

AİLE PLANLAMASI REHBERİ

DÜŞÜK SONRASI AİLE PLANLAMASI

- Kendiliğinden düşük sonrasında kadının fertilitesi 2 hafta içinde geri döner.
- Düşük sonrası hastaya kanaması bitinceye kadar (5-7 gün) cinsel ilişkiye girmemesi tavsiye edilir.
- Düşük sonrası hastanın adet düzeni normale dönmeden doğal aile planlaması yöntemleri kullanılmamalıdır.
- Genel olarak bilinen kontraseptif yöntemlerin çoğu düşük sonrası kontrasepsiyon için uygundur.

KADINLAR İÇİN KORUNMA YÖNTEMLERİ

GEBELİĞİ ÖNLEYİCİ HAPLAR:

NEDİR?

- Gebeliği önlemek amacıyla her gün 1 tane içilen ve içinde kadınlık hormonları bulunan haplardır. Düşük sonrasında hemen ya da 7 gün içerisinde başlanabilir.

OLUMLU YÖNLERİ:

- Doğru kullanıldığında %99 etkilidir. Adet döngüsünü düzenler, adet ağrılarını azaltır, kanama miktarını azaltır ve kansızlığı önler. Rahim ve yumurtalık kanserlerine karşı koruyucu etkiye sahiptir.
- Bırakıldığında kolayca gebe kalınabilir.

NASIL KULLANILIR?

- Adetin 1. gününden itibaren kullanılırsa hemen etkisi başlar.
- Her gün düzenli olarak aynı saatte, 1 adet içilmelidir.

- 21'lik paketlerden kullanılıyorsa paket bittikten sonra 7 gün ara verilir (28'lik paketlerde ara verilmeden devam edilir), bu sürede adet görülse de görülmese de 7 günün sonunda yeni pakete başlanır.

UYARILAR:

- Her gün unutulmadan kullanılması gerekir.
- Unutulur veya farklı saatte alınırsa sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.
- Yalnız progesterin içeren hap kullanımı aşırı kanamaya bağlı durumlarında, anemi düzelinceye kadar ertelenmelidir.
- Herhangi bir nedenle hekime başvurulduğunda gebeliği önleyici hap kullanıldığı mutlaka söylenmelidir.



RAHİM İÇİ ARAÇ (RİA- SİRAL:

NEDİR?

- Gebeliği önlemek amacıyla rahim içine yerleştirilen, plastikten yapılmış, değişik şekilleri olan küçük bir araçtır. Bakır ve hormon içeren tipleri vardır.

GEBELİĞİ NASIL ÖNLER?

- Spermin yumurta hücresine ulaşmasını güçleştirir ve rahmin iç tabakasını yumurtanın yerleşmemesi için elverişsiz hale getirir.

OLUMLU YÖNLERİ:

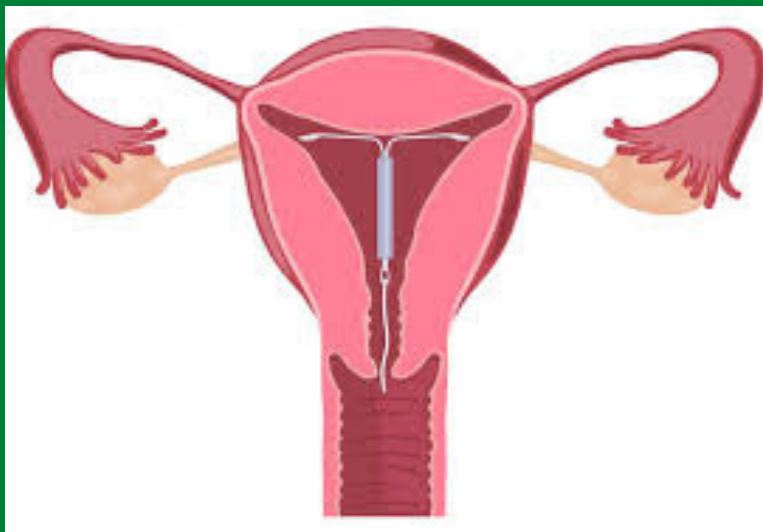
- Hemen korumaya başlar.
- Uzun süre gebelikten korur ve %99 etkilidir.
- Çıkarıldığında kolayca gebe kalınabilir.

NASIL YERLEŞTİRİLİR?

- Kadının gebe olmadığından emin olunan herhangi bir zamanda eğitilmiş bir sağlık personeli tarafından rahim içine yerleştirilir.
- Düşük sonrası uygulanan revizyon küretajdan hemen sonra uygulanabilir.

UYARILAR:

- Uygulamadan sonra birinci ve üçüncü ay, sonrasında her yıl kontrole gidilmelidir.
- Adet süresini uzatabilir ve kanama miktarını artırabilir.
- Türüne göre en az 10 yıl etkilidir.
- Kullanım süresi sonunda yenisi takılabilir, rahmi dinlendirmeye gerek yoktur.



GEBELİĞİ ÖNLEYİCİ İĞNELER:

NEDİR?

- Gebeliği önlemek amacıyla 1 ayda veya 3 ayda bir kas içine enjekte edilen ve içinde kadınlık hormonları bulunan iğnelerdir.

GEBELİĞİ NASIL ÖNLER?

- Yumurtalıklardaki yumurta hücresinin olgunlaşp atılmasını önler.
- Rahim ağzından gelen akıntıyı koyulaştırıp spermelerin geçişine engel olur.
- Rahmin iç tabakasını inceltip aşılınmış yumurtanın rahim içine yerleşmesini engeller.

OLUMLU YÖNLERİ:

- Doğru ve düzenli uygulandığında %99 etkilidir.
- Adet ağrılarını azaltır, kanama miktarını azaltır ve kansızlığı önler.
- Rahim ve yumurtalık kanserlerine karşı koruyucu etkiye sahiptir.
- Kalıcı etkisi yoktur. Bırakıldığında yaklaşık 2-9 ay içinde gebe kalınabilir.

NASIL KULLANILIR?

- Sağlık personeli tarafından ayda veya 3 ayda bir defa kas içine (kol veya kalça) yapılır.
- İlk iğne adet ilk 5 günü içinde yapıldıysa hemen koruma sağlar.
- Korunmanın devamı için sonraki iğneler de zamanında yaptırılmalıdır.
- Birinci ve ikinci trimester düşüklerden hemen sonra uygulanmaya başlanabilir.

UYARILAR:

- Birkaç ay devam eden lekelenmeler olabilir.
- Bazı kadınlarda geçici adet düzensizliğine yol açabilir.
- Herhangi bir nedenle hekime başvurulduğunda gebeliği önleyici iğne kullanıldığı mutlaka söylenmelidir.



DERİ ALTI ÇUBUĞU:

NEDİR?

- Gebeliği önlemek amacıyla deri altına yerleştirilen ve içinde sadece progesteron hormonu bulunan ince, yumuşak plastikten yapılmış 1 adet kapsüldür.

GEBELİĞİ NASIL ÖNLER?

- Kapsüllerin içindeki hormon vücuda düzenli olarak salınır.
- Yumurtalıklardaki yumurta hücresinin olgunlaşım atılmasını önler.
- Rahim ağzından gelen akıntıyı koyulaştırıp spermilerin geçişine engel olur.
- Rahmin iç tabakasını inceltip aşılınmış yumurtanın rahim içine yerleşmesini engeller.

OLUMLU YÖNLERİ:

- Doğru uygulandığında %99 etkilidir.

NASIL KULLANILIR?

- Sağlık personeli tarafından özel iğnesiyle kolda dirseğin ön-iç yüzüne lokal anesteziyle ağrısız olarak uygulanır.
- Adetin ilk 5 günü içinde ve düşükten hemen sonra uygulanabilir.
- Etkisi yerleştirildikten birkaç saat sonra başlar ve 3 yıl devam eder. 3 yıl sonra hemen yenisi takılabilir.
- Çubuk deri altında görünmez ama elle hissedilebilir.

UYARILAR:

- Çıkarıldıktan sonra doğurganlığın geriye dönüşü 1 yıla kadar uzayabilir.
- Herhangi bir nedenle hekime başvurulduğunda deri altı çubuğu kullanıldığı söylenmelidir.



VAJİNAL HALKA:

NEDİR?

- Vajinaya yerleştirilen ve hormon içeren, ince, yuvarlak, esnek bir halkadır.

GEBELİĞİ NASIL ÖNLER?

- Plastik halka içindeki hormon vücuda düzenli olarak salınır.
- Yumurtalıklardaki yumurta hücresinin olgunlaşım atılmasını önler.
- Rahim ağzından gelen akıntıyı koyulaştırıp spermilerin geçişine engel olur.
- Rahmin iç tabakasını inceltip aşılınmış yumurtanın rahim içine yerleşmesini engeller.

OLUMLU YÖNLERİ:

- Doğru uygulandığında %99 etkilidir.
- Vajina içine yerleştirilmesi son derece kolay, ağrısız ve zahmetsizdir.

NASIL KULLANILIR?

- Vajinal halka bir bacağı kaldırma, çömelme ya da uzanma pozisyonlarından birisinde kişinin kendisi tarafından adetin ilk 5 günü içinde vajina içerisine derine yerleştirilir, adetin 21. günü çıkartılır.
- Yerleştirildikten sonra 3 hafta boyunca sürekli olarak vajina içinde bırakılır.
- Gebelikten koruyucu halka çıkarıldıktan 2-3 gün sonra adet kanaması başlayacaktır.
- Yeni takılacak halka, son çıkarılan halkadan tam 7 gün sonra vajina içerisine yerleştirilir. Halkasız geçen bu 7 gün süresince gebelik olasılığı bulunmamaktadır.

UYARILAR:

- Halka kullanımı sırasında düzensiz kanamalar oluşabilir.
- Vajinal halka yanlışlıkla vajinadan dışarı alındığında soğuktan ılığa kadar, ılık sıcaklıkta su ile çalkalanarak derhal yeniden yerleştirilmelidir.



KADIN KONDOMU:

NEDİR?

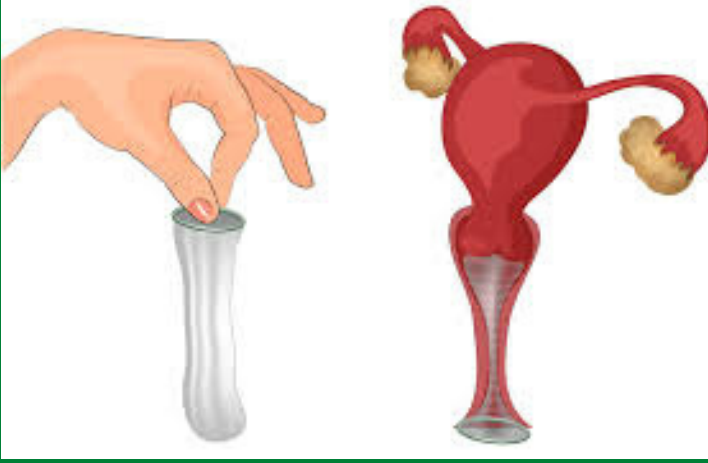
- Kadın kondomu, kadının cinsel ilişki öncesi haznesine yerleştirdiği silikon kauçuktan yapılmış ince esnek bir kılıftır.

GEBELİĞİ NASIL ÖNLER?

- Spermilerin vajinaya ve dolayısıyla rahme geçmesini engeller.

OLUMLU YÖNLERİ:

- Doğru kullanıldığında %95-%98 etkilidir.
- AIDS dahil olmak üzere cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı koruyucudur.
- Vajinal ve anal ilişkide kullanılabilir.

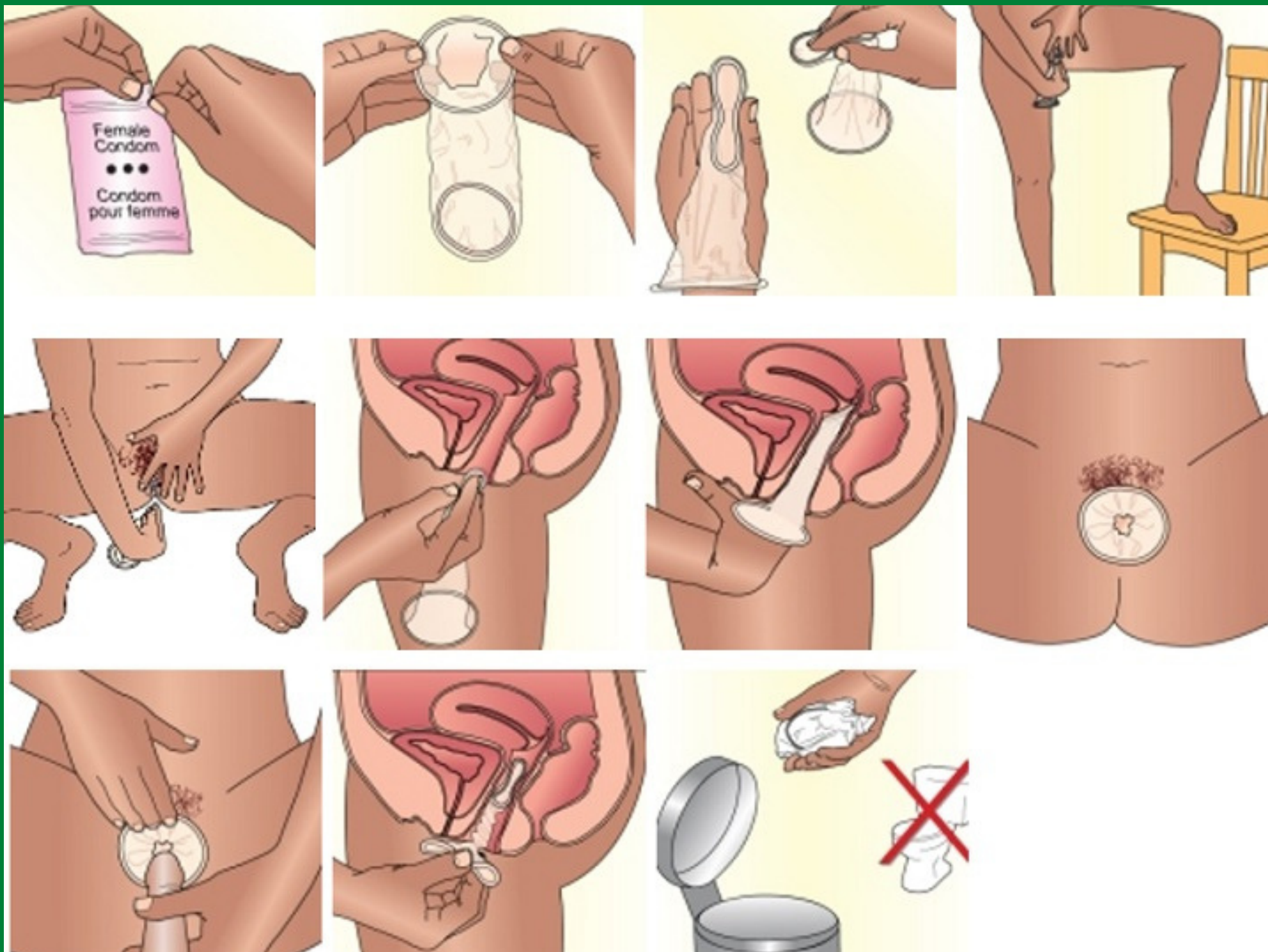


NASIL UYGULANIR?

- 1-) Diğer el ile küçük dudaklar aralanıp vajina girişi belirlenir ve kondom, vajinaya yerleştirilip içeriye doğru ilerletilir.
- 2-) İki parmak (işaret ve orta) vajinaya sokularak iç halkanın mümkün olduğunca derine itilmesi sağlanır. İç halkaya ulaşamıyorsa doğru yerededir.
- 3-) Kondomun büyük ve açık olan halkası, hazne girişi etrafındaki iç ve dış dudakları örtecek biçimde serbest kalır.
- 4-) İlişki sonrası kondom, ayağa kalkmadan önce içindekilerin dökülmemesi için dış halkadan tutulup çevrilerek çıkarılır.

UYARILAR:

- Son kullanma tarihine bakılmalı ve zamanı geçen kondomlar kullanılmamalıdır.
- Her ilişkide yeni bir kondom kullanılmalıdır.
- Kondomun kendisinde kayganlaştırıcı vardır. Ancak spermisit jeller veya su bazlı kremler ile birlikte kullanılabilir.
- Doğum ve kürtaj sonrasında kullanılabilir.
- Kullanıldıktan sonra kondom çöpe atılmalıdır.



SPERMİSİTLER- VAJİNAL FİTİLLER:

NEDİR?

- Kadın tarafından cinsel ilişkiden önce vajinaya yerleştirilen film tablet, köpük, krem, jel, sünger veya fitillerdir.

GEBELİĞİ NASIL ÖNLER?

- Yapısındaki maddeler sayesinde spermelerin yapısını bozarak etkisiz hale getirir ve rahim ağzından geçmelerini engeller.

OLUMLU YÖNLERİ:

- Kullanıcı başarısına göre %71-%82 arasında etkilidir.
- Cinsel yolla bulaşan bazı enfeksiyonlara karşı kısmen koruyucudur.
- Vajinanın kayganlığını artırarak kuruluğu ortadan kaldırır.

NASIL KULLANILIR?

- Kullanmadan önce ellerin sabunla yıkanmış ve kurulanmış olması gerekir.
- Vajinaya cinsel ilişkiden yaklaşık 10-15 dakika önce yerleştirilir.
- Etkisi uygulamadan 10-15 dakika sonra başlar ve 1 saat kadar sürer.
- Her ilişki için yeni bir spermisit kullanılmalıdır.
- Spermisitler düşüğü takiben cinsel ilişkinin başlaması ile hemen kullanılabilir.

UYARILAR:

- Kondomla birlikte kullanıldığında gebeliğe ve cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı daha etkili koruma sağlar.



Çiftler istedikleri zamanda ve sayıda çocuk sahibi olabilirler. Ne zaman ve kaç çocuk sahip olacağına karar vermek bir insan hakkıdır.

ERKEKLER İÇİN KORUNMA YÖNTEMLERİ

ERKEK KONDOMU - PREZERVATİF:

NEDİR?

- Cinsel ilişki öncesi erkeğin sertleşmiş penisine takılan lateks veya kauçuktan yapılmış, ince, esnek kılıftır.

GEBELİĞİ NASIL ÖNLER?

- Spermilerin vajinaya boşalmasını, dolayısıyla rahme ulaşmasını engeller.

OLUMLU YÖNLERİ:

- Düzenli ve doğru kullanıldığında %97 etkilidir.
- HIV/AIDS dahil cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı koruyucudur.
- Cinsel ilişkide boşalmayı geciktirerek ilişki süresinin uzamasını sağlayabilir.
- Yan etkisi yoktur.
- Doğum ve kürtaj sonrasında kullanılabilir.
- Eşler arasında cinsel yaşamı paylaşmayı ve iletişimi artırır.
- Kullanmak için muayene olmak veya reçete gerekmez.

NASIL KULLANILIR?

- Penis sertleştiğinde, paketinden çıkarılır ve şekli bozulmadan penis başına geçirilir.
- İçinde meni sıvısının birikebilmesi için uç kısmı hava almayacak biçimde baş ve işaret parmakları arasında sıkıştırılır.
- Kondomun kenarı penis köküne doğru yuvarlanarak tüm penisi kapsamayı sağlar.
- Kondom, cinsel ilişki başlamadan önce takılır.
- Boşalmadan sonra sertlik kaybolmadan penis vajinadan çekilir.
- Kondom, dip tarafından tutularak çıkarılır.
- Ağzı bağlanarak çöpe atılır.

UYARILAR:

- Son kullanma tarihine bakılmalı ve zamanı geçen kondomlar kullanılmamalıdır.
- Ambalajlarda sadece üretim tarihi belirtilmişse alınmalıdır, etkinliği üretim tarihinden itibaren en fazla 5 yıldır.
- Serin, kuru ve karanlık bir yerde saklanmalı, nemli ortamlardan, sıcaktan, güneş ve floresan ışığından uzak tutulmalıdır.
- Ambalajı kullanılacağı zaman açılmalıdır.
- Her ilişkide yeni bir kondom kullanılmalıdır.
- Spermisitlerle birlikte kullandığında gebeliğe ve cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı daha etkili korunma sağlar.

- Kondomun kendisinde kayganlaştırıcı jel vardır. Ancak spermisit jeller veya su bazlı kremlerle birlikte kullanılabilir.
- Kondomu kayganlaştırmak için yağ, krem, losyon veya vazelinli jeller kullanılmamalıdır.
- Yırtılırsa veya meni vajinaya dökülürse spermisit kullanılmalı ve acil korunma yöntemlerine başvurulmalıdır.

