



**KADIN SAĞLIĞI VE HEMŞİRELİĞİ
DERSİ**

**AİLE PLANLAMASI VE
DANIŞMANLIĞI**

HAZIRLAYANLAR

SENANUR TEPE (190301063)

SÜMEYYE GÜMÜŞSAY (190301059)

AİLE PLANLAMASI DANIŞMANLIĞI

Aile planlaması, bütün çiftlerin ve bireylerin istedikleri sayıda, istedikleri zamanda ve sağlıklı aralıklarla, bakabilecekleri kadar çocuk sahibi olma, sorumluca karar vermeleri ve bu amaçla bilgi, eğitim ve araçlara sahip olmalarıdır.



AİLE PLANLAMASININ ÖNEMİ

- **Sosyo-Ekonomik Yönden Önemi;** Hızlı nüfus artışının önlenmesinde ve sağlıklı bir toplumun oluşmasında aile planlamasının önemi gün geçtikçe daha da artmaktadır.
- **Sağlık Açısından Önemi;** Evli çiftlerin fiziksel ve psikolojik yönden sağlıklı olmaları, evlenmeden önce gerekli sağlık muayenelerinden geçmeleri sağlık açısından önemlidir.
- **Duygusal Yönden önemi;** Bebeklerin sağlıklı ve mutlu olmasını isteyen anne ve babaların kesinlikle birbirlerini iyice tanıdıkları ve duygusal yönden hazır oldukları zamanda çocuk yapmaları gerekmektedir.



AİLE PLANLAMASI;

- Gebeliğin önlenmesi
- infertilite tedavisi
- Gebelik zamanının düzenlenmesi
- Çocuk sahibi olmayı etkileyen sosyal, psikolojik, ekonomik ve dini durumları içerir.

AİLE PLANLAMASININ YARARLARI

1. Gebelik, doğum ve düşüğe bağlı anne ölümleri azalır.
2. İstenmeyen gebelikler önlenir.
3. Gebelikler arası belirli süre bırakılarak ana ve çocuk sağlığı korunur.
4. Ülkede sağlıklı anne sayısı artar.
5. Bebek ölümleri azalır.
6. Sağlıklı bir cinsel yaşantı oluşur.
7. Sağlıklı çocuk sayısı artar.
8. Sağlık ve refah düzeyi yüksek bir toplum oluşur.
9. Etkili aile planlaması uygulayan toplumlarda nüfus dengeli ve planlı bir şekilde artar.



AİLE PLANLAMASININ AMAÇLARI

1. Aşırı doğurganlığın ve buna bağlı ortaya çıkan kansızlık, jinekolojik hastalıklar, doğuma bağlı oluşabilecek rahatsızlıkların azaltılması
2. Çok ve sık gebelikleri önleyerek, çok ve sık gebeliklerin anne ve çocuk sağlığına olan olumsuz etkilerini gidermek
3. Riskli gebeliklerin önlenmesi
4. İstenmeyen gebeliklerin ve bunlara bağlı olumsuz sonuçların önlenmesi
5. Doğum yaşının ayarlanmasını sağlamak
6. Çocuğu olmayan ailelere çocuk sahibi olmaları için yol göstermek



**AİLE PLANLAMASI ÖZGÜR
HAYATTIR**

Türkiye'de Aile Planlaması Hizmetleri

Türkiye'de aile planlaması yöntemleri hem devlet hem de özel sektör tarafından her basamakta verilmektedir. Aile planlamasında tüm yöntemlere ilişkin danışmanlık hizmetleri bu konuda eğitim almış sağlık personeli tarafından sunulmaktadır .

Türkiye'de Aile Planlaması Hizmeti Veren Yerler

- SAĞLIK EVLERİ
- TOPLUM SAĞLIĞI MERKEZLERİ
- AİLE SAĞLIĞI MERKEZLERİ
- HASTANELERİN AİLE PLANLAMASI KLİNİKLERİ
- ANA ÇOCUK SAĞLIĞI VE AİLE SAĞLIĞI MERKEZLERİ

AİLE PLANLAMASI DANIŞMANLIK ÇEŞİTLERİ

1.Genel danışmanlık; Hizmet alanın kullanacağı yöntem konusunda karar vermeden önce sunulan bir hizmettir. Hizmet alacak kişiye kadın ve erkek üreme sisteminin anatomi ve fizyolojisi hakkında kısaca bilgi verilir. Tüm aile planlaması yöntemleri hakkında görsel malzemeler kullanılarak tek tek kısa açıklamalar yapılır.

2.Yönteme Özel Danışmanlık; Belli bir aile planlaması yöntemini kullanmaya karar verdiğinde yönteme özel danışmanlık verilir. Danışman, bu aşamada seçilen yöntemin etki mekanizması, etkililiği, olumlu ve olumsuz yanlarını kişiye anlatır; kişinin fikirlerini paylaşmasına yardımcı olur.

3.İzlem danışmanlığı; Hizmete başvuran kişinin yöntemi kullanma konusundaki motivasyonunu pekiştiren ve yöntemin sürekli kullanımını destekleyen bir süreçtir. Yöntem hakkında herhangi bir sorunu varsa gerekli işlemlerin yapılması konusunda bilgi verilir.

AİLE PLANLAMASI HAYAT KURTARIR



AİLE PLANLAMASI DANIŞMANLIĞININ TEMEL ÖZELLİKLERİ

- 1.Başvuran bireylere iyi davranması
- 2.Etkili bir iletişim kurma
- 3.Hizmet alan bireyin gereksinimine uygun bilgi verme
- 4.Gereğinden fazla bilgi vermekten kaçınma
- 5.Hizmet alan bireyin seçtiği ve istediği yöntemi sağlama
- 6.Güvenilir olma
- 7.Becerikli olma
- 8.Danışmanlık eğitimi almış olmalıdır.
- 9.Özel konularda gizliliği sağlayabilmeli
- 10.Yaptığı işin önemine inanmalı



AİLE PLANLAMASI DANIŞMANLIĞININ AŞAMALARI

- 1.Karşılıyarak selamlamak
- 2.Alaka göstererek soru sormak
- 3.Yöntemler konusunda bilgi vermek
- 4.Nasıl bir yöntem seçeceği konusunda yardımcı olmak
- 5.Açıklayıcı bilgilerle yöntemin kullanımını öğretmek
- 6.Kontrolle(izleme) çağırmak

**BİLİNÇLİ OLMAK YENİ
BİR GELECEKTİR**

**GELECEĞİN TEMİNATI,
AİLE PLANLAMASI**

KONTRASEPTİF (GEBELİĞİ ÖNLEYİCİ) YÖNTEMLER

GEBELİĞİ ÖNLEYİCİ DOĞAL(GELENEKSEL) YÖNTEMLER

TAKVİM YÖNTEMİ; Düzenli menstrüasyon gören kadınlarda fertil dönemde koitus yapılmaması esasına dayanan kontraseptif yöntem olup güvenilirliği azdır. Bu yöntemde fertil dönemi tespit etmek için önce ovulasyon günü hesaplanır. Bu günlerde ilişki kaçmamak ya da ek bir yöntemle korunmak gerekir. Düzenli menstrüasyon görmeyen kadınlar bu yöntemi kullanamaz.

GERİ ÇEKME; Ejakülasyon sırasında penisin vajinadan çıkarılarak meninin dışarı akıtılması yöntemidir. Bilinen en eski geleneksel yöntemdir. Ejekülasyondan önce gelen sıvıda sperm bulunması nedeniyle gebelikten koruyulduğu azdır.

VAJİNAL YIKAMA; Birçok kadın, vajina içindeki spermleri yıkayıp atma düşüncesiyle cinsel ilişkiden hemen sonra vajinayı suyla veya sirkeli suyla yıkamanın gebeliği önlediğine inanır. Gerçekte bunun hiçbir kontraseptif etkisi yoktur çünkü spermler birkaç saniye içinde servikal mukusa geçebilir.

LAKTASYONEL AMENORE YÖNTEMİ;

Emzirmenin gebelikten koruyucu etkisi, bebeğin emmesinin refleks yolla hipofiz bezinden ovülasyonu baskılayıcı prolaktin hormonu salgısını artırmasından kaynaklanır. Normalde süt üretiminden sorumlu olan prolaktin hormonu kanda belli bir seviyenin üzerinde seyrettikçe ovülasyon baskılanmaya devam eder.

Bu yöntemle korunmak ancak aşağıdaki koşulların hepsi yerine getirilirse gerçekleşir;

- 1.Bebeğin 6 aydan küçük olması
2. Anenin hiç adet görmemesi
- 3.Bebeğin gece ve gündüz her istedikçe ve en az 4 dakika emzirilmesi
- 4.Bebeğin yalnızca anne sütüyle beslenmesi gerekir

GEBELİĞİ ÖNLEYİCİ MODERN YÖNTEMLER

1.Hormonal kontraseptifler; Yüksek dereceli korunma sağlayan ve geri dönüşümlü yöntemlerdir.

a)Oral kontraseptifler; Ağız yoluyla alınan gebeliği önleyici haplardır.

-Kombine oral kontraseptifler(KOK); Geri dönüşü olan, son derece etkili ve güvenilir bir yöntemdir. Ovülasyonu önleyerek, servikal mukusu uterusu sperm geçişini engelleyecek şekilde kalınlaştırarak ve endometriyumu döllenmiş yumurtanın yerleşmesine uygun olmayacak şekilde incelterek gebelikten korunma sağlar .

-Yalnız progesteron içeren haplar; Bu haplar, servikal mukusu kalınlaştırarak spermelerin geçişine engel olur.



b)Enjekte edilen kontraseptifler; Uzun etkili hormon preparatı içeren kontraseptif yöntemlerdir. Bu kontraseptifleri kullananlarda doğurganlığa dönüş 12 ay veya daha uzun sürebilir.

-Kombine enjekte edilen kontraseptifler;

Menstruasyon ilk 5 günü içinde enjeksiyon yapılırsa koruma hemen başlar. Her ay 30 günde bir enjeksiyon yapılmalıdır.

-Yalnız progesteron içeren ve enjekte edilen kontraseptifler;

Etki mekanizması mini haplarla aynıdır. Enjeksiyona kadının gebe olmadığı bir zamanda başlanır.



3 AYLIK KORUYUCU İĞNE

**DOĞRU BİR PLANLAMA
PARLAK
BİR GELECEĞİ GÖSTERİR**

c)Deri altı implantlar; İmplant progesteron hormonu içeren bükülebilir, ince çubuk şeklinde kapsüldür. Deri altı implantları, yerleştirilen kapsül sayısı veya kapsülün içerdiği hormon miktarına bağlı olarak 3 veya 5 yıl süreyle gebelikten korunma sağlayan etkili ve geri dönüşlü kontraseptiflerdir.

d)Transdermal kontraseptifler; Östrojen ve progesteron içeren flasterlerdir. Cilde yapıştırıldığında östrojen ve progesteronu kontrollü bir şekilde salmaya başlar. Etki mekanizması KOK' larla benzerdir.

e)Vajinal halkalar; Yumuşak, şeffaf plastikten yapılmış vajinal halka; kontrollü bir şekilde östrojen ve progesteron salarak etkili olur. Her bir halka bir ay koruyucudur. Etkinliği oldukça yüksektir.



2)Rahim içi araçlar(RİA'lar); RİA, uterus içine yerleştirilen, bakır ya da hormon içeren, küçük plastik bir cisimdir.

Dünyada en çok kullanılan geri dönüşlü, uzun etkili doğum kontrol yöntemidir.

a)Bakır içeren RİA'lar; Bakırlı RİA, bakır iyonlarının doğrudan sperm üzerine etkisi ile spermelerin üst genital yollara ulaşmasını ve döllemeye engel olarak gebelikten korur.

b)Hormon içeren RİA' lar; Hormonlu RİA içerdikleri progesteron hormonuyla endometriyumu inceltip servikal mukusu kalınlaştırarak uterusu sperm geçişini önler.

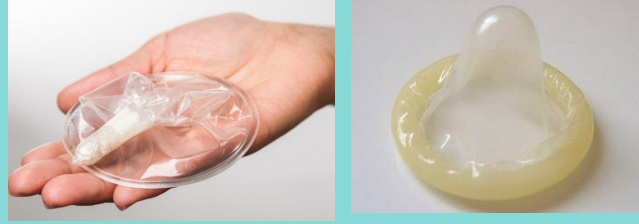


3)Bariyer yöntemler; Spermelerin uterus boşluğuna geçmesini engelleyen yöntemlerdir.

a)Kondom(Prezervatif);

-Erkek Kondomu; Cinsel ilişki sırasında penise takılan bir kılıftır. Erkeğin spermının vajinaya dökülmesini engelleyerek gebelikten korunma sağlar.

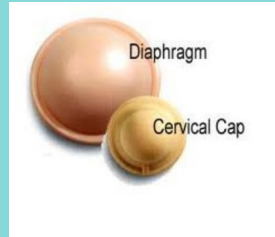
-Kadın Kondomu;Yumuşak poliüretan-dan yapılmış ve iki ucunda birer tane halka içeren yapıya sahiptir.



b)Diyafram ve Servikal Başlık;

Serviksten spermelerin uterusu ulaşmasını engellemek üzere serviksi kapatacak şekilde vajina derinine yerleştirilen bariyer yöntemlerdir.

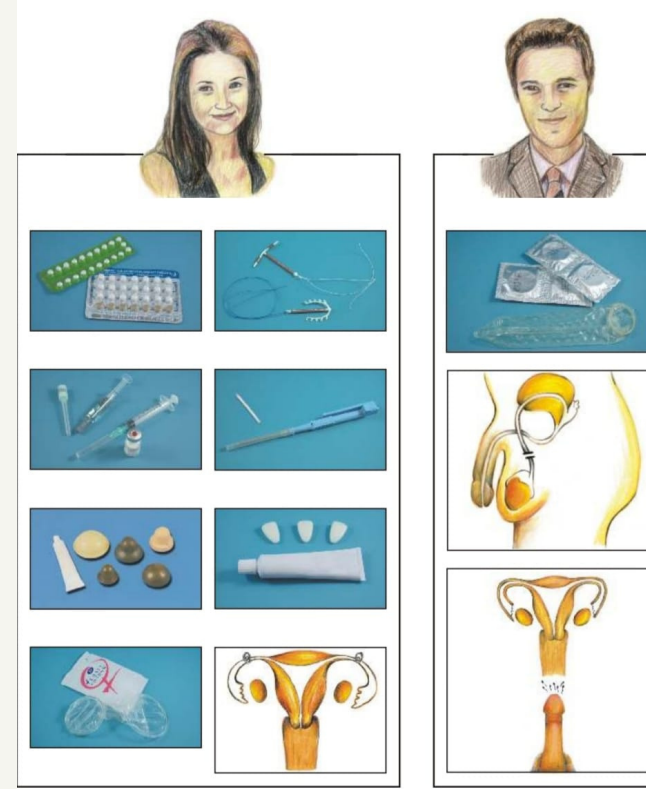
c)Spermisitler; Spermeleri uterus içine girmeden önce inaktif hale getiren ilaçlardır.



4)Cerrahi sterilizasyon; Başka çocuk istemeyen ve doğurganlıklarını sona erdirmek isteyen çiftler için en güvenli yöntemlerden biridir.

-Tüp ligasyonu; Laparoskopi ile tüpler yakılarak tıkanır veya plastik halka ya da klipslerle tüpler kapatılarak sperm ile ovumun birleşmesi önlenir.

-Vasektomi; Vasdefaransların bağlanıp kesilmesi sonucu spermelerin meniye geçişini engelleyen kalıcı bir yöntemdir.



**EĞİTİM, SAĞLIK, YAŞAM
HAKKI SUNAMAZSAN ÇOCUK
YAPMA!**

AİLENİ PLANLA, MUTLU YAŞA

KAYNAKLAR

- 1) https://aegmtal.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/35/06/745822/dosyalar/2021_04/22104922_26215208_Aile_PlanlamasiY.pdf
- 2) https://s3.cloud.ngn.com.tr/clu9-alms271/course/2036015/activity/2239901/14-1-aile_planlamasi_giris_yararlari.pdf?AWSAccessKeyId=ALMS%3aalms-storage%40advancity.com.tr&Expires=1623857134&Signature=WAXwvuWRjUrDzL0RTgYngLtzcJM%3d
- 3) TAŞKIN LALE (2020) DOĞUM VE KADIN SAĞLIĞI HEMŞİRELİĞİ(ANKARA) AKADEMİSYEN KİTABEVİ
- 4) <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.derszamani.net/aile-planlamasi-ile-ilgili-sloganlar.html&ved=2ahUKEwjehpCmhJnxAhVRuqQKHQ3XCMMQFjACegQIBBAF&usg=AOvVaw13g3SsHF-RYFgIXUBr0e7T&cshid=1623739333805>
- 5) <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.eokulbilgi.com/aile-planlamasi-ile-ilgili-sloganlar/&ved=2ahUKEwjehpCmhJnxAhVRuqQKHQ3XCMMQFjADegQIHRAC&usg=AOvVaw2R9J3BKV1ptJb353hl9QNR&cshid=1623739450107>
- 6) https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://aegmtal.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/35/06/745822/dosyalar/2021_04/22104922_26215208_Aile_PlanlamasiY.pdf&ved=2ahUKEwiZ0Kz5hZnxAhVQ3qQKHbXgB9kQFjAFegQIGBAC&usg=AOvVaw1ETsKcqqo4PIYoJmIU2-UyL
- 7) http://www.erzincanfatihasm.com/?page_id=103
- 8) <https://m.sabah.com.tr/egitim/2017/02/06/aile-planlamasi-nedir/amp>