



T.C. Sağlık Bakanlığı
Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması
Genel Müdürlüğü

AİLE

PLANLAMASI

DANIŞMANLIĞI

İÇİN

RESİMLİ

REHBER



AİLE PLANLAMASI DANIŞMANLIĞI İÇİN RESİMLİ REHBER

T.C. Sağlık Bakanlığı
Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü
Ankara

KULLANIM YÖNERGESİ

Bu rehber, aile planlaması konusunda danışmanlık hizmeti verirken yararlanmanız için hazırlanmıştır.

Anlatım sırasında resimli rehberin size bakan sayfalarındaki yazılı bilgilerden yararlanın.

Sayfalarda koyu harflerle yazılı olanlar, her anlatımda mutlaka vurgulamanız gereken mesajlardır. Diğer bilgileri, dinleyicilerin ilgisine, bilgi düzeyine, yöntemleri kullanmak için daha fazla bilgi istemelerine göre aktarabilirsiniz.

Kullanacağınız kelimeleri, karşınızdaki kişinin eğitim durumu ve diğer sosyal özelliklerine göre kendiniz seçmelisiniz.

Anlattıklarınızın anlaşılıp anlaşılmadığına, ilginin devam edip etmediğine ve dinleyicinin tepkisinin ne olduğuna bakmalısınız.

Başarılar.



Bu rehberin 2010 yılında 10.000 adet basımı için gerekli maddi destek Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu (UNFPA) tarafından sağlanmıştır.

Her hakkı saklıdır. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir. Kitabın bir kısmının ya da tamamının çoğaltılması için Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü'nden (AÇSAP) izin alınmalıdır.

DANIŞMANLIK

Danışmanlık verildikten sonra bu sayfaya geri dönerek, aşağıda verilen genel danışmanlık basamaklarını uygulayıp uygulamadığınızı kendi kendinize değerlendirmeniz, daha sonra vereceğiniz danışmanlıklarda kendinizi geliştirmenizde faydalı olacaktır.

Genel Danışmanlık Basamakları

1. Başvurayı nazik bir şekilde karşılama
2. Oturması için yer gösterme
3. Gerekli mahremiyeti sağlama
4. Kendini tanıtmaya
5. Başvuranın adını öğrenme ve kullanma
6. Gerekli vücut dilini kullanma
7. Göz teması kurma
8. İletişim için gerekli uzaklığı ayarlama
9. İletişim sırasında başvuranla yüzyüze olma
10. Danışmanlık ve başvurana bilgi verme sırasında başka işlerle meşgul olmama
11. Başvuranın yaşını ve yaptığı işi sorma
12. Doğurganlık öyküsünü alma ve hedeflerini öğrenme
13. Başvuranın daha önce kullandığı aile planlaması yöntemleri konusunda bilgi alma
14. Başvuranın aile planlaması yöntemleriyle ilgili düşüncelerini öğrenme
15. Gebeliği önleme yöntemlerinin yararları ve riskleri konusunda bilgi verme
 - Hap
 - Rahim içi araç
 - Gebeliği önleyici iğneler
 - Implant
 - Erkek/ Kadın kondom ve diğer bariyer yöntemler
 - Tüp ligasyonu / Vazektomi
 - Geri çekme
16. Her yöntemden birer örnek göstererek açıklama
17. Her yöntemin gebeliği nasıl önlediğini ve ne kadar etkili olabileceğini açıklama
18. Her yöntemin olumlu ve olumsuz yönlerini kısaca açıklama
 - Olası yan etkilerini ve sağlıkla ilgili diğer soruları açıklama
 - En sık görülen yan etkilerin zararsız olduğunu açıklama
19. Acele etmeden ve dikkatli bir şekilde basit açıklamalar yapma
20. Tıbbi terimler içermeyen kısa cümleler kullanma
21. Başvuranla arada bir sohbet etme
22. Gerekli görsel-işitsel yöntemleri kullanma
 - Aile Planlaması yöntemlerini gösterme
 - Aile Planlaması Resimli Rehber'ini kullanma
 - Eğitim posterlerini gösterme
 - Eğitim broşürlerini açıklama
23. Başvuranın güvenini kazanma, kuşkularını giderme
24. Başvurayı aile planlaması konusundaki düşüncelerini tartışması ve sorular sorması için destekleme
25. Başvuranın kavrama ve bilgi düzeyini iyice anlamak için düzenli olarak soru sorma
26. Başvuran aile planlamasından başka bir konuyu tartışmak isterse bu konuyla da ilgilenme
27. Başvuranın gereksinimlerini, endişelerini ve korkularını anlayışla ve titiz bir yaklaşımla araştırma
28. Başvuranın uygun bir yöntem seçmesine yardımcı olma

KULLANIM KILAVUZU

- A. 4. sayfadaki resmin ne çağrıştırdığını sorarak giriş yapın. Bireylerin istedikleri zaman istedikleri sayıda çocuk sahibi olabilmelerinin mümkün olduğunu vurgulayın. Buna modern (etkili) aile planlaması yöntemlerini kullanarak erişebileceklerini söyleyin.
- B. 6. sayfada riskli durumları (kadının yaşı, çocuk sayısı ve gebelik sıklığı) göstererek, resimli rehberin size bakan yazılı sayfasındaki bilgilerden yararlanarak anlatın. **"Bu tehlikeli durumların, ne gibi sonucu olabilir?"** sorusunu sorarak sayfayı çevirin.
- C. 8. sayfada, doğurganlığın yaratabileceği tehlikeleri ve sonuçlarını, çok çocuklu aile resmindeki anne, baba ve çocukların durumuna ait **"Bu kadının rengi nasıl? Soluk, değil mi? Çocuklar zayıf, değil mi? Baba da mutsuz ve sıkıntılı görünüyor, öyle değil mi?"** gibi sorularla katılım sağlayarak anlatın. Her sorunuza 1-2 cümlelik cevaplar bekleyin, uzun tartışma açmayın. Size bakan yazılı sayfadaki bilgilerin tümünü aktarın. **"Oysa bu durumları önlemek mümkündür."** diyerek sayfayı çevirin.
- D. 10. sayfadaki, çiftin sağlıklı görünümünü vurgulayarak, **"Bu resimde, bir öncekinden ne fark görüyorsunuz?"** diye sorun ve **"Burada gördüğünüz çift mutlu ve sağlıklı, çünkü istedikleri kadar çocuğa, planladıkları şekilde sahip olmuşlar."** gibi bir açıklamayla sayfayı çevirin.
- E. 12. sayfadaki **"Bir gebeliğin nasıl meydana geldiğini bilmek için, önce kadının vücudundaki bazı organları ve onların çalışmasını bilmeniz gerekir."** diye söze başlayarak 12. sayfadaki kadın üreme organlarını gösterin ve açıklayın. Ayrıntılı bilgi istenirse, size bakan sayfadaki metinden yararlanın. Sayfayı çevirin.
14. sayfada, **kadının üreme organlarında her ay tekrarlanan olayları**, resimden göstererek ve size bakan sayfadan yararlanarak anlatın.
- F. Aynı sayfada, **gebeliğin oluşmasını**, (spermilerin yumurta ile karşılaşmasını, ra-

himde gebeliğin yerleşmesini ve bebeğin gelişmesini) resim göstererek ve size bakan sayfadan yararlanarak anlatın. Bu sayfadaki son resimde, doğuma yakın bir bebeğin rahim içindeki durumunu gösterirken **"Eğer bu çocuğu istemiyorsak, gebeliğin oluşumunu en başından engellememiz gerekir."** diyerek sayfayı çevirin.

- G. 16. sayfada, **"Gebeliği önlemek için kullanabileceğimiz, kadına ve erkeğe ait pek çok yöntem vardır."** diyerek, yöntemleri gösterin.
- H. 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 36, 38. sayfalarda, **kadına ait yöntemlere** ilişkin her sayfayı, size bakan sayfadaki bilgilerden yararlanarak, gerekirse ayrıntılardan bahsederek anlatın.
- I. 40. sayfada, kadına ait yöntemlerin toplu olarak anlatıldığı sayfayı göstererek, **"İşte, kadınların kullanabileceği geçici ve kalıcı yöntemleri bir daha görüyoruz."** diye isimlerini tekrarlayın veya tekrarlatın.
- J. **"Gebelik, kadın vücudunda gelişir ve doğum, kadınlara mahsus bir olaydır. Ancak biliyoruz ki, gebeliğin oluşması için mutlaka erkek tohum hücrelerine gerek vardır. O zaman, erkeğin üreme organlarının nasıl çalıştığını da bilmeliyiz."** diyerek erkek üreme organlarının anlatıldığı 42. sayfayı çevirin ve göstererek anlatın.
- K. Aynı sayfada, erkek tohum hücrelerinin testislerde üretilip, boşaltım kanalından atılınca kadar geçen olayları kısaca anlatın.
- L. **"Gebelik oluşmasını engellemek için erkeklere uygulanabilecek yöntemleri de bilmeliyiz."** diyerek, erkeğe ait yöntemlere ilişkin 44, 46 ve 48. sayfaları, size bakan sayfalardaki bilgilerden yararlanarak, gerekirse ayrıntılardan bahsederek anlatın.
- M. 50. sayfada, **"Erkeklerin uygulayabileceği geçici ve kalıcı yöntemleri bir daha görüyoruz."** diyerek, son sayfadaki yöntemlerin isimlerini tekrarlayın ve tekrarlatın.



RİSKLİ GEBELİKLER

ANNE ve ÇOCUK SAĞLIĞINI OLUMSUZ ETKİLEYEN RİSKLİ GEBELİK DURUMLARI

18 yaşından önce,

•

35 yaşından sonra,

•

2 yıldan kısa aralıklarla,

•

4 ve daha fazla sayıda olursa

GEBELİK RİSKLİDİR.



18 YAŞINDAN KÜÇÜK



35 YAŞINDAN BÜYÜK



**İKİ GEBELİK ARASININ
İKİ YILDAN AZ OLMASI**



DÖRT YA DA DAHA FAZLA GEBELİK

RİSKLİ GEBELİKLERDE

ANNEDE :

- Kansızlık
- Gebelik zehirlenmesi
- Doğumun zor olması
- Bebeğin ters gelmesi
- Doğumdan sonra uzayan kanamalar
- Rahimde parça kalması
- İltihaplanmalar
- Rahim ağzında yırtıklar
- Gebeliğin düşükle sonuçlanması görülebilir.
- İleri yıllarda idrar tutma güçlüğü
- Bütün bunların sonunda anne kaybedilebilir.

BEBEKTE :

- Rahim içinde iyi beslenememe ve gelişememe
- Düşük doğum ağırlıklı zayıf ve cılız bebek, erken doğum
- Zor doğuma bağlı beyin ve organ zedelenmesi, sakatlıklar
- Ölü doğum
- Doğumdan sonra bebeğin ölmesi, ya da zeka ve beden gelişmesinin bozuk olması mümkündür.

**SONUÇTA AİLENİN
MUTLULUĞU VE SAĞLIĞI
TEHLİKEYE DÜŞEBİLİR.**

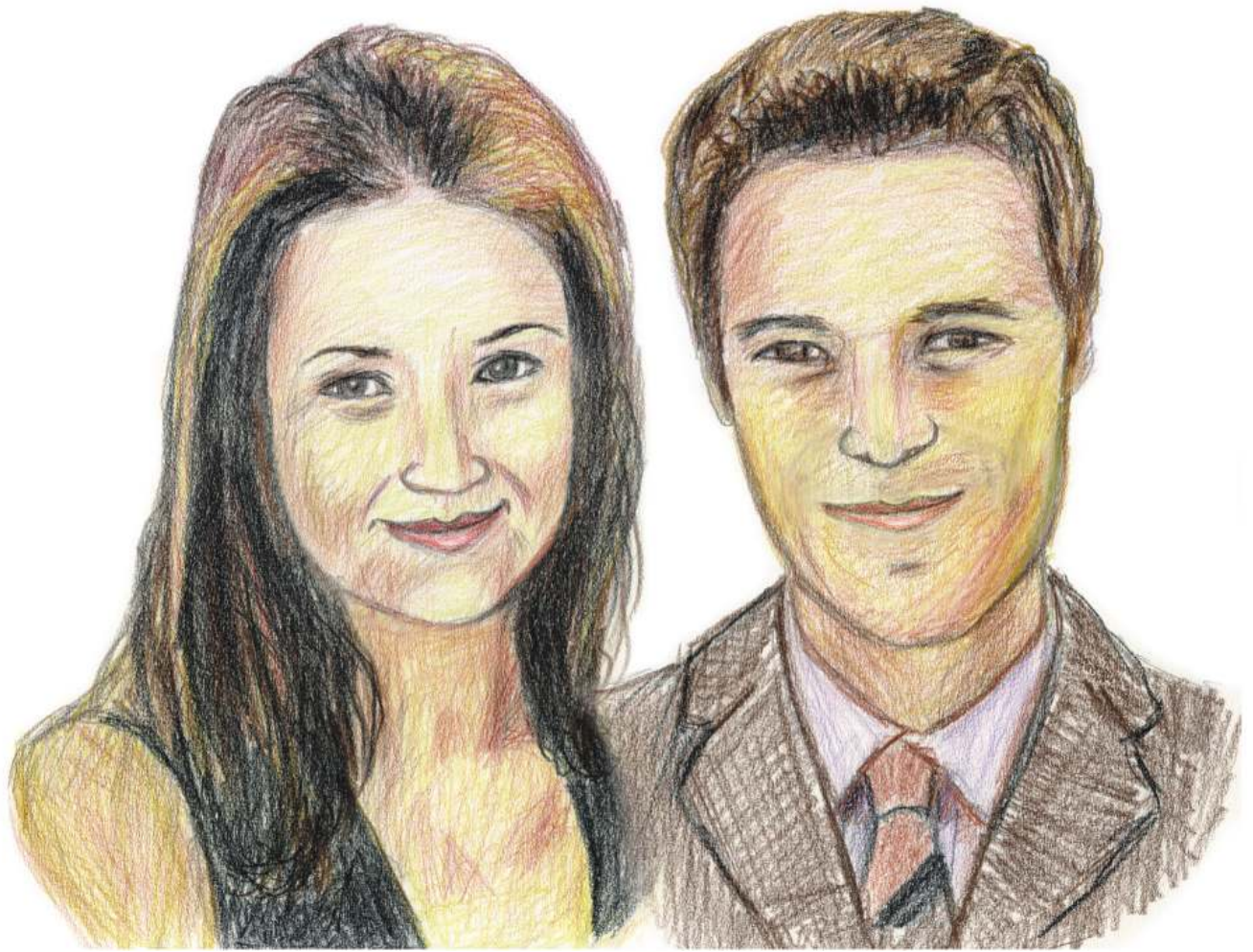


ÇÖZÜM

ÇÖZÜM :

- Riskli veya istenmeyen gebeliklerden korunmak gerekir.
- Bunun için pek çok etkili korunma yöntemi vardır.
- Siz de kendinize uygun olan etkili bir aile planlaması yöntemi seçebilirsiniz.
- Yukarıda belirttiğimiz olumsuz durumlara, uygun bir korunma yöntemi kullanarak engel olabilirsiniz.

**İŞTE BUNLARIN HEPSİ
AİLE PLANLAMASI İLE
MÜMKÜNDÜR.**

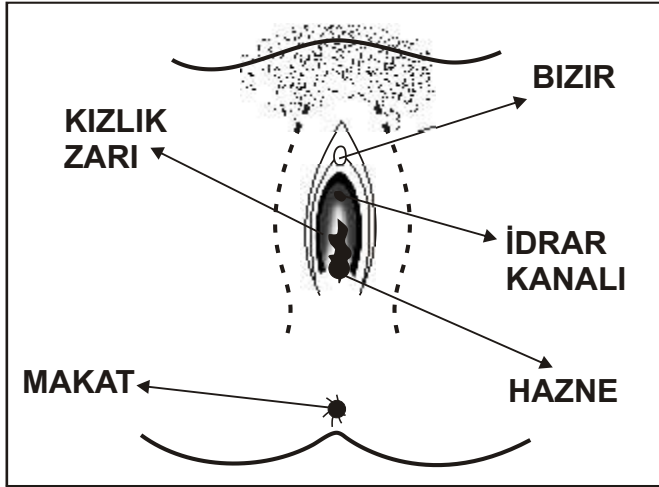


KADIN ÜREME ORGANLARI

Kadın üreme organları (genital organlar): İç ve dış organlar olarak tanımlanır. İç üreme organları, karın bölgesinin en alt kısmında, leğen kemiği içinde yerleşmiştir. Dış üreme organları ise, iç üreme organlarını dış ortamdan ayıran koruyucu bir yapı oluştururlar.

DIŞ GENİTAL ORGANLAR

- Büyük dudaklar
- Küçük dudaklar
- Bızır (Klitoris)
- Kızlık Zarı (Himen)
- İdrar kanalı (Üretra)



İÇ GENİTAL ORGANLAR

- Hazne (Vajina)
- Rahim (Uterus)
- Tüpler
- Yumurtalıklar

DIŞ GENİTAL ORGANLAR

BÜYÜK DUDAKLAR: İç üreme organlarının korunmasını sağlar.

KÜÇÜK DUDAKLAR: Hazne girişini kapatacak şekilde önden arkaya doğru uzanır.

BIZIR (KLİTORİS): Cinsel uyarılmaya karşı en duyarlı kısımdır.

Penise benzer şekilde cinsel uyarı ile sertleşir ve büyür.

KIZLIK ZARI (HİMEN): Hazne girişindedir ve genellikle ilk ilişki ile yırtılır. Yırtılma sırasında bir miktar kanama olur. Yeterince esnek ise ilişki sırasında yırtılmayabilir; bu takdirde kanama olmaz. Bazı kadınlarda hiç bulunmayabilir.

İDRAR KANALI (ÜRETRA): Kadınlar idrarlarını erkekler gibi cinsel organlarından değil ayrı bir kanaldan yaparlar.

İÇ GENİTAL ORGANLAR

HAZNE (VAJEN): Vücudun dışından iç üreme organlarına doğru bir geçit görevi gören, genişleyebilen bir kanaldır. **Cinsel birleşme penis ve hazne aracılığı ile olur.**

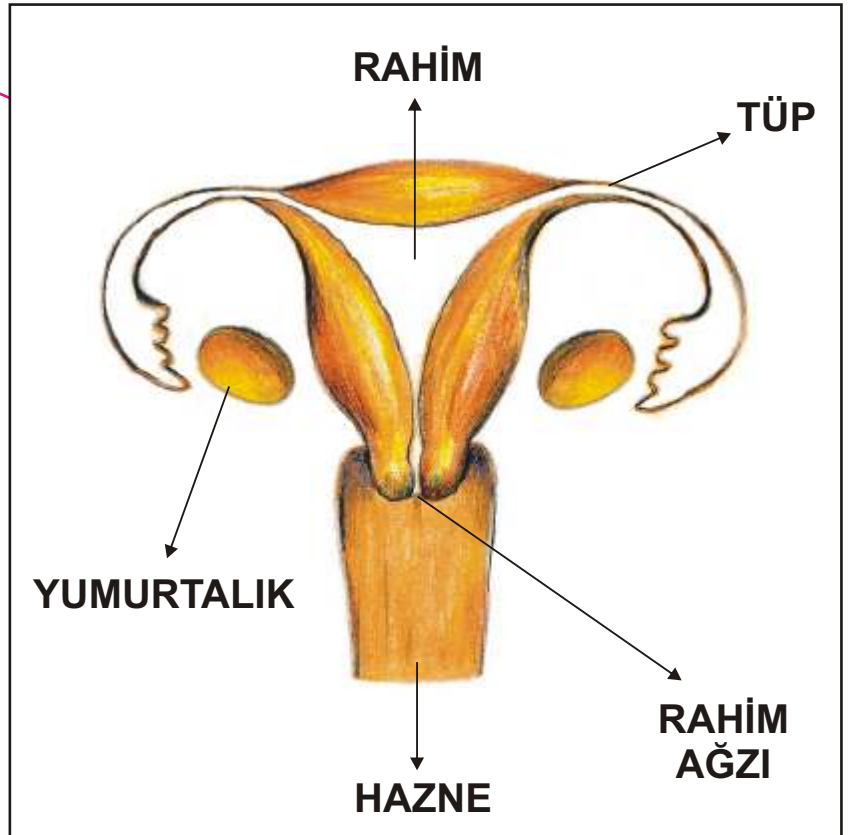
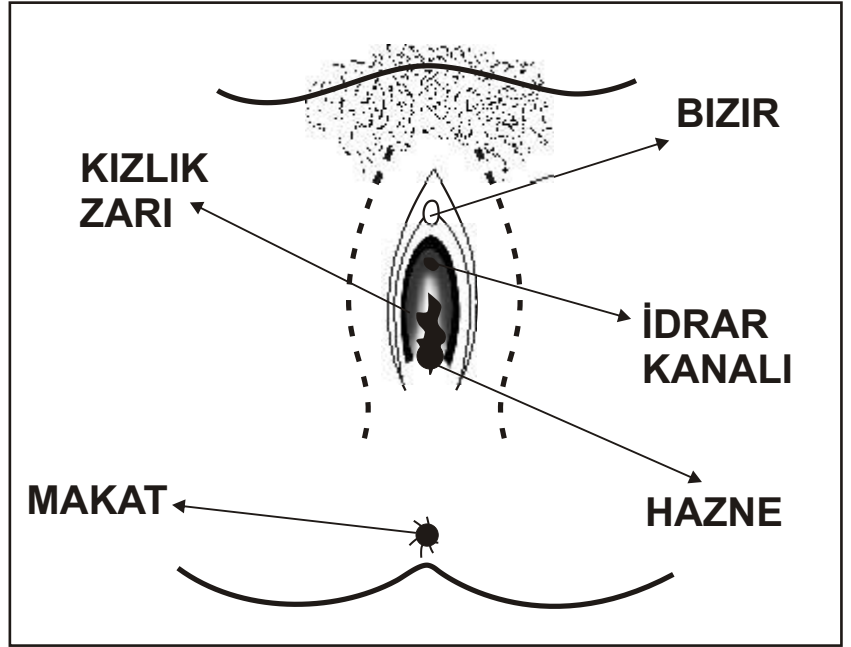
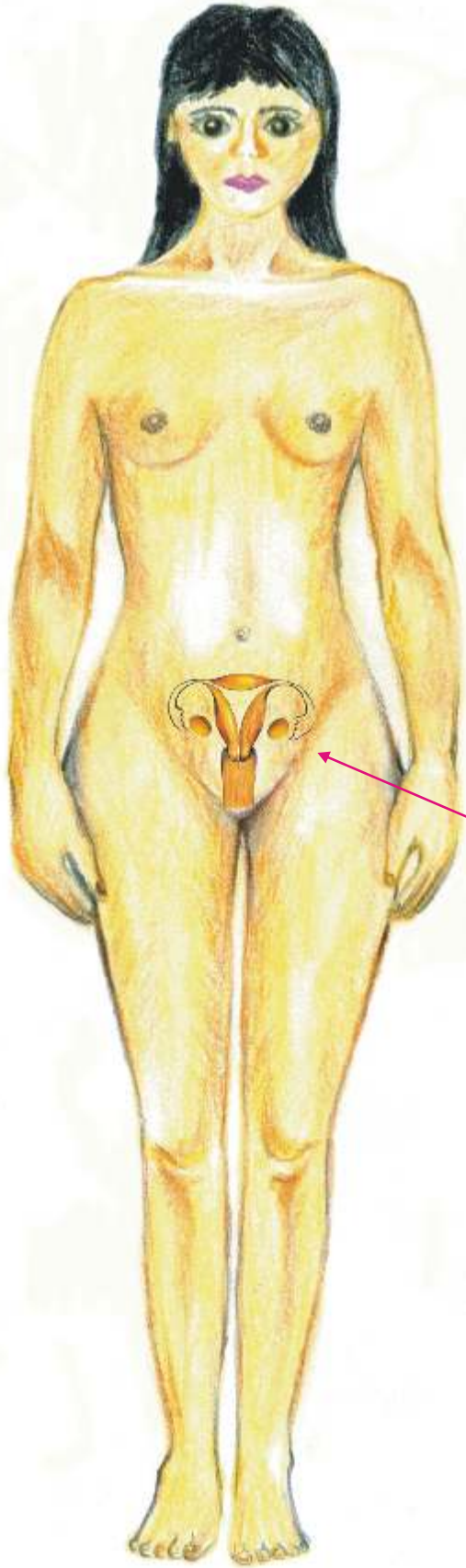
RAHİM (UTERUS): Rahim ağzı, rahmin hazneye (vajina) açılan alt kısmıdır. Hazneye doğru bir çıkıntı yapar. Cinsel ilişki sırasında hazneye boşalan erkek tohum hücreleri (sperm) bu yolla rahime ulaşır.

Rahmin iç yüzü, gebeliğin yerleşmesi ve bebeğin gelişmesine uygun bir tabakayla kaplıdır. Bu tabaka, her ay yenilenir ve eski dokular adet kanamasıyla dışarı atılır.

Gebelik süresince, bebek rahim içinde büyüyüp gelişir. Rahmin esas görevi (işlevi) budur.

TÜPLER: Rahmin iki yanından çıkıp, yumurtalıklara kadar uzanan ince kanallardır. Yumurtalıktan çıkan yumurta hücresini yakalayıp, rahmin içine doğru çekerler. **Sadece yumurtanın geçmesine yararlar.**

YUMURTALIKLAR: Rahmin sağında ve solunda yerleşmiş badem büyüklüğünde iki adet organdır. **Kadına ait bazı hormonlar ve kadın üreme hücresi olan yumurtayı üretirler.**



KADIN ÜREME ORGANLARI NASIL ÇALIŞIR?

- Kadında üreme ile ilgili olaylar beyin tarafından kontrol edilmektedir, yani yumurtalıkları beyin çalıştırır.

Yumurtalıklardan çıkan bazı salgılar (hormonlar) da, rahim içinin gelişmesini sağlar. (Şekil A)

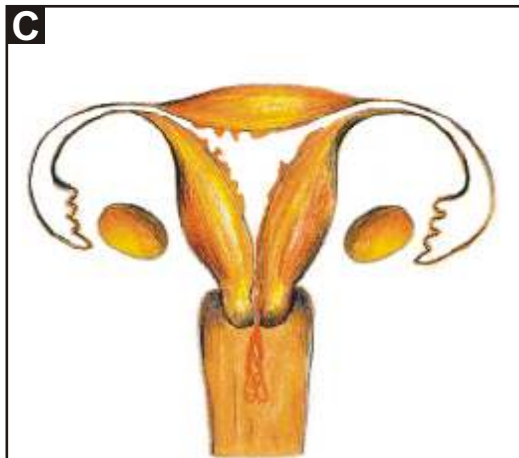
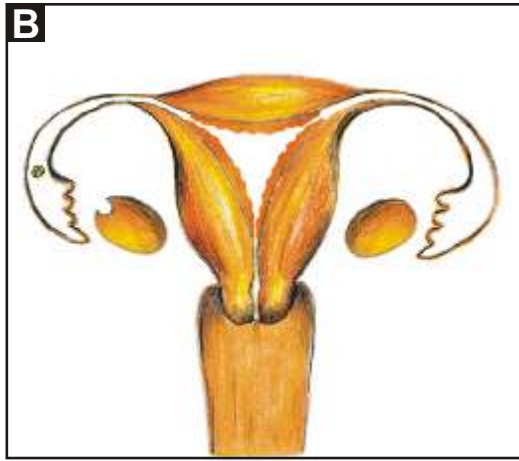
Yumurtalıklar, kadına ait bazı hormonları salgılar ve her ay, genellikle bir yumurta hücresinin yumurtalıktan tüplere doğru atılmasını sağlarlar. Bu esnada, kadınlık hormonlarının etkisi ile rahmin iç tabakası kalınlaşır ve gebelik için uygun bir ortam oluşturur. (Şekil B)

- Yumurta hücresi döllenmezse rahmin iç tabakası birkaç gün içinde gerilemeye başlar ve kanama halinde rahimden dışarı atılır. Buna "adet görme" denir. (Şekil C)
- Her adet döneminde kadında:
 - ▶ Yumurta hücresi yumurtalıklarda gelişir ve bu esnada rahmin iç tabakası da gelişip, kalınlaşmaya başlar.
 - ▶ Olgun yumurta hücresi, yumurtalıktan çıkarak tüpler tarafından yakalanır.
 - ▶ Rahmin iç tabakasının kalınlaşması tamamlanarak gebeliğe uygun hale gelir.
 - ▶ Gebelik oluşmadığı takdirde, rahmin iç tabakası adet kanaması olarak dışarı atılır. Bu olaylar aynı sırayla her ay tekrarlanır.

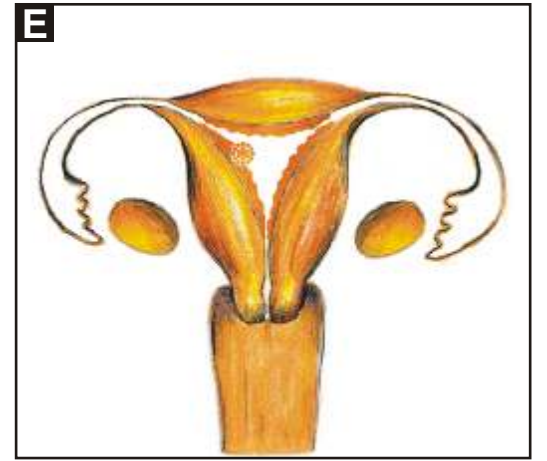
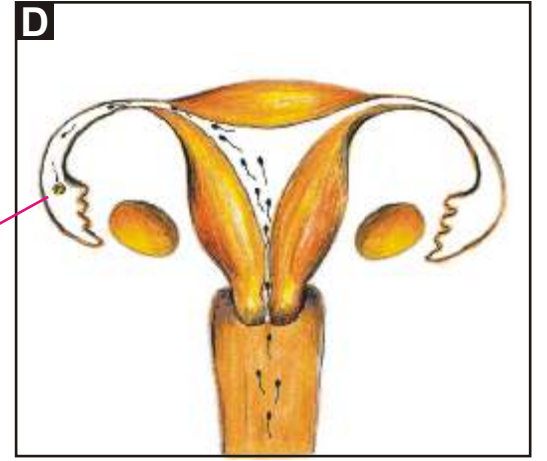
GEBELİĞİN OLUŞUMU:

- Gebe kalmak için en uygun zaman, iki adet kanamasının ortalarına rastlayan günlerdir. Bu günlerde kadının yumurtalıklarından genellikle **bir tek yumurta atılır** ve bu yumurta hücresi iki gün yaşar. Bu nedenle, kadın, iki adet kanamasının yaklaşık ortalarına rastlayan yumurtlama gününün 3 gün öncesi ve 2 gün sonrasında gebe kalabilir. (Şekil D)
- Cinsel ilişki sırasında kadının haznesine boşalan erkek tohum hücreleri (spermler) haznedenden rahim içine doğru hareket ederler. Kadının yumurtasıyla tüplerde karşılaşılır. İçlerinden bir tanesi yumurtayı dölleyebilir. Erkek tohum hücrelerinin (spermlerin), kadın vücudunda yaşama süreleri yaklaşık 3 gün olduğundan bu süre içerisinde bir daha cinsel ilişki olmasa da yumurta döllenebilir. (Şekil D)
- Döllenmiş yumurta değişmeye başlar ve tüplerde ilerleyerek 5-6 gün içinde rahmin içine gelir, rahmin kalınlaşan iç tabakasına yerleşir, sonra bu tabakaya gömülerek gelişmesini sürdürür. (Şekil E)
- Yumurtanın döllenmesi ve rahmin içine yerleşmesi, adet görmeyi durdurur. Gebelik ile ilgili değişiklikler ortaya çıkmaya başlar. Rahim yumuşar ve giderek büyür.
- Bebeğin gelişimi tamamlanıncaya kadar devam eden bu dönem, doğumla sonlanır. (Şekil F)

NASIL ÇALIŞIR?



GEBELİK NASIL OLUŞUR?



KADINA AİT YÖNTEMLER

1- GEÇİCİ YÖNTEMLER

(Bırakıldığında gebe kalınabilen yöntemler)

- GEBELİĞİ ÖNLEYİCİ HAPLAR
- RAHİM İÇİ ARAÇ
- GEBELİĞİ ÖNLEYİCİ İĞNELER
- DERİ ALTI KAPSÜLLERİ (İMLANT)
- KADIN KONDOMU
- DİYAFRAM
- SPERM ÖLDÜRÜCÜLER (SPERMİSİTLER)

2- KALICI YÖNTEMLER

(Uygulandıktan sonra artık gebe kalınamayan yöntemler)

- TÜPLERİN BAĞLANMASI (TÜP LİGASYONU)

ERKEĞE AİT YÖNTEMLER

1- GEÇİCİ YÖNTEMLER

(Bırakıldığında gebe kalınabilen yöntemler)

- KONDOM (KAPUT, KILIF, PREZERVATİF)
- GERİ ÇEKME

2- KALICI YÖNTEMLER

(Uygulandıktan sonra artık gebe kalınamayan yöntemler)

- KANALLARIN BAĞLANMASI (VAZEKTOMİ)



GEBELİĞİ ÖNLEYİCİ HAPLAR

Nedir?

Kadınlık hormonlarını (**östrojen ve progesteron**) içeren haplardır. Her gün düzenli olarak alındığında gebelikten korur.

Nasıl Korur?

- Kadının yumurtalıklarından yumurta hücrelerini gelişip atılmasını engeller.
- Rahim ağzındaki salgıyı koyulaştırarak erkek tohum hücrelerinin rahmin içine geçmesini önler.

Olumlu Yönleri Nelerdir?

- Doğru kullanıldığında %99 etkilidir.
- Bırakıldığında tekrar gebe kalınabilir.
- Cinsel ilişkiyi kesintiye uğratmaz.
- Rahim ve yumurtalık kanserlerine karşı koruyucudur.
- Adet ağrısını azaltır, adetleri düzenli hale getirir.
- Kansızlığı azaltır.

Olumsuz Yönleri Nelerdir?

- Geçici olarak ilk 3 ayda bulantı, kilo artışı, baş ağrısı, adet kanaması miktarında azalma, ara kanamalar ve lekelenme görülebilir.
- Anne sütünün kalitesini bozar ve miktarını azaltır.
- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı korumaz.

Kimler için uygundur?

- Her gün hap almayı hatırlayabilecek kadınlar
- Adet kanamaları fazla miktarda, düzensiz, aşırı ağrılı olan kadınlar
- Adet öncesi rahatsızlık yaşayanlar (gerginlik, baş ağrısı, vücutta sıvı tutulması)
- Henüz kürtaj olmuş veya kendiliğinden düşük geçirmiş kadınlar
- Yeni doğum yapmış ancak emzirmeyen kadınlar (3 haftadan sonra kullanabilirler)

Kimler için uygun değildir?

- Meme kanseri, tanısı ya da şüphesi olanlar

- Nedeni bilinmeyen vajinal kanaması olanlar
- 35 ve daha yukarı yaşta olup günde 15'den fazla sigara içen kadınlar
- Damar sertliği, damar tıkanıklığı, tansiyonu yüksek (kan basıncı >160/100 mm/hg) ve felç öyküsü olanlar
- Karaciğer hastalığı olanlar (hastalık devam ettiği sürece)
- Şeker hastaları, safra kesesi hastalığı olanlar
- Yeni ameliyat geçirmiş ya da ameliyata hazırlananlar
- Emziren anneler
- Migren
- AIDS olup anti retro viral tedavi alanlar

Nasıl Kullanılır?

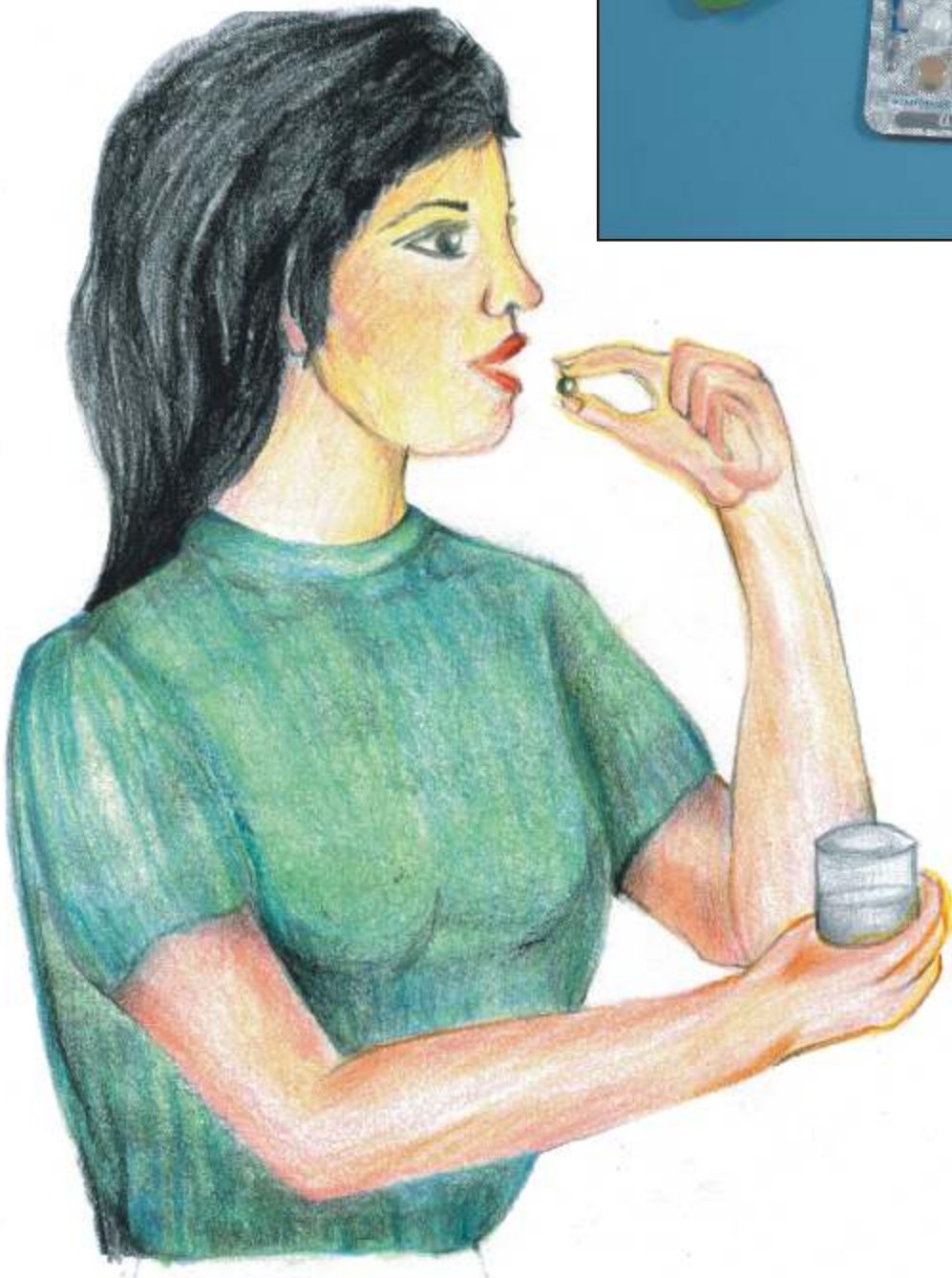
Hapa başlamadan önce bir sağlık kuruluşundan **MUTLAKA DANIŞMANLIK** alınmalıdır.

- Hap adetin ilk 5 günü içinde alınmaya başlanmalıdır. Ek yonteme gerek yoktur.
- Kullanılan hap **28'lik** paketlerdeyse, paket bitene kadar her gün bir tane hap içilir. **Paket bitince, ara vermeden yeni bir pakete başlanır, adet beklenmez.**
- Kullanılan hap **21'lik** paketlerdeyse, üç hafta boyunca her gün bir tane hap alınır, 21 tane hap bittiğinde **7 gün ara verilip, yeni bir pakete başlanır, adet beklenmez.**
- Hap alınması **1 gün unutulursa**, unutilan hap hatırlandığı anda alınmalıdır. Daha sonraki hap her zaman içildiği vakitte alınır. Hap alınması üstüste **2 gün unutulursa en geç 72 saat** içinde mutlaka bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

Dikkat!

Hap kullananlarda;

- Şiddetli göğüs ağrısı, karın ağrısı, bacak ağrısı, baş ağrısı ve görmede bulanıklık olursa,
- Adet kesilmesi ya da beklenmeyen vajinal kanama olursa **derhal bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.**



GEBELİĞİ ÖNLEYİCİ HAPLAR

GEBELİĞİ ÖNLEYİCİ MİNİ HAPLAR

Nedir?

Kadınlık hormonlarından birini (**progesteron**) içeren haplardır. Her gün düzenli olarak aynı saatte alındığında gebelikten korur.

Nasıl Korur?

- Rahim ağzındaki salgıyı koyulaştırarak erkek tohum hücrelerinin rahmin içine geçmesini önler.
- Kadının yumurtalıklarından yumurta hücresini gelişip atılmasını engeller.

Olumlu Yönleri Nelerdir?

- Doğru kullanıldığında %98 etkilidir.
- Bırakıldığında tekrar gebe kalınabilir.
- Emziren annelerde çok etkilidir.
- Anne sütünün kalitesini bozmaz. Miktarını artırabilir.
- Cinsel ilişkiyi kesintiye uğratmaz.
- Rahim ve yumurtalık kanserlerine karşı koruyucudur.

Olumsuz Yönleri Nelerdir?

- Geçici olarak ilk aylarda düzensiz adet görme, adet görmeme ve lekelenme görülebilir.
- Her gün aynı saatte alınması gerekmektedir (özellikle emzirmeyenler). Düzenli alınmazsa, gebelik oluşabilir.
- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı korumaz.

Kimler için uygundur?

- Her gün aynı saatte hap almayı hatırlayabilecek kadınlar
- Emziren anneler (6. haftadan sonra)
- Henüz kürtaj olmuş veya kendiliğinden düşük geçirmiş kadınlar
- Sigara içen kadınlar
- 16 yaşından büyük her yaştaki kadınlar

Kimler için uygun değildir?

- Bebeği 6 haftadan küçük olan emziren anneler
- Tanı konmamış vajinal kanaması olanlar
- Aktif karaciğer hastalığı olanlar (hastalık devam ettiği sürece)
- Meme kanseri öyküsü, tanısı ya da şüphesi olanlar
- Tüberküloz (verem) ve epilepsi (sara) tedavisi görmekte olanlar

Nasıl Kullanılır?

Hapa başlamadan önce bir sağlık kuruluşundan **MUTLAKA DANIŞMANLIK** alınmalıdır.

- Hap adetin ilk 5 günü içinde alınmaya başlanmalıdır. Ek yöntem gerekmez.
- Hap alımı üç saatten daha fazla geciktirilirse gebelik riski artar.
- Hap alınması üstüste **2 gün unutulursa gebe kalma riski çok arttığından, en geç 72 saat** içinde mutlaka bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

Dikkat!

Mini hap kullananlarda hap almaya başladıktan sonra;

- Şiddetli adet kanaması (daha önceki adet süresinin veya miktarının iki misli olması)
- Şiddetli baş ağrısı
- Sarılık
- Adetlerde kesilme veya karında şiddetli ağrı (dış gebelik) varsa **derhal bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.**



RAHİM İÇİ ARAÇ

RAHİM İÇİ ARAÇ (RİA, Alet, Spiral)

Nedir?

Rahmin içine yerleştirilen küçük, plastik bir araçtır. Bakır ve hormon içeren tipleri vardır.

Nasıl Korur?

Erkek tohum hücrelerinin kadın yumurta hücre-sini döllemesini engeller.

Olumlu Yönleri Nelerdir?

- %98 etkilidir. Uzun süre gebelikten korur.
- Bakırlı olanlar 10 yıl korur. Bir kere uygulanınca gebelikten korunmak için başka bir şey gerektirmez.
- Çıkartıldığında hemen gebe kalınabilir.
- Cinsel ilişkiyi kesintiye uğratmaz.
- Hiçbir ilaçla etkileşimi yoktur.

Olumsuz Yönleri Nelerdir?

- Mutlaka bir sağlık kuruluşunda uygulanması gereklidir.
- Bazı kadınlarda uygulama ve çıkarma işlemi ağrılı olabilir.
- Uygulamayı takibeden ilk aylarda kasık ağrısı, lekelenme ve adet miktarında artam veya adet süresinde uzama olabilir.
- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı korumaz.

Kimler İçin Uygundur?

- Uzun süre korunmak isteyenler
- İleri yaşta olup sterilizasyon istemeyenler
- Yeni doğum yapmış emziren kadınlar
- Kürtaj olmuş ya da kendiliğinden düşük yapmış kadınlar
- Diğer yöntemleri kullanmakta zorluk çekenler

Kimler İçin Uygun Değildir?

- Gebeler ya da gebelik şüphesi olanlar
- Kısa (bir yıldan az) sürede yeniden çocuk sahibi olmak isteyenler
- Adetleri aşırı ağrılı ve adet kanaması çok fazla olan kadınlar
- Rahminde veya diğer üreme organlarında kronik iltihap bulunanlar
- Rahminde veya diğer üreme organlarında yapısal bozukluğu olanlar
- Rahminde veya diğer üreme organlarında kanser olanlar
- Birden fazla cinsel eşi olanlar (kendisinin veya eşinin)

Nasıl Uygulanır?

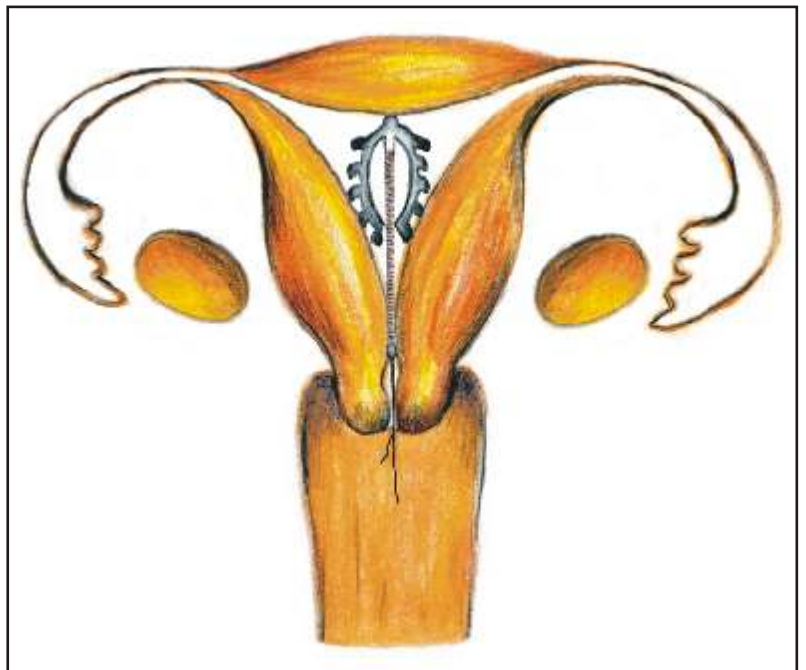
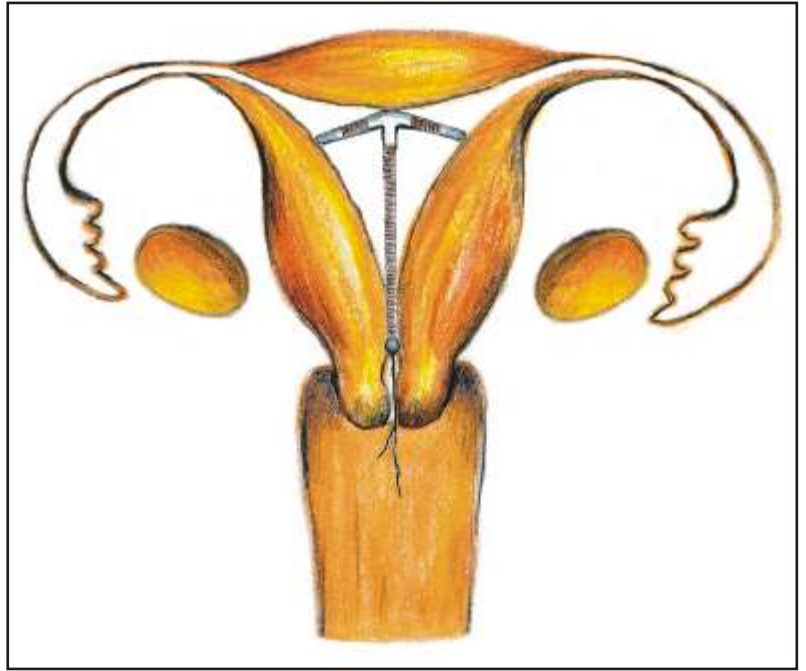
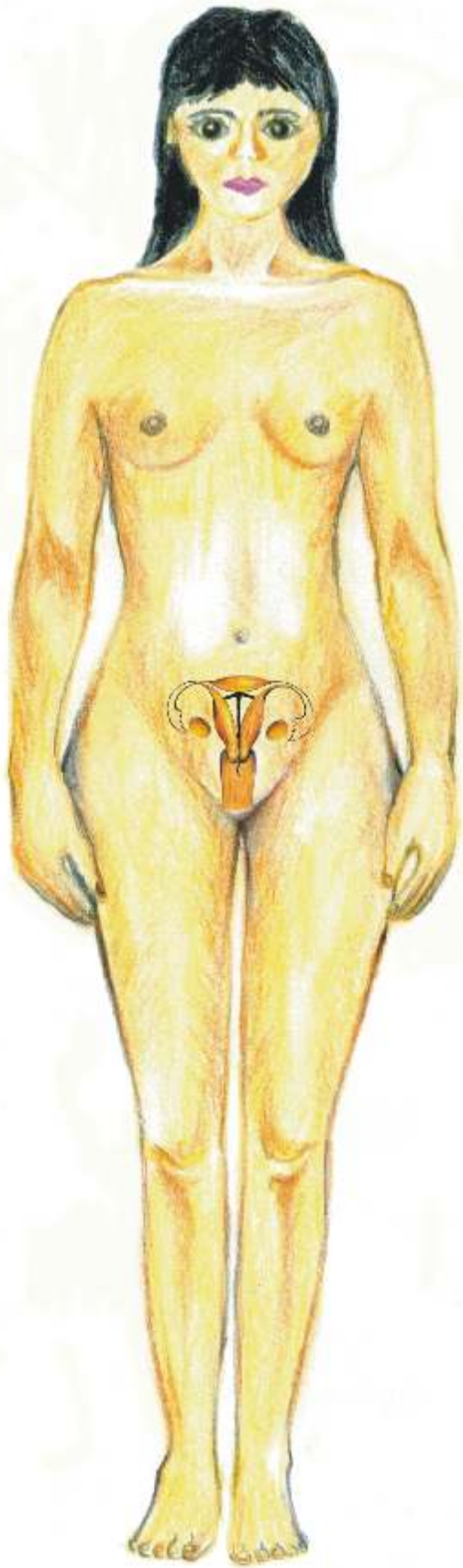
Rahim içi araç (RİA) uygulatmadan önce bir sağlık kuruluşundan **MUTLAKA DANIŞMANLIK** alınmalıdır.

- Eğitilmiş sağlık personeli tarafından gebe olunmadığından emin olunan herhangi bir zamanda rahmin içine yerleştirilir.
- Kullanım süresi sonunda **RİA değiştirileceği zaman ara vermeden hemen yenisi uygulanabilir; rahmi dinlendirmeye gerek yoktur.**
- Herhangi bir yakınma yoksa, RİA uygulandıktan sonra **ilk kontrole 1'inci ayın sonunda, diğer kontrollere yılda 1 kez gidilmelidir.**

DİKKAT!

RİA ile korunurken:

- Karında aşırı ağrı,
- Anormal (renkli kokulu) vajinal akıntı,
- Normal adetin iki misli kanama veya düzensiz kanamalar,
- Aracın düştüğünden veya kısmen rahimden hazneye doğru çıktığından şüpheleniliyorsa,
- Beklenen adette 10 günden fazla gecikme varsa, **derhal bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.**



GEBELİĞİ ÖNLEYİCİ İĞNELER

3 AYLIK KORUYUCU İĞNELER

Nedir?

Düzenli olarak 3 ayda bir kez iğne şeklinde uygulanır ve kadınlık hormonlarından birini (progesteron) içerir.

Nasıl Korur?

- Rahim ağzındaki salgıyı koyulaştırarak erkek tohum hücrelerinin rahmin içine geçmesini önler.
- Kadının yumurtlamasını engeller.

Olumlu Yönleri Nelerdir?

- Doğru ve düzenli uygulandığında %99 etkilidir.
- Kadın isterse kullandığı bu yöntemi daha kolaylıkla gizleyebilir.
- Östrojen kullanamayan kadınlarca da kullanılabilir.
- Rahim ve yumurtalık kanserlerine karşı koruyucudur.
- Cinsel ilişkiyi kesintiye uğratmaz.
- Emziren anneler kullanabilir.

Olumsuz Yönleri Nelerdir?

- Adet kanamalarında artma, azalma, lekelenme ve kesilme yapabilir.
- Kilo artışı görülebilir.
- Doğurganlığın geriye dönüşü gecikebilir.
- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı koruyucu değildir.

Kimler İçin Uygundur?

- En az 2 yıl gebe kalmak istemeyen kadınlar
- 35 yaş üzerinde ve sigara içen kadınlar
- 18-45 yaş arasındaki kadınlar
- Emziren kadınlar (6 haftadan sonra)
- Henüz kürtaj olmuş veya kendiliğinden düşük geçirmiş olan kadınlar (ilk 7 gün içerisinde)
- Adet düzensizliği ve amenoreden (adetten kesilme) rahatsızlığı duymayacak kadınlar

- Östrojen hormonu içeren yöntemleri kullanamayanlar
- Tüberküloz (verem) veya epilepsi (sara) tedavisi görmekte olanlar
- HIV ve AİDS olup anti retro viral tedavi olanlar

Kimler İçin Uygun Değildir?

- Meme kanseri, tanısı ya da şüphesi olanlar
- Nedeni bilinmeyen vajinal kanaması olanlar
- Karaciğer hastalığı olanlar (hastalık devam ettiği sürece)
- Kalp krizi ve felç geçirmiş olanlar
- Damar tıkanıklığına bağlı kalp hastalığı (koroner arter hastalık) ve ağır hipertansiyonu olanlar
- 20 yıldan uzun süredir göz, böbrek veya sinir sistemi hasarıyla birlikte şeker hastalığı (diyabet) olanlar
- Hipertansiyon

Nasıl Uygulanır?

3 aylık iğne kullanmaya başlamadan önce bir sağlık kuruluşundan **MUTLAKA DANIŞMANLIK** alınmalıdır.

- Sağlık personeli tarafından 3 ayda bir kas içine (kola ya da kalçaya) enjekte edilir. **İğne yapıldıktan sonra iğne yeri ovulmamalıdır.**
- **İğneler zamanında ve düzenli olarak her 3 ayda bir yapılmalıdır.**
- Bırakıldıktan sonra yeniden gebe kalmak belli bir süre alabilir.

Dikkat!

3 aylık iğne kullananlarda

- İğne yerinde ağrı ya da kızarıklık,
- Aşırı adet kanaması,
- Şiddetli baş ağrısı,
- Şiddetli karın ağrısı olursa, **derhal bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.**



3 AYLIK KORUYUCU İĞNE

GEBELİĞİ ÖNLEYİCİ İĞNELER

1 AYLIK KORUYUCU İĞNELER

Nedir?

Düzenli olarak ayda bir kez iğne şeklinde uygulanır ve kadınlık hormonlarını (östrojen, progesteron) içerir.

Nasıl Korur?

- Kadının yumurtlamasını engeller.
- Rahim ağzındaki salgıyı koyulaştırarak erkek tohum hücrelerinin rahmin içine geçmesini önler.

Olumlu Yönleri Nelerdir?

- Doğru uygulandığında %99 etkilidir.
- Kadın isterse kullandığı bu yöntemi daha kolaylıkla saklayabilir.
- Adet düzeninde 3 aylık iğnelere göre daha az değişiklik yapar.
- Cinsel ilişkiyi kesintiye uğratmaz.

Olumsuz Yönleri Nelerdir?

- İlk aylarda ara kanaması yapabilir.
- Baş ağrısı, baş dönmesi, göğüslerde hassasiyet ve kilo artışına neden olabilir.
- Anne sütünün miktarını azaltıp, kalitesini bozabilir.
- Her ay iğne yaptırmak gerekir.
- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan korumaz.

Kimler İçin Uygundur?

- Ayda bir düzenli olarak iğne yaptırabilecek olanlar
- Adet düzensizliği olmasından rahatsızlık duymayanlar
- Henüz kürtaj olmuş veya kendiliğinden düşük geçirmiş olanlar (ilk 7 gün içinde)
- Emzirmeyen kadınlar (doğumdan 3-4 hafta sonra)
- Emziren kadınlar (doğumdan 6 ay sonra)

Kimler İçin Uygun Değildir?

- Meme kanseri, tanısı ya da şüphesi olanlar
- Nedeni bilinmeyen vajinal kanaması olanlar

- 35 ve daha yukarı yaşta olup günde 15'den fazla sigara içenler
- Damar sertliği, damar tıkanıklığı, yüksek tansiyonu (kan basıncı >160/100 mm/hg) ve felç öyküsü olanlar
- Karaciğer hastalığı olanlar (hastalık devam ettiği sürece)
- Şeker hastaları, safra kesesi hastalığı olanlar
- Yeni ameliyat geçirmiş ya da ameliyata hazırlananlar
- Emziren anneler
- Östrojen alması sakıncalı olan kadınlar
- Migren
- HIV ve AİDS olup anti retro viral tedavi olanlar

Nasıl Uygulanır?

1 aylık iğne kullanmaya başlamadan önce bir sağlık kuruluşundan **MUTLAKA DANIŞMANLIK** alınmalıdır.

- **Sağlık personeli tarafından ayda bir kas içine (kola ya da kalçaya) enjekte edilir.**
- Adet kanamasının başlangıcından itibaren ilk 5 gün içinde yapıldıysa anında korumaya başlar.
- İğneler zamanında ve düzenli olarak her ay bir yapılmalıdır. Üç günü aşan gecikme olursa kişinin gebe olmadığından emin olunmalıdır.

Dikkat!

- Aylık iğnelerin ilk yapılışından sonraki adet kanaması 15-20 gün sonra olur.
- İğneyle korunan kişilerde;
 - Şiddetli karın ağrısı,
 - Şiddetli göğüs ağrısı, öksürük, nefes darlığı,
 - Şiddetli baş ağrısı,
 - Bulanık görme,
 - Şiddetli bacak ağrısı,
 - Sarılık,
 - Aşırı adet kanaması varsa **derhal bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.**



1 AYLIK KORUYUCU İĞNE

DERİ ALTI ÇUBUK (İMLANT)

Nedir?

- İmplanon, deri altına yerleştirilen ve 3 yıl süre ile yüksek oranda doğum kontrolü sağlayan bir çubuktur. 4 cm uzunluğunda ve 0,2 cm çapındadır.
- Eğitim almış hekim veya hemşire tarafından basit bir yöntemle üst kola yerleştirilir.

Nasıl Korur?

- Kadının yumurtalıklarında yumurta hücrelerinin gelişip atılmasını engeller.
- Rahim ağzındaki salgıyı koyulaştırarak erkek tohum hücrelerinin rahim içine girmesini engeller.
- Rahim iç tabakasını incelterek gebelik ürününün yerleşmesini engeller.

Olumlu Yönleri Nelerdir?

- Gebelikten koruyucu etkisi en yüksek yöntemdir.
- Kullanılması kolaydır. (3 yılda sadece 1 kez uygulanması yeterlidir)
- Menarştan menopoza dek her yaşta güvenle kullanılabilir.
- Hatırlamayı gerektirmez.
- Cinsel ilişkiden bağımsızdır.
- Östrojene bağlı yan etki olmaz.
- Çıkarılınca doğurganlık 3 ay içinde geri döner.
- Anne sütünün kalitesini ve miktarını etkilemez.

Olumsuz Yönleri Nelerdir?

- Adet düzeninde aksama, düzensiz ve uzamış kanamalar ilk yıl görülebilir, uygulamadan bir yıl sonra hiç adet olmaması görülebilir.
- Uygulama için eğitilmiş personel gereklidir.
- Küçük bir cerrahi işlemle yerleştirilir ve çıkarılır. Bu işleme bağlı enfeksiyon, hematom görülebilir.
- Deri altında fark edilebilir.
- Kullanıcı yöntemi kendi kendine bırakamaz.
- CYBE'lere karşı koruyuculuğu yoktur.

Kimler İçin Uygundur?

- Uzun ya da sürekli korunma isteyen menarştan menopoza tüm kadınlar
- İsteddiği kadar çocuğu olup sterilizasyon istemeyen kadınlar
- Östrojen içeren aile planlaması yöntemlerini kullanamayan kadınlar
- Emziren anneler (6. haftadan sonra)
- Sigara içenler

Kimler İçin Uygun Değildir?

- Meme kanseri mevcudiyeti
- Tanı konulmamış vajinal kanama
- Emziren annelerde doğum sonrası ilk 6 hafta
- Karaciğer hastalığı
- Tüberküloz, epilepsi, iskemik kalp hastalığı ve hipertansiyon

Nasıl Uygulanır?

- İmplanon kullanmaya başlamadan önce bir sağlık kuruluşundan **MUTLAKA DANIŞMANLIK** alınmalıdır.
- İmplanon amplikatöre önceden yüklenmiş implant çubuğu ile kullanıma hazır ve sterildir.
 - Sol kolun üst kısmına yerleştirilir.
 - Yerleştirme işlemi yaklaşık 1 dakika sürer, etkisi hemen başlar. Çıkartıldığında, doğurganlık geriye döner.



KADIN İÇİN BARIYER YÖNTEMLER

DİYAFRAM

Nedir?

İnce kauçuktan yapılmış, rahmin ağzını örten şapka şeklinde bir araçtır.

Nasıl Korur?

Erkek tohum hücrelerinin haznedeki rahme geçmesini engeller.

Olumlu Yönleri Nelerdir?

- Doğru kullanıldığında %94 etkilidir.
- Uygulanması konusunda eğitilen kadınlar, kendi kendilerine uygulayabilir.
- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı kısmen koruyucudur.
- Sadece cinsel ilişki sırasında kullanılması gerekir. 6 saat öncesinden yerleştirilebileceği için cinsel ilişkiyi kesintiye uğratmaz.
- Emziren kadınlar da kullanabilir.
- Aynı diyaframı 2 yıl süreyle kullanmak mümkündür.

Olumsuz Yönleri Nelerdir?

- Koruma etkisi RİA, hap, iğne, Norplant gibi modern yöntemlerden daha düşüktür.
- Önceden yerleştirilmediği takdirde cinsel ilişkiyi kesintiye uğratabilir.
- Kadının parmaklarını haznesine sokması gerekir.

Kimler İçin Uygundur?

- Yerleştirme tekniğini öğrenebilen kadınlar
- Diğer yöntemleri uygulamakta zorluk çeken kadınlar

Kimler İçin Uygun Değildir?

- Hazne, rahim ya da rahim ağzında şekil ya da pozisyon bozukluğu olan kadınlar
- Mesanesi ve rahmi aşağı sarkmış olan kadınlar
- Sık sık mesane iltihabı geçiren kadınlar
- Kauçuk ya da spermisite alerjisi olan kadınlar
- Son 6 hafta içinde doğum yapmış olan kadınlar
- Toksik şok sendromu öyküsü olan kadınlar

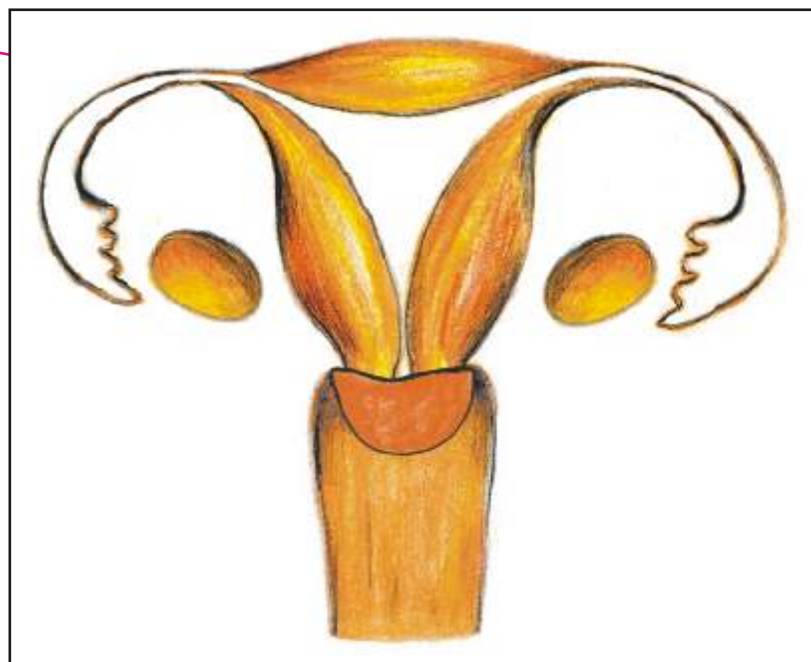
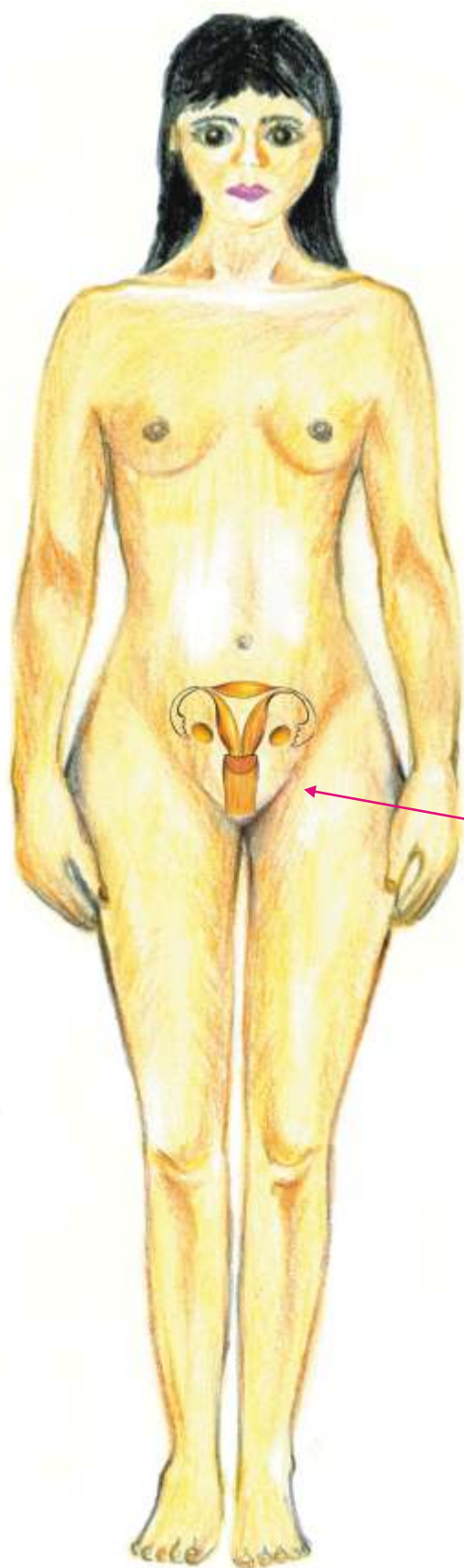
Nasıl Kullanılır?

Diyafram kullanmaya başlamadan önce bir sağlık kuruluşundan **MUTLAKA DANIŞMANLIK** alınmalıdır.

- Eğitilmiş sağlık personeli tarafından kadına en uygun olan diyafram boyu belirlenir. Nasıl uygulanacağı öğretilir. Kadın cinsel ilişkiden önce (**en fazla 6 saat**), tercihen spermisitle birlikte diyaframı hazne içine rahim ağzını kapatacak şekilde uygular.
- **İlişkiden sonra diyaframın en az 6 saat (en çok 24 saat) kalması gerekir.**
- **Çıkartıldıktan sonra diyafram, yıkanmalı, kurulanmalı ve kutusunda saklanmalıdır.**
- Spermisitle birlikte kullanıldığında diyaframın koruyuculuğu artar.

Dikkat

- Diyafram uygulamadan önce eller mutlaka sabunla yıkanmalıdır.
- Yüksek ateş, genital bölgede kızarıklık, iritasyon veya kaşıntı hissedilirse **derhal bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.**



KADIN KONDOMU

Nedir?

Kadınlar tarafından kullanılan 17 cm uzunluğunda, yumuşak ve ince poliüretan tabakasından yapılmış, haznenin içini tümüyle kaplayan, iç ve dış olarak iki değişik boyda halkası olan tek taraflı kapalı silindir bir kılıftır.

Nasıl Korur?

Kadın kondomu, hazne içini ve rahim ağzını örterek, cinsel ilişki sırasında erkekten atılan meni içerisindeki erkek tohum hücrelerinin kadının rahmi içine girmesini önler. Doğru kullanıldığında %95 etkilidir.

Olumlu Yönleri Nelerdir?

- Sadece kadının kontrolü altında, tek bir yöntem kullanımı ile istenmeyen gebeliklerden ve cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan korunma imkanı sağlar.
- Dış genital kısmın da "örtülmüş" olması nedeniyle HPV'ye karşı korunma sağlayıp, rahim ağzı kanser riskini azaltır.
- Poliüretandan yapılmış olması sebebiyle, erkek prezervatiflerinde bulunan lateks maddesine karşı allerjik olan kadınlar (ve erkekler) için bir seçenek oluşturur.
- Kadının adetli olduğu dönemlerde de kullanılabilir.
- Kadın kondomu ilişkiden saatlerce önce takılabilmektedir. Kondomu takmak için ilişkiyi bölmeye gerek kalmamaktadır.
- Alınmasında reçeteye ihtiyaç yoktur.

Olumsuz Yönleri Nelerdir?

- Kadın takmakta zorlanabilir.
- Bu kondomu kullanmak için kadının kendi anatomisini iyi bilmesi gerekmektedir.
- Doğru bir yerleştirme deneyim gerektirir.
- Fiyatı erkek prezervatifine göre nispeten daha pahalıdır.

Kimler İçin Uygundur?

- Gebelikten korunmak isteyen üreme çağındaki kadınlar
- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan korunmak isteyen kadınlar
- Seyrek cinsel ilişkide bulunanlar
- Başka yöntem kullanamayanlar

Kimler İçin Uygun Değildir?

- Poliüretan allerjisi olanlar

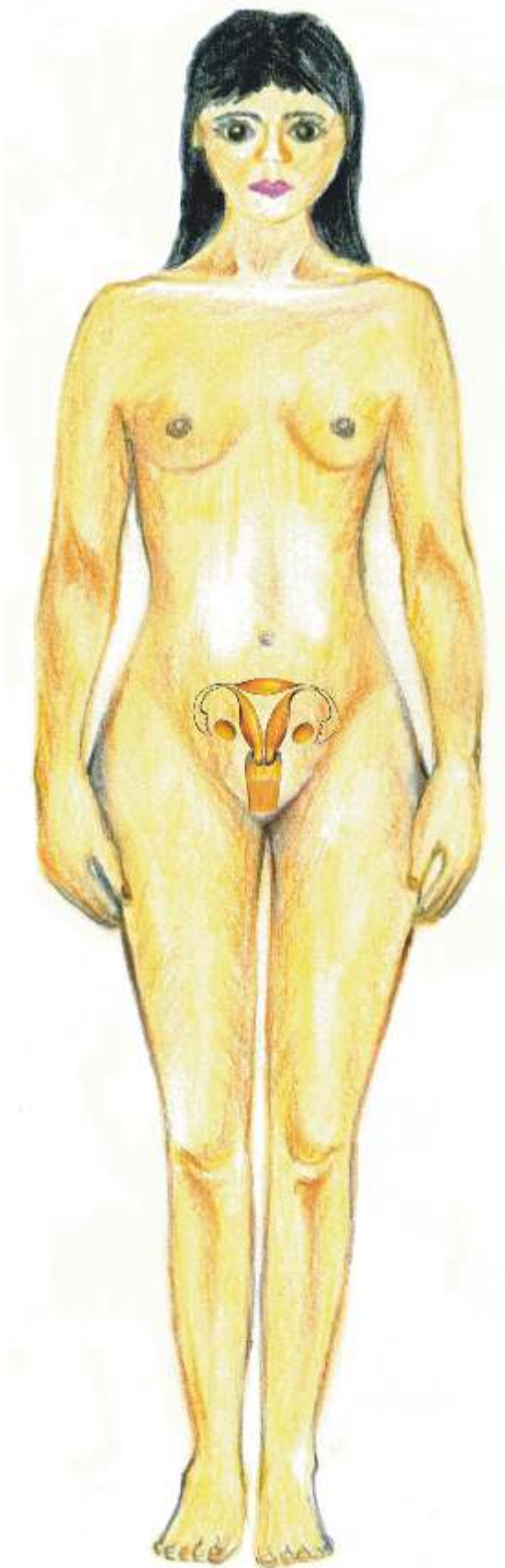
Nasıl Kullanılır?

Kadın kondomu kullanmaya başlamadan önce bir sağlık kuruluşundan **MUTLAKA DANIŞMANLIK** alınmalıdır.

- **Her tür cinsel ilişkide** kondom kullanılmalıdır ve **her ilişkide yeni bir kondom** kullanılmalıdır.
- Kondomun kullanım tarihine dikkat edilmelidir. Kullanım süresi geçmiş kondomlar kullanılmamalıdır.
- Kondom su bazlı kayganlaştırıcılarla kullanılabilir. Vazelin, bebek yağı veya yağlı kremlerle kullanılmamalıdır; bu maddeler kondomun zedelenmesine ve koruyuculuğunun bozulmasına neden olur.
- Kondom paketini açmak için diş ya da kesici bir alet, makas v.b. kullanılmamalıdır, kondom yırtılabilir. Tırnakların zarar vermemesine dikkat edilmelidir.
- **İlişkinin en başında cinsel sıvılar birbirine değmeden kondom kullanılmalıdır.**
- **Eğer ilişkinin herhangi bir yerinde kondomun zarar gördüğü hissedilirse kondom hemen değiştirilmelidir.**
- İç halka baş ve işaret parmağıyla sıkıştırılmalıdır. Kondomun kapalı ucu vajinaya girecektir.
- İç halka tutularak vajinanın içine itilmelidir. İç halka olabildiğince derine yerleştirilmelidir.
- Dış halka vajinanın girişinde durmalıdır. Ayrıca dış halka vajina girişini cinsel ilişki süresince kaplamalıdır.
- Cinsel ilişki bitiminde, kondomun dış halkası kendi etrafında çevrilerek, içindekilerin dökülmesi engellenerek ve çekilerek çıkarılmalıdır.
- Kondom sperm saçmayacak şekilde çöpe atılmalıdır.

Dikkat!

- Kadın kondomu kullanıldıktan sonra delik olup olmadığı kontrol edilmelidir. Yırtık, sızıntı varsa, **ilk 72 saatte HEMEN en yakın sağlık kuruluşuna "acil korunma" için başvurulmalıdır.**



KADIN İÇİN BARIYER YÖNTEMLER

FİTİL, KÖPÜK, TABLET VE DİĞER SPERM ÖLDÜRÜCÜLER

Nedir?

Hazneye konularak uygulanan fitil, köpük ve tabletlerdir.

Nasıl Korur?

Erkek tohum hücrelerini hazne içinde öldürerek gebeliği önlerler.

Olumlu Yönleri Nelerdir?

- Doğru kullanıldığında %94 etkilidir.
- Kadın kendi kendine uygulayabilir.
- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı kısmen koruyucudur.
- Önceden uygulandığında (en çok 1 saat) ilişkiyi kesintiye uğratmaz.
- Haznenin kayganlığını artırır.
- Kullanmak için sağlık personeline muayene olmak gerekmez.
- Emziren kadınlar da kullanabilir.

Olumsuz Yönleri Nelerdir?

- Koruma etkisi RİA, hap, iğne, Norplant gibi modern yöntemlerden daha düşüktür.
- Önceden yerleştirilmediği takdirde cinsel ilişkiyi kesintiye uğratabilir.
- Kadının parmaklarını haznesine sokması gerekir.
- Sıcak havada eriyebilir.

Kimler İçin Uygundur?

- Geçici korunma isteyenler

Kimler İçin Uygun Değildir?

- Fitillerin içerdiği kimyasal maddelere alerjisi olanlar
- Cinsel ilişkiden hemen sonra hazneyi yıka-ma alışkanlığı olanlar
- Hazne ya da rahim ağzında şekil bozukluğu olanlar.

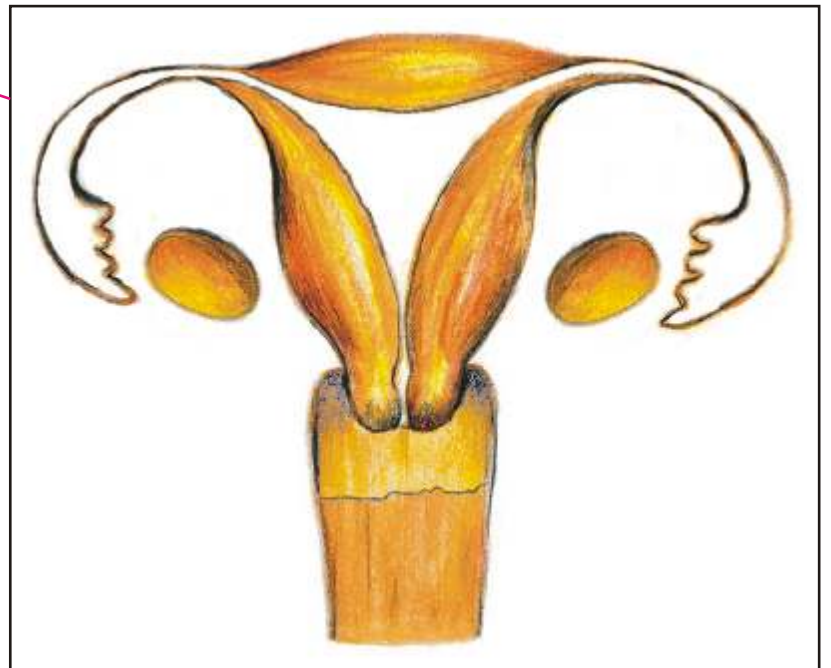
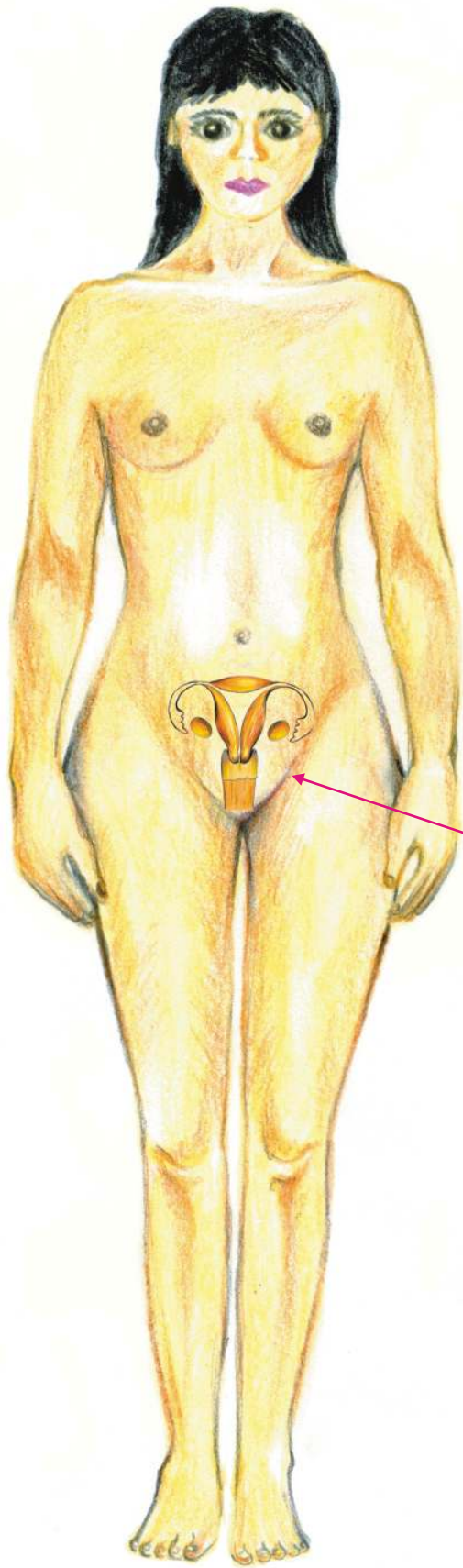
Nasıl Kullanılır?

Fitil, tablet, köpük ve diğer sperm öldürücüler kullanılmaya başlamadan önce bir sağlık kuruluşundan **MUTLAKA DANIŞMANLIK** alınmalıdır.

- Fitil ve diğer sperm öldürücüler (spermisitler) her cinsel ilişkiden 15 dakika önce hazneye bir adet (olabildiğince derine) yerleştirilir.
- Koruyucu etkileri 1 saat sürer. Uygulamadan sonra bir saat geçmişse ya da ikinci kez cinsel ilişki olacaksa yeniden spermisit uygulanmalıdır. İlişkiden sonra spermisiten etkili olabilmesi için 6 saat süreyle hazne yıkanmalıdır.
- Spermisit uygulamadan önce eller sabunla yıkanmış ve kuru olmalıdır.
- Her ilişki için yeni bir spermisit kullanılmalıdır.

Dikkat!

- Genital bölgede kızarıklık, iritasyon veya kaşıntı hissedilirse **derhal bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.**



KADINDA TÜPLERİN BAĞLANMASI (TÜP LİGASYONU)

Nedir?

Kadında yumurtayı taşıyan tüplerin ameliyatla bağlanmasıdır. Uygulandıktan sonra artık gebe kalınmaz. Tüplerin bağlanması, kadının cinsel isteğinde, adet düzeninde, vücut yapısında herhangi bir değişiklik meydana getirmez, bütün bu olaylar eskisi gibi devam eder.

Nasıl Korur?

- Kadınlarda yumurtalıktan atılan yumurta hücresi tüplerden geçerek rahme ulaşır.
- Tüpler kapatılınca, kadının yumurta hücresi erkek tohum hücresiyle birleşemediğinden döllenebilir olmaz.

Olumlu Yönleri Nelerdir?

- Yaklaşık %100 etkilidir. Gebe kalma olasılığı yok denecek kadar azdır.
- Kolay bir ameliyatla, kadını ömür boyu gebelikten kesin bir şekilde korur.
- Anne sütüne zararlı etkisi yoktur.
- Cinsel ilişkiyi kesintiye uğratmaz.

Olumsuz Yönleri Nelerdir?

- Kalıcıdır, geri dönüşü çok pahalı ve zordur.
- Uygulanması için ameliyathane ve uzman gerektirir.
- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı koruyucu değildir.

Kimler İçin Uygundur?

- Bu işlemi yaptırmaya bilinçli ve gönüllü olarak karar veren çiftler
- Kesinlikle bir daha çocuk sahibi olmak istemeyenler
- Çocuk sahibi olması sakıncalı olanlar

Kimler İçin Uygun Değildir?

- İsteddiği sayıda çocuğu olmayanlar
- Kendisi ya da eşi, ileride başka çocuk isteyebilecek olanlar
- Kararından emin olmayanlar
- Baskı altında karar vermiş olanlar

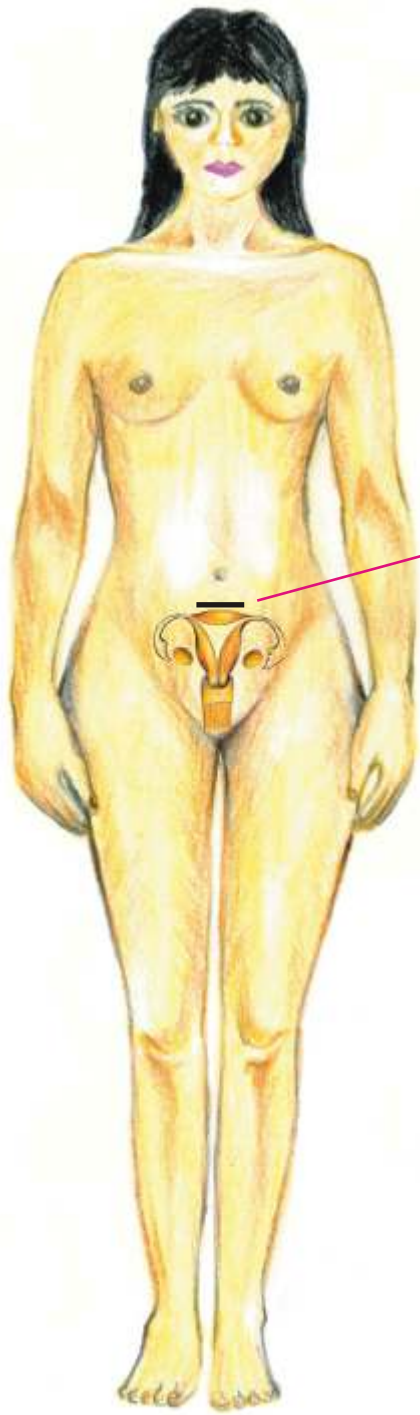
Nasıl Uygulanır?

Geri dönüşü olmayan bir aile planlaması yöntemi olduğundan ileride pişmanlık duyulmaması için işlemden önce **MUTLAKA DANIŞMANLIK** hizmeti alınmalı, **bilinçli olarak karar verilmeli ve rıza formu her iki eş tarafından imzalanmalıdır.**

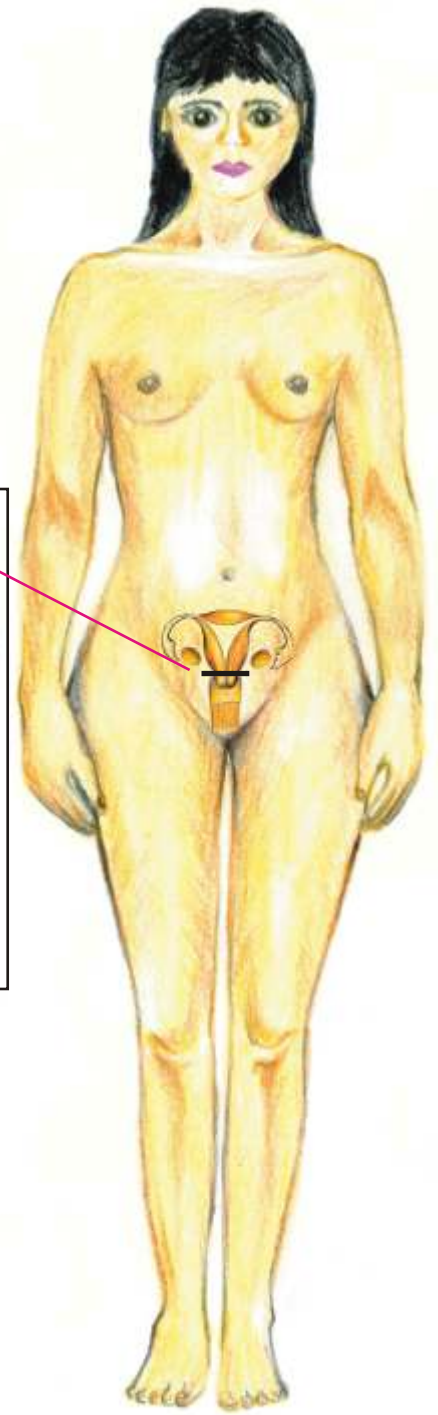
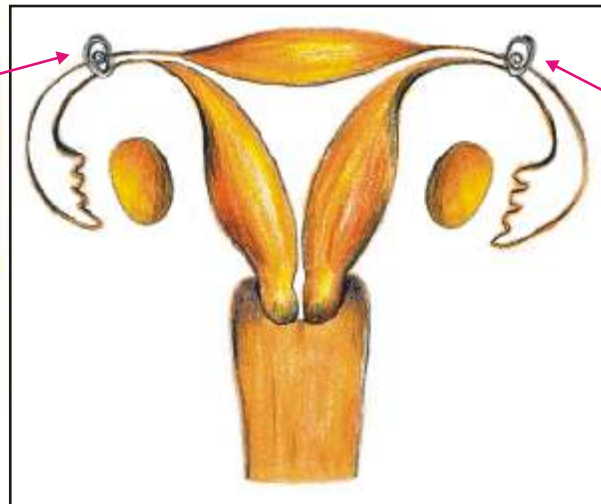
- Göbek altından küçük bir kesi yapılacağı için işlemin yapılacağı yer uyandırılır. Bazı kuruluşlarda bu ameliyat hasta uyutularak yapılır.
- Tüplerin bağlanması için göbeğin hemen altından küçük bir kesi yapılır. Karın içinde tüpler bulunarak bağlanıp, kesilerek kapatılır.
- Bu uygulama için hastanede yatmaya gerek yoktur.
- Uygulamadan sonraki birkaç gün, uygulama yerinde hafif ağrı olabilir.
- Gebe olunmadığından emin olunan herhangi bir zamanda (Şekil A) ya da doğumdan hemen sonra (Şekil B) uygulanabilir.

Dikkat!

- Tüpleri bağlanan kadınlarda, uygulamadan sonraki günlerde aşırı karın ağrısı, ateş ve kanama olursa, **derhal bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.**
- Çok seyrek olarak, yumurtalık kanalları kendiliğinden açılabilir ve gebelik oluşabilir. Bu nedenle, adet gecikmesi olursa **derhal bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.**



A



B

ACİL KONTRASEPSİYON

Nedir?

Aşağıdaki durumlarda istenmeyen gebelikten korunmak için acil kontrasepsiyon uygulanır, Korunmasız ve plansız bir cinsel ilişki yaşanmışsa,

- Bir aile planlaması yöntemi doğru kullanılmamışsa (günlük hapı içmeyi unutmak, enjeksiyonu geciktirmek gibi),
- Kullanılan aile planlaması yöntemi başarısızlığa uğramışsa (kondom yırtılması gibi)

Acil kontrasepsiyonda mevcut seçenekler

1. Hormonal acil kontrasepsiyon (Ertesi gün hapı), ilk 72 saat içerisinde uygulanmalıdır.
2. İlişki sonrası RİA uygulaması, ilk 5 gün içerisinde uygulanmalıdır.

Nasıl Korur?

1. Hormonal acil kontrasepsiyon, döllenmiş yumurtanın rahim içine yerleşmesini önler. Yumurtlamadan önce kullanıldığında yumurta oluşumunu engeller. %75-80 etkilidir.
2. İlişki sonrası RİA uygulaması, döllenmeyi ve döllenmiş yumurtanın rahime yerleşmesini önler. %99 etkilidir.

Olumlu Yönleri Nelerdir?

- Güvenlidir.
- Kullanım süresi kısadır.
- Her yaştaki kadınlarda kullanılabilir.
- Ucuzdur.
- Korunmasız cinsel ilişkiden ya da kontraseptif kullanımı sırasında olabilecek kazalardan sonra, istenmeyen gebeliklerin daha oluşmadan önlenmesi için fırsat yaratır.

Olumsuz Yönleri Nelerdir?

Hormonal acil kontrasepsiyon,

- Acil olarak, en fazla 3 gün içinde kullanılması gerekir.
- Tekrar kullanımında kontraseptif etkililiği azalır.
- Kullanımdan sonra yeni bir korunmasız ilişki ya da kontraseptif yöntem hatası olursa korumaz.
- Diğer kontraseptif yöntemler kadar etkili değildir, onların yerine kullanılmamalıdır.
- CYBE'lerden korumaz.
- Bulantı, kusma gibi yan etkileri vardır.
- İlişki sonrası RİA uygulamasında ise karın ağrısı, vajinal kanama ve lekelenme olabilir.

Kimler İçin Uygundur?

- Korunmasız cinsel ilişki yaşayanlar

Kimler İçin Uygun Değildir?

Hormonal acil kontrasepsiyon,

- ▶ Gebelerde kullanımı uygun değildir.
- İlişki sonrası RİA uygulaması,
- ▶ Yeni bir eşle korunmasız cinsel ilişkiye giren kadınlar
 - ▶ Tecavüze uğramış kadınlar
 - ▶ Hiç doğum yapmamış kadınlar
 - ▶ CYBE açısından zaten riskli kadınlar da uygun değildir.

Nasıl Kullanılır?

Acil kontrasepsiyon için bir sağlık kuruluşundan **MUTLAKA DANIŞMANLIK** alınmalıdır.

1. Hormonal acil kontrasepsiyon (Ertesi gün hapı), ilk 72 saat içerisinde uygulanmalıdır.
 - ▶ İlk dozu almadan 1 saat önce antiemetik alınması ve tok karına alınması bulantı ve kusmayı azaltacaktır.
 - ▶ 12 saat sonra doz tekrarlanır.
 - ▶ İlk ya da ikinci dozdan sonraki ilk 2 saatte kusma olursa, doz tekrarlanır.
2. İlişki sonrası RİA uygulaması, ilk 5 gün içerisinde uygulanmalıdır.
 - ▶ Eğitilmiş sağlık personeli tarafından rahim içine yerleştirilir.

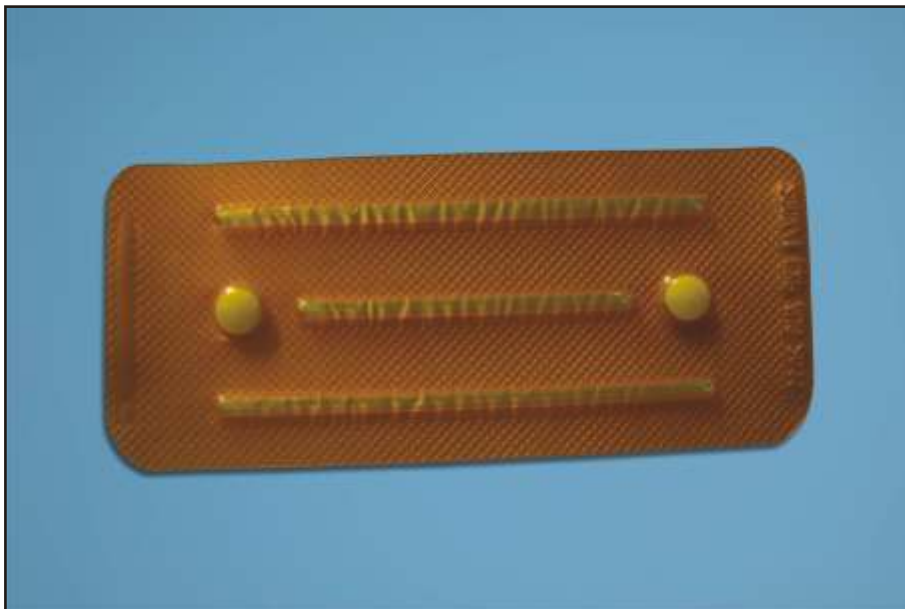
Dikkat!

- Acil kontrasepsiyon kullanıldıktan sonraki günlerde korunmasız cinsel ilişkiye girilmemelidir.
- Etkili bir aile planlaması yöntemine mümkün olduğunca çabuk başlanmalıdır.
- Acil kontrasepsiyon, **rutin bir korunma yöntemi** olarak kullanılamaz.

Acil Kontrasepsiyonda Uyarı İşaretleri:

Kadına aşağıdaki durumlar oluşursa kliniğe gelmesi söylenmelidir.

- Adetinde değişiklik olduğunda
- Beklenenden daha az miktarda ya da daha kısa süren adet kanaması (gebelik olasılığı)
- 4 hafta içinde adet olmazsa (gebelik olasılığı)
- Alt karın ya da kasıklarda şiddetli ağrı olursa (ektopik gebelik olasılığı)
- CYBE semptomları gelişirse (artan vajinal akıntı, dizüri gibi)



KADINA AİT YÖNTEMLER

1- GEÇİCİ YÖNTEMLER

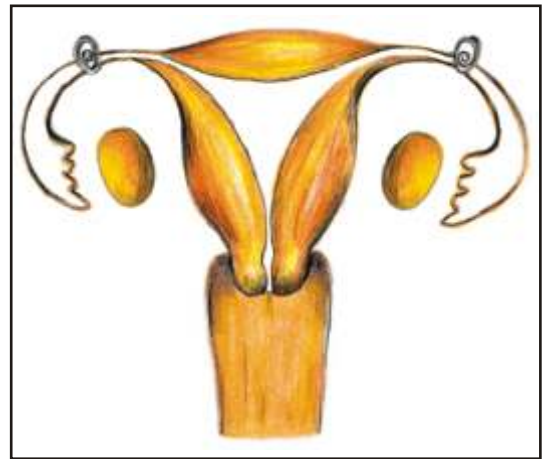
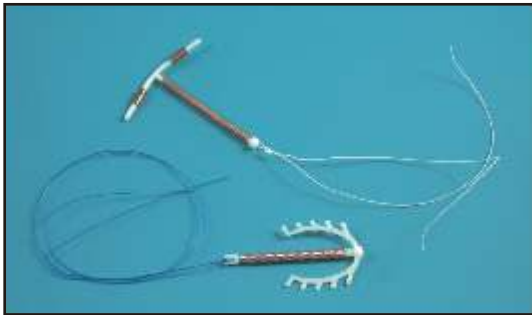
(Bırakıldığında gebe kalınabilen yöntemler)

- GEBELİĞİ ÖNLEYİCİ HAPLAR
- RAHİM İÇİ ARAÇ
- GEBELİĞİ ÖNLEYİCİ İĞNELER
- DERİ ALTI KAPSÜLLERİ (İMLANT)
- KADIN KONDOMU
- DİYAFRAM
- SPERM ÖLDÜRÜCÜLER (SPERMİSİTLER)

2- KALICI YÖNTEMLER

(Uygulandıktan sonra artık gebe kalınamayan yöntemler)

- TÜPLERİN BAĞLANMASI (TÜP LİGASYONU)



ERKEK ÜREME ORGANLARI

DIŞ ÜREME ORGANLARI

- Penis
- Hayaların torbalarından (skrotum) oluşur.

İÇ ÜREME ORGANLARI

- Hayalar (Testisler)
- Tohum kanalları (Sperm kanalları)
- Meni kesecikleri (Semen kesecikleri)
- Prostat
- Boşaltım yolu, idrar yolu ve meni kanalı

HAYALAR (TESTİSLER):

Haya torbaları içinde yerleşmiş, erkeklik hormonu ve erkek tohum hücrelerini üreten üreme organlarıdır. Sağda ve solda birer tane bulunur.

HAYA TORBALARI (SKROTUM):

Hayaları saran deri torbadır. Hayaları vücut dışında belli sıcaklıkta muhafaza etmeye yararlar.

EPİDİDİMİS:

Testislerde üretilen döl hücrelerinin (spermle-
rin) döl kanallarına ulaşmadan önce geçtikleri
ve olgunlaşmak için bekledikleri toplayıcı bölümdür.

TOHUM KANALLARI (SPERM KANALLARI):

Spermilerin, testislerden çıktıktan sonra meni keseciğine ulaşmak için geçtikleri kanaldır. Her iki testisin toplayıcı bölümlerinden çıkarak yukarı doğru uzanırlar.

MENİ KESECİKLERİ (SEMEN KESECİKLERİ):

İdrar torbasının iki yanında **erkek tohum hücrelerinin dışarı atılmak için toplanıp bekledikleri iki küçük keseciktir**. Boşalma anında atılan sıvının (meni) bir kısmı bu keseciklerde üretilir. Erkek tohum hücreleri, bu sıvı içinde beslenir ve hareket ederler.

PROSTAT:

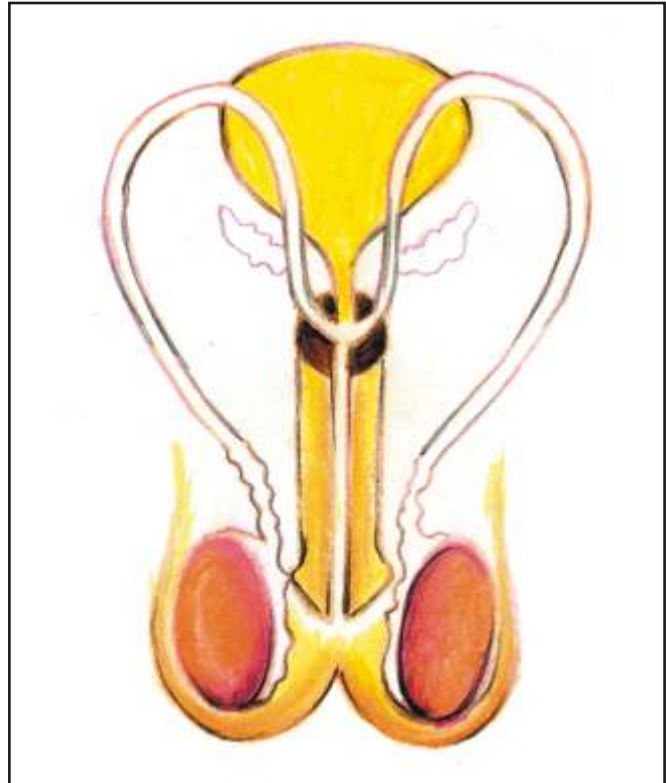
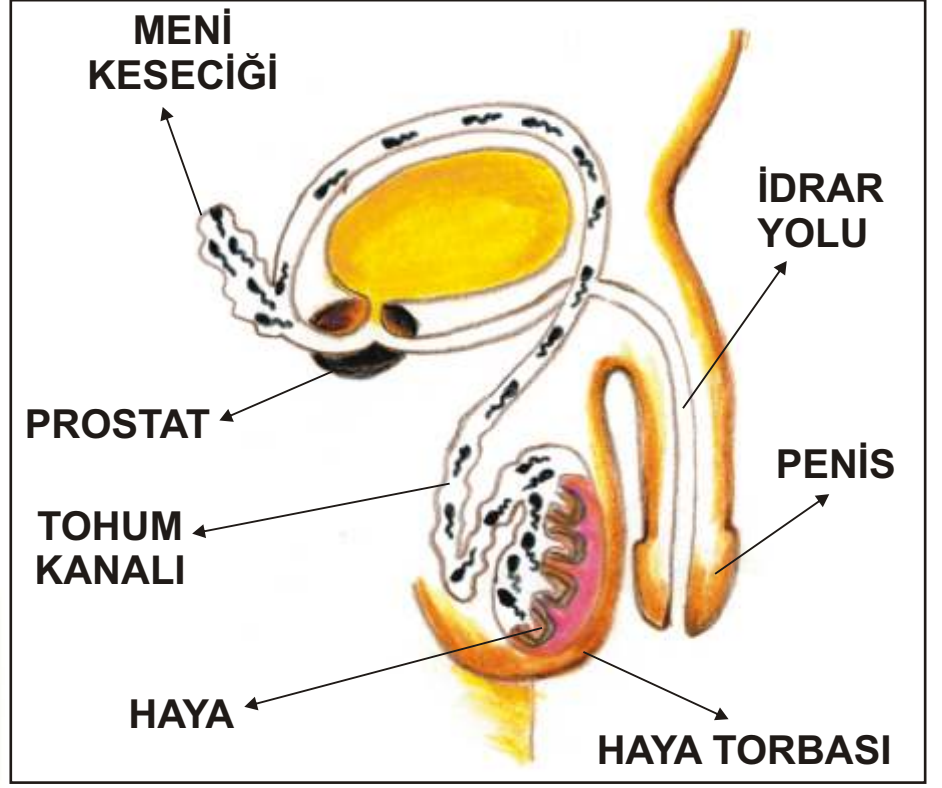
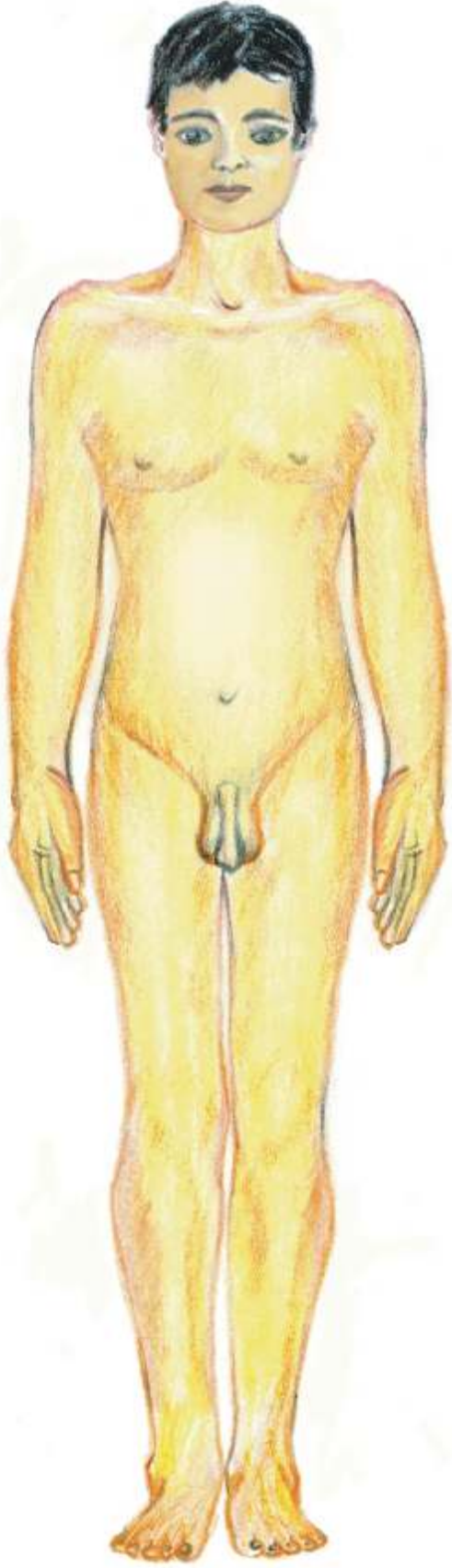
İdrar torbasının hemen altında yer alan, erkek tohum hücrelerinin hareketini artırıcı sıvı salgılayan bir organdır. Salgıladığı sıvı, meninin bir bölümünü oluşturur ve cinsel ilişki sırasında kadının haznesindeki kimyasal ortamı erkek tohum hücrelerinin hareketine uygun hale getirir.

BOŞALTIM YOLU, İDRAR YOLU ve MENİ KANALI:

Hem idrarın, hem de meninin dışarı atıldığı kanaldır.

PENİS:

Boşaltım kanalının çevresini saran, özel bir doku yapısı olan dış cinsel organdır. Cinsel birleşmede erkek tohum hücrelerinin hazneye atılmasını sağlayan taşıyıcı bir görevi vardır.



KONDOM (Kapat, Kılıf, Prezervatif)

Nedir?

Erkekler tarafından kullanılan, bir çeşit kauçuktan yapılmış, çok ince ve esnek bir kılıftır.

Nasıl Korur?

Cinsel ilişki sırasında erkekte atılan meni içerisindeki erkek tohum hücrelerinin kadının haznesine dökülmesini engelleyerek gebelikten korur.

Olumlu Yönleri Nelerdir?

- Doğru kullanıldığında %97 etkilidir.
- Eşleri cinsel ilişki ile bulaşan enfeksiyonlardan (AIDS, frengi, bel soğukluğu gibi) korur.
- Erkeklerin aile planlamasına katılımını sağlar.
- Kullanmak için muayeneye gerek olmayıp, reçetesiz olarak eczane ve büyük alışveriş merkezlerinden kolayca satın alınabilir.
- Sağlığa hiçbir zararı yoktur, her yaşta erkekler kullanabilirler.

Olumsuz Yönleri Nelerdir?

- Cinsel ilişkiyi kesintiye uğratabilir.
- Bazı erkeklerde ereksiyonu güçleştirebilir.
- Her cinsel ilişkide yeni bir kondom kullanılması gerekir.
- Yeterli miktarda kondom bulundurulması önceden planlanmalıdır.

Kimler İçin Uygundur?

- Korunmak isteyen her yaşta erkekler
- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan korunmak isteyenler
- Başka yöntemleri kullanamayanlar
- Seyrek cinsel ilişkide bulunanlar
- Vazektomi sonrası geçici olarak korunması gerekenler

Kimler İçin Uygun Değildir?

- Kauçuğa alerjisi olanlar

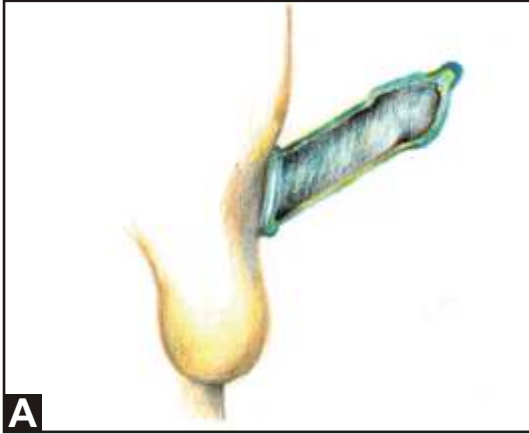
Nasıl Kullanılır?

Kondom kullanmaya başlamadan önce bir sağlık kuruluşundan **MUTLAKA DANIŞMANLIK** alınmalıdır.

- Her cinsel ilişki için **YENİ** açılan bir kondom, sertleşmiş erkeklik organına, kadının haznesine **HIÇ** temas etmeden önce takılır. (Şekil A)
- Çünkü boşalmadan önceki salgıda aktif erkek tohum hücresi bulunabilir
- Kondomun ucunda meninin dolacağı rezervuarın, başparmak ve işaret parmağı arasında sıkıştırılarak havası alınmalıdır.
- Diğer elin baş ve işaret parmakları ile kondomun kenarı penis köküne doğru yuvarlatılarak katları açılmalıdır. (Şekil B ve C)
- Kondomun kaymasıyla içindeki semenin dışarı çıkmaması için ereksiyon kaybolmadan önce, kondom parmaklarla tutularak penis haznedenden dışarı çekilmelidir. (Şekil D ve E)
- Kondom bir kere kullanıldıktan sonra atılmalıdır. (Şekil G)
- Yedek kondom bulundurulmalıdır.
- Kondomu kayganlaştırmak için, herhangi bir yağ, yağlı madde veya vazelin kullanılmamalıdır. Bu maddeler bir kaç saniye içinde kondomun bozulmasına neden olur.
- Kondom serin ve karanlık bir yerde saklanmalıdır. Sıcak yerde saklanan kondomlar bozulabilir ve kullanım sırasında spermleri sızdırabilir.
- Kondomun ambalajı kullanılacağı zaman açılmalıdır.
- Her cinsel ilişkide **YENİ** bir kondom kullanılmalıdır.

Dikkat!

- Kondomu kullandıktan sonra delik olup olmadığı, kontrol edilmelidir (Şekil F). Yırtık veya sızıntı olduğu farkedilirse, acil önlem alınması için **en geç 72 saat içinde bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.**



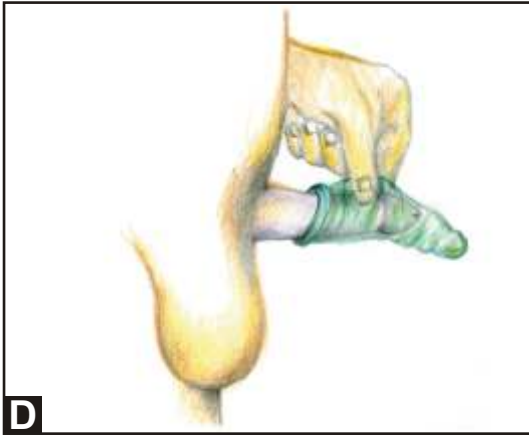
A



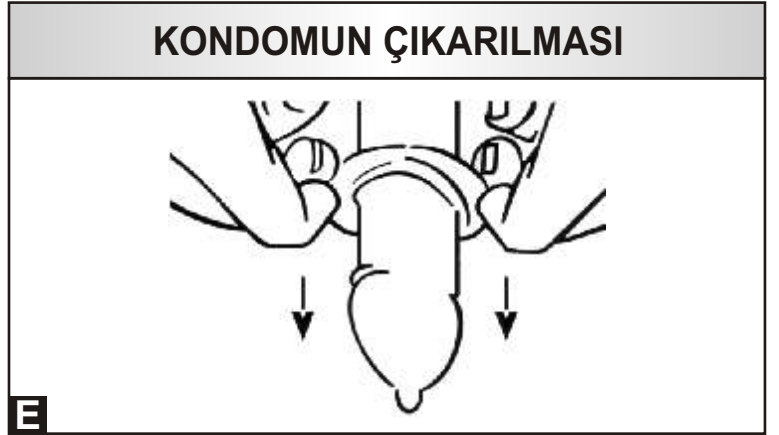
KONDOMUN TAKILMASI

B

C



D



KONDOMUN ÇIKARILMASI

E



F



ATILMASI

G

SIZINTI KONTROLÜ

ERKEKTE TOHUM KANALLARININ BAĞLANMASI (VAZEKTOMİ)

Nedir?

Erkeğin tohum kanallarının ameliyatla bağlanmasıdır. Uygulandıktan sonra erkek artık gebe bırakamaz. **Tohum kanallarının bağlanması, erkeğin görünümünde, cinsel arzu ve yeterliliğinde, cinsel doyumunda, erkeklik organının (penisin) sertleşmesinde ve boşalmasında hiçbir değişiklik yapmaz, bütün bu olaylar eskisi gibi devam eder.**

Nasıl Korur?

- Erkeklerde hayalarda oluşan erkek tohum hücreleri, tohum kanalları bağlanıp kesildiği için, cinsel ilişki sırasında boşalan sıvıya (meniye) geçmez ve kadının yumurtasını döleyemez.
- Erkek tohum hücreleri vücut tarafından emilir.

Olumlu Yönleri Nelerdir?

- Yaklaşık %100 etkilidir. Gebe bırakma olasılığı yok denecek kadar azdır.
- Kolay bir ameliyatla, erkeğin kadını gebe bırakması ömür boyu kesin bir şekilde engellenir.
- Cinsel ilişkiyi kesintiye uğratmaz.

Olumsuz Yönleri Nelerdir?

- Kalıcıdır, geri dönüşü çok pahalı ve zordur.
- Koruyuculuğun başlaması hemen olmaz, zaman alır.
- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlarda korumaz.

Kimler İçin Uygundur?

- Bu işlemi yaptırmaya bilinçli ve gönüllü olarak karar veren çiftler
- Kesinlikle bir daha çocuk sahibi olmak istemeyenler
- Çocuk sahibi olması sakıncalı olanlar

Kimler İçin Uygun Değildir?

- İsteddiği sayıda çocuğu olmayanlar
- Kendisi ya da eşi, ileride başka çocuk isteyebilecek olanlar
- Kararından emin olmayanlar
- Baskı altında karar vermiş olanlar

Nasıl Uygulanır?

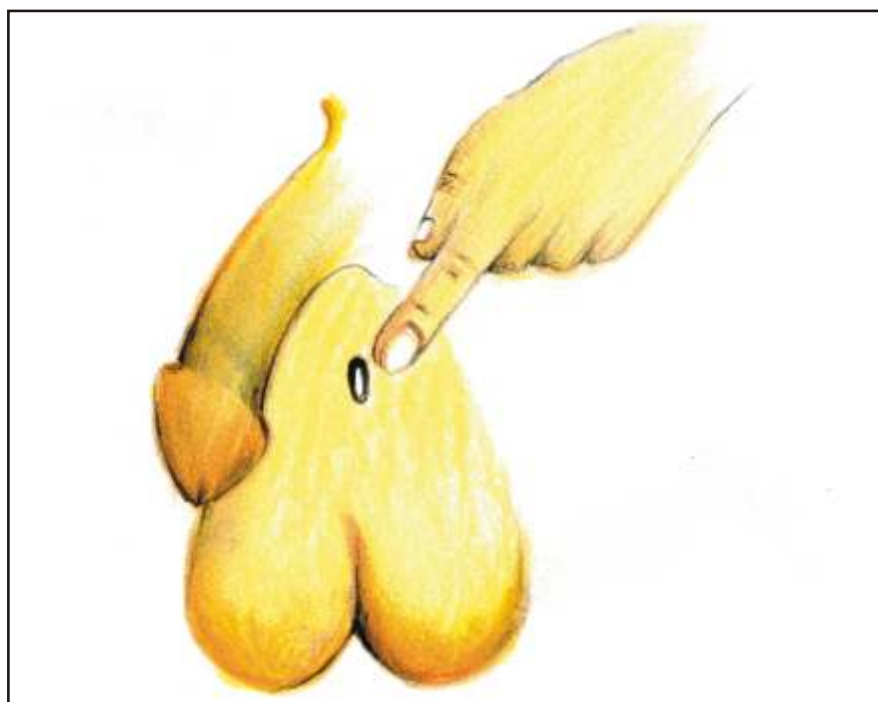
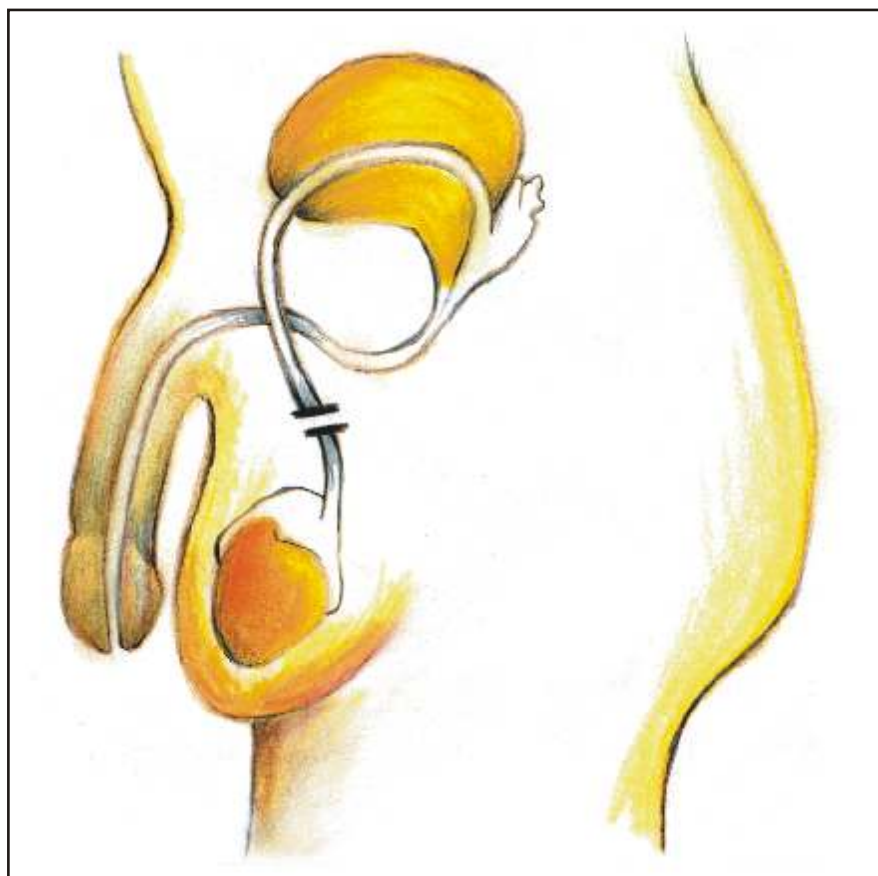
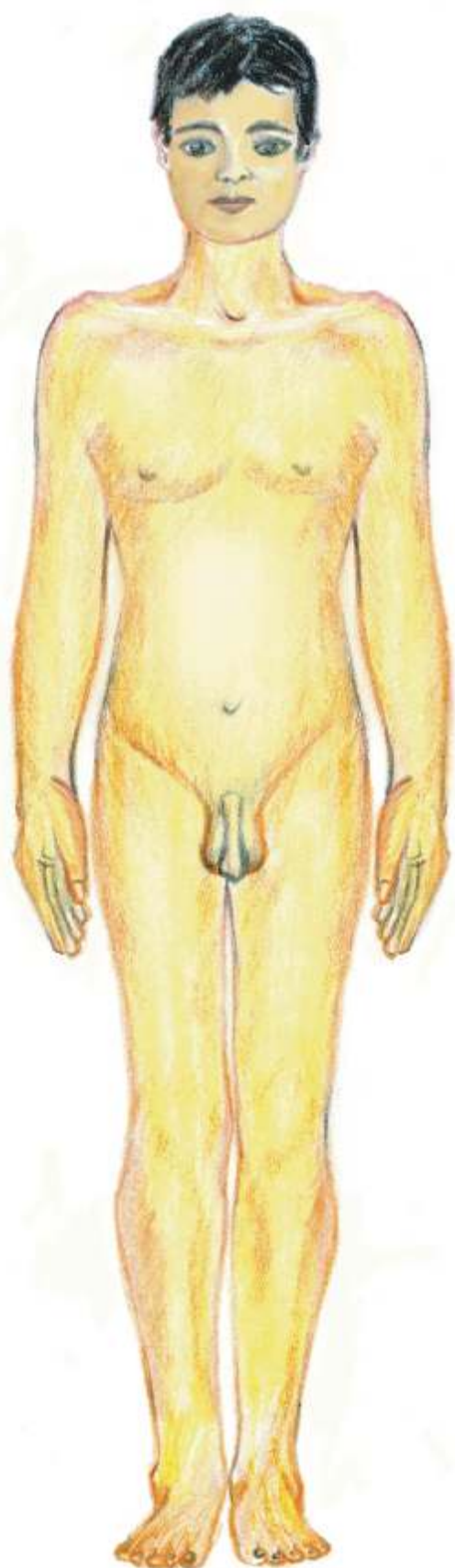
Geri dönüşü olmayan bir aile planlaması yöntemi olduğundan ileride **pişmanlık** duyulmaması için işlemden önce **MUTLAKA DANIŞMANLIK** hizmeti alınmalı, **bilinçli olarak karar verilmeli ve rıza formu her iki eş tarafından imzalanmalıdır.**

- Vazektomi çok küçük bir ameliyattır. Hayaları örten deri uyuşturularak, ön yüzünde küçük bir delik açılır. Buradan tohum kanalları bulunarak bağlanır ve kesilir. İşlem 10-15 dakika sürer. Deride hiç iz kalmaz.
- Bu uygulama için hastanede yatmaya gerek yoktur, kişi hemen evine veya işine dönebilir.
- **İşlem yapıldıktan sonraki ilk 20 boşalma süresince (yaklaşık 3 ay) ek bir yöntemle korunulmalıdır.** Çünkü tohum kanallarında kalan erkek tohum hücreleri gebeliğe neden olabilir.
- Yirmi boşalmadan sonra mümkünse vazektomi uygulanan klinikte erkek tohum hücresi sayımı yaptırmak gerekir.
- Sayımda erkek tohum hücresi görülüyorsa artık başka bir ek yöntemle korunmaya gerek yoktur.

Dikkat!

Vazektomi olanlarda,

- İşlem yerinde şiddetli ağrı, kızarıklık, ateş ve hassasiyet olursa,
- Erkeğin eşinde adet gecikmesi olursa **derhal bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.**



GERİ ÇEKME (Dışarı Boşalma)

Nedir?

Cinsel ilişki sırasında boşalma olayından önce erkeğin organını **haznedenden çıkararak dışarıya boşalmasıdır.**

Nasıl Korur?

Erkeğin menisi hazne dışına boşaldığı için erkek tohum hücreleri kadının yumurtasını dölleyemez.

Olumlu Yönleri Nelerdir?

- Yan etkisi yoktur.
- Erkeğin aile planlamasına katılımını sağlar.

Olumsuz Yönleri Nelerdir?

- Koruyuculuğu modern yöntemlere oranla çok daha azdır.
- Cinsel ilişkiyi kesintiye uğratır.
- Çiftin sürekli gebe kalma endişesi yaşamasına neden olur.
- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan korumaz.

Kimler İçin Uygundur?

- Bu yöntemi daha önce başarı ile kullanmış olanlar
- İlişki sırasında boşalmasını kontrol edebilen erkekler

Kimler İçin Uygun Değildir?

- Daha önce bu yöntemle korunurken istenmeyen bir gebelik yaşamış olan çiftler

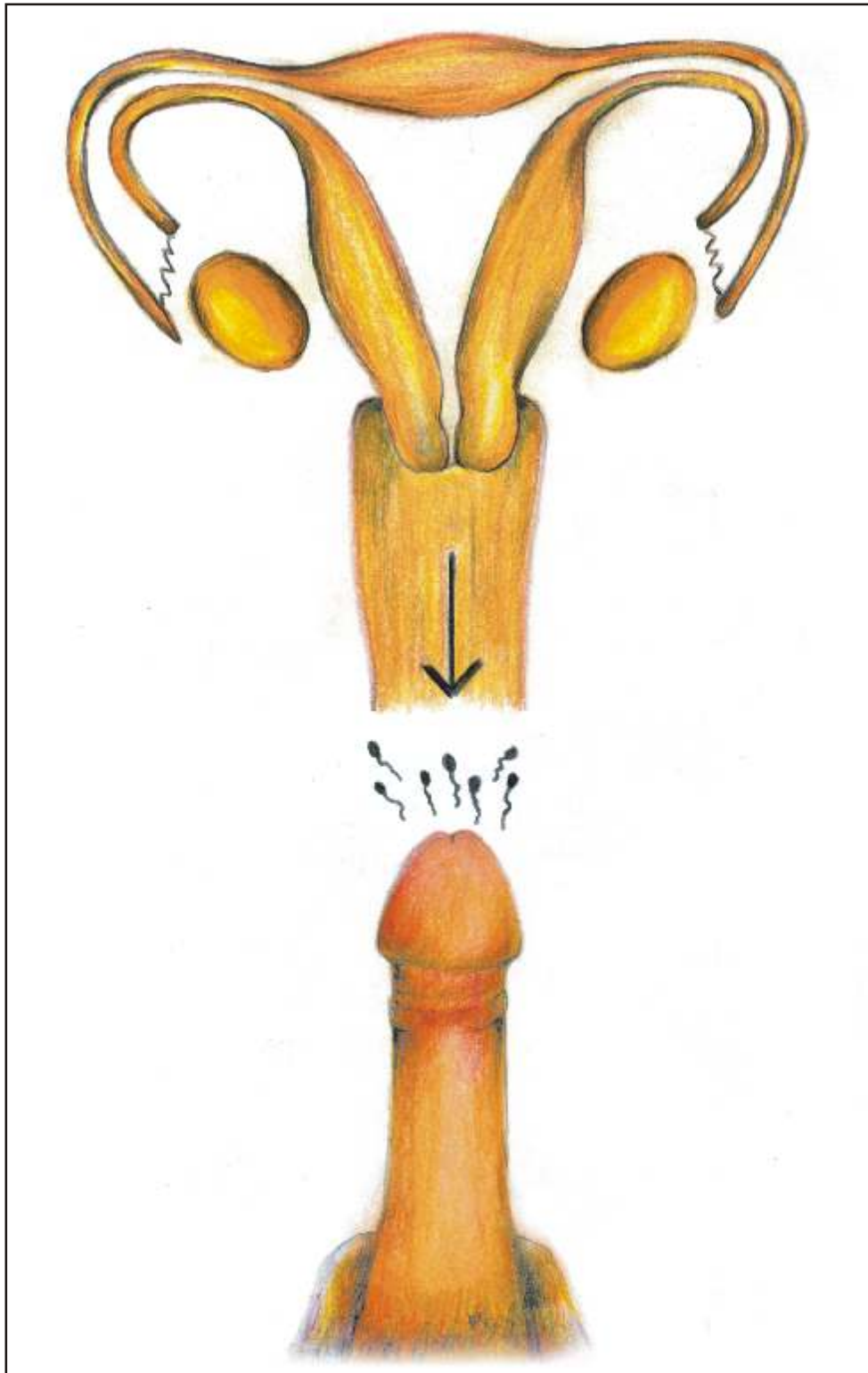
Nasıl Uygulanır?

Geri çekme yöntemini kullanmaya başlamadan önce bir sağlık kuruluşundan **MUTLAKA DANIŞMANLIK** alınmalıdır.

- İlişki sırasında erkek boşalacağını farkettiğinde organını (penis) haznedenden dışarıya çıkarır ve dışarıya boşalır.

Dikkat!

- Geri çekme koruyuculuğu **düşük** olan bir yöntemdir. Bu yöntemi kullanan çiftler (özellikle başarısızlığa uğrayıp istenmeyen bir gebelik yaşamışlarsa) modern aile planlaması yöntemlerini kullanmak için **danışmanlık** almalıdırlar.



ERKEĞE AİT YÖNTEMLER

1- GEÇİCİ YÖNTEMLER

(Bırakıldığında gebe kalınabilen yöntemler)

- KONDOM
(KAPUT, KILIF, PREZERVATİF)
- GERİ ÇEKME

2- KALICI YÖNTEMLER

(Uygulandıktan sonra artık gebe kalınamayan yöntemler)

- KANALLARIN BAĞLANMASI
(VAZEKTOMİ)

