

AİLE PLANLAMASI



SAĞLIKLI ,MUTLU AİLE VE ÇOCUKLAR

Aile planlaması;
eşlerin istedikleri
zamanda, istedikleri
sayıda çocuk sahibi
olmaları veya kişisel
isteklerine ve
ekonomik
olanaklarına göre
çocuk sayılarını
belirlemesi ve
doğum aralıklarını
istedikleri şekilde
gerçekleştirmelerini
sağlamaya yönelik
yapılan
çalışmalardır.

- Aile planlaması sorumluluğunu çiftler birlikte paylaşmalıdır.
- °° Gebeliği önleyici yöntem kullanmadan önce sağlık kuruluşundan danışmanlık alınmalıdır.
- °° Her yöntem kişiye özeldir.
- °° Emziren kadınlar doğum sonrası 6 ay gebeliği önleyici hapları, aylık iğneleri ve vajinal halkayı kullanamazlar.
- °° Aile planlaması hizmetleri Aile Sağlığı Merkezleri ve AÇSAP'larda ücretsiz verilmektedir

Gebelikten Korunma Neden Önemlidir?

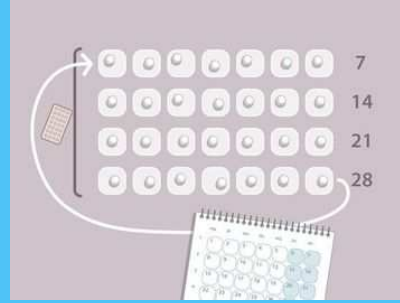
- °° Çiftin çocuk sayısı ve zamanını istediği şekilde belirlemesine yardımcı olur.
- °° Anne ve çocuk sağlığını korur.
- °° İstenmeyen gebelikleri önler ve kadını kürtaj olmaktan korur.
- °° Çiftin gebelik kaygısı olmadan cinsel ilişki yaşamasını sağlar.
- °° Çiftin üreme sağlığı konusunda bilgilenmesini sağlar.

Gebelikten Korunma Nedir?

İstenmeyen gebeliklerin önlenmesinde kullanılan yöntemlerin tümünde temel mantık, kadının yumurtası ile erkeğin sperminin **buluşmasını** engellemektir.

Kadının Kullanabileceği Yöntemler

--Gebeliği önleyici haplar



-Gebeliği önlemek amacıyla her gün 1 tane içilen ve içinde kadınlık (östrojen ve progesteron) hormonları bulunan haplardır. Genellikle bir pakette 21 hap bulunur.

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.

--Rahim İçi Araç (RİA-Spiral)



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

Nasıl Uygulanır?

Kadının gebe olmadığından emin olunan herhangi bir zamanda eğitilmiş bir sağlık personeli tarafından rahim içine yerleştirilir.

--Gebeliği Önleyici İğneler

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



Nasıl Kullanılır?

- °° 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.

--Deri Altı Çubuğu

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



Nasıl Kullanılır?

- °° Sağlık personeli tarafından özel iğnesiyle kolda dirseğin ön-iç yüzüne lokal anesteziyle ağrısız olarak uygulanır.
- °° Adetin ilk 5 günü içinde ve doğumdan 40 gün 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.

--Vajinal Halka

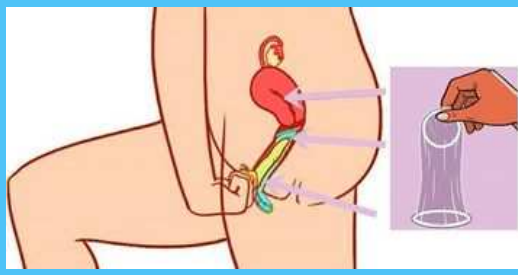
Vajinaya yerleştirilen ve hormon içeren, ince, yuvarlak, esnek bir gebelikten korunma halkasıdır



Nasıl Kullanılır?

Vajinal halka bir bacağı kaldırma, çömelme ya da uzanma pozisyonlarından birisinde kişinin kendisi tarafından adet ilk 5 günü içinde vajina içerisine derine yerleştirilir, adet 21. günü çıkartılır.

--Kadın Kondomu



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

Nasıl Kullanılır?

Kadın prezervatifi vajinanın içinden başlayarak yerleştirilir. Cinsel ilişki bitmeden çıkarılmaz.

Takmak için prezervatifin ucundaki halkayı parmaklarınızın arasına alın ve rahim ağzına doğru yerleştirin. Prezervatifin dışındaki halka vajina girişinde durmalıdır.

--Spermisitler - Vajinal Fitiller



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

Nasıl Kullanılır?

- °° 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.

--Tüplerin Bağlanması



Kadında yumurtayı taşıyan tüplerin basit bir ameliyatla bağlanmasıdır. Bu işlemin geriye dönüşü çok zor olduğundan "kalıcı" bir yöntem olarak kabul edilmelidir.

Nasıl Uygulanır?

- °° Hekim tarafından, genel veya lokal anesteziyle, ağrısız olarak yapılır. Yaklaşık 30 dakika sürer.
- °° Karın içinden ulaşılarak tüpler bağlanır.

Erkeklerin Kullandığı Yöntemler

--Erkek Kondomu (Prezervatif)

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



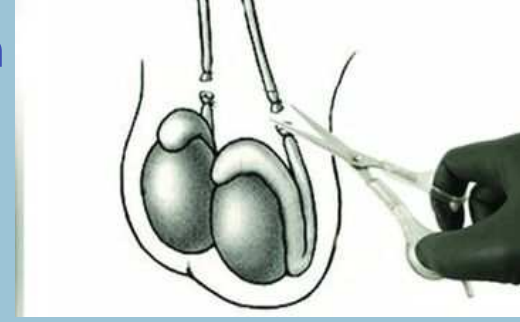
Nasıl Kullanılır?

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 kapsamaya sağlanır.

Kondom, cinsel ilişki başlamadan önce takılır. Boşalmadan sonra sertlik kaybolmadan penis vajinadan çekilir.

Kondom, dip tarafından tutularak çıkarılır. Ağız bağlanarak çöpe atılır.

-Tohum Kanallarının Bağlanması (Vazektomi)



Geri dönüşü kolay değildir bu nedenle kalıcı bir koruma yöntemi olarak kabul edilir

Nasıl Uygulanır?

- °° Hekim tarafından, lokal anesteziyle, ağrısız olarak yapılır. Yaklaşık 10-15 dakika sürer.
- °° Çok kolay ve küçük bir girişimdir. Testisleri örten deri uyuşturularak ön yüzünde küçük bir delik açılır. Buradan sperm kanalları bulunarak bağlanır ve kesilir. Deride hiç iz kalmaz.
- °° Hastanede yatmayı gerektirmez. Erkek işlem sonunda evine veya işine dönebilir.
- °° İşlem yapıldıktan sonra yaklaşık 20 boşalma süresince ek bir yöntemle korunmalıdır. Çünkü meni keselerinde kalan erkek tohum hücreleri gebeliğe neden olabilir.