedah tambahan.

Siapakah yang tidak boleh mengambil pil kombinasi?

- Wanita yang menyusukan anak kurang dari 6 bulan selepas kelahiran
- Merokok
- Berisiko menghadapi penyakit kardiovaskular seperti tekanan darah tinggi yang tidak terkawal, diabetes dan sejarah *deep vein thrombosis*
- Mengambil ubat-ubat tertentu seperti rifampicin, anti-konvulsi, antiinflamatori dan lain-lain

Dapatkan maklumat lanjut dari klinik kesihatan berdekatan atau layari:

www.myhealth.gov.my

<http://fh.moh.gov.my>

www.infosihat.gov.my

www.lppkn.gov.my

www.frham.org.my

Faedah

Faedah

- Berkesan
- Selamat
- Mudah diperolehi
- Mempunyai faedah kesihatan lain yang tidak berkaitan kontraseptif seperti mengurangkan masalah senggugut dan kitaran haid teratur
- Tidak mempengaruhi hubungan seksual

Pil boleh diperolehi di:

Pil boleh diperolehi di:

- Klinik / Hospital Kerajaan
- Klinik / Hospital Swasta
- Klinik LPPKN
- Klinik Persatuan Perancang Keluarga
- Kedai Farmasi Swasta

Setiap pasangan harus berbincang dan merancang bersama bilangan anak, masa dan jarak kehamilan bagi memastikan **tahap kesihatan ibu dan anak di tahap optima** serta kesejahteraan keluarga **terpelihara**.



Peranan kedua-dua pasangan adalah penting untuk memberi sokongan bagi meneruskan penggunaan kontraseptif



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA



Sihat Sepanjang Hayat