

Doğum kontrol yöntemi

emplan
doğum kontrol bandı
rahim içi araç (spiral)
vajina içine yerleştirilen halka
doğum kontrol hapi
prezervatif



©clarice

PLANNING
familial



PLANNING

TR



ÖNSÖZ

Bu kitapçık sizlere değişik doğum kontrol yöntemlerini tanıtmayı arzu eden Aile Planlama Merkezleri çalışanları tarafından hazırlanmıştır. Amacımız dil, din, kültür farkı gözetmeden bu bilgilerin en geniş kitlelere ulaşması.

Piyasada çeşitli doğum kontrol yöntemleri sunuyor, broşürümüzde bulabileceğiniz kolay ve anlaşılır bilgilerin yardımı ile kendinize en uygun seçimi yapabileceğinizi ümit ediyoruz.

Günümüzde çiftler çocuk sahibi olmayı tesadüflere bırakmak istemiyor. Ne zaman? Kaç çocuk? Yapmak için düşünüp karar vermeye "aile planlaması" denir. Doğum kontrol yöntemleri ailelere bu planlamayı yapmalarında yardımcı oluyor.

Belçika'da, Aile Planlama Merkezleri (Centre de Planning Familial, C.P.F.) ailelere, çiftlere, kadınlara, erkeklere ve gençlere yönelik çok geniş kapsamlı bir çalışma sunmaktadır. Değişik mesleklerden uzmanlar, danışmanlar: doktor (özellikle doğum ve kadın hastalıkları uzmanı), sosyal yardımcı, hukuk danışmanı, psikolog ve cinsel bilimci (seksolog) önyargısız ve meslek sırrı kurallarına uyarak sorularınıza cevap vermeye çalışacaklardır. Tatmin edici aile ilişkileri, sağlıklı cinsel ve duygusal yaşama ulaşmak hepimizin hakkıdır.

Sağlığınız ve doğum kontrol yöntemleri hakkında doğru bilgiyi bilir kişilerden alınız! Söylentilere inanmayınız.



**Doğum kontrol hapi kilo aldırılmaz.
Kısırlığa yol açmaz.
Spiral rahimden çıkıp kalbe yükselemez.**

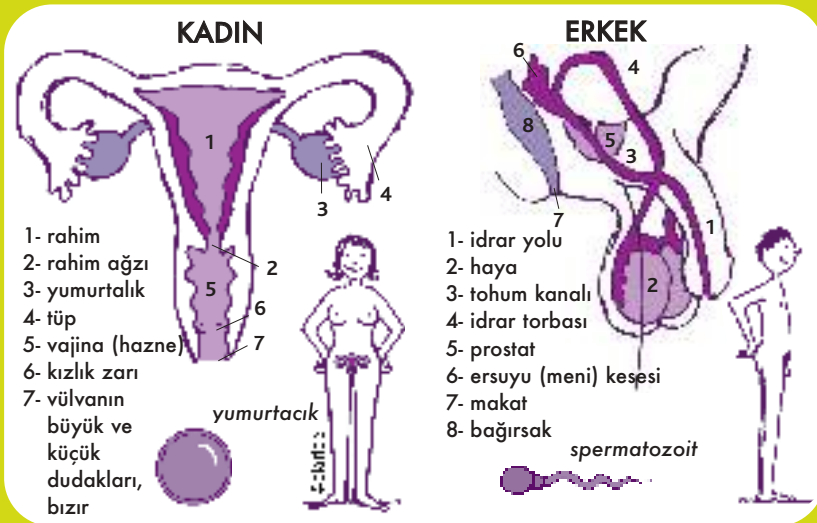


Senede bir doktorunuzun yapacağı rahim ağzı kanseri kontrolü sağlığınız için çok önemli olabilir.

KADINDA ADET DÖNGÜSÜ



- Doğum kontrol yöntemlerini tanıtmadan önce küçük bir hatırlatma.
- Adet döngüsü, son adet tarihinin ilk gününden bir sonraki adet tarihinin ilk gününe kadar geçen zamandır.
- Genelde 28 gün sürer, ancak bu süre kişiden kişiye farklıdır (21 ile 25 gün arası) hatta tamamen düzensiz olabilir.
- Ayda bir kez (adet döngüsünün ilk günlerinde) yumurtalıkların birinde bir yumurta hücresi olgunlaşır. Olgunlaşan yumurta, yumurtalıktan atılır, buna ovülasyon denir, yumurta tüplerden geçerek rahime ulaşır. Bütün bunlar vücudun ürettiği hormonlar sayesinde olur.
- Rahimin iç yüzü her ay döllenmiş yumurtanın yerleşmesi için hormonların (14gün boyunca) etkisiyle kalınlaşır.
- Cinsel birleşme sırasında yumurta hücresi erkeğin spermi (tohum hücresi) ile karşılaşır, döllenme olabilir. Döllenmiş yumurta rahim duvarına yuvalanır, hamilelik başlar.
- Döllenme olmazsa, rahimin iç tabakası dışarı atılır, buna adet kanaması denir.



DÖĞÜM KONTROL YÖNTEMLERİ



Prezervatif, erkek kondomu, kılıf

Görevi

- Prezervatif, penisin üzerine geçirilen ince lastik bir kılıftır. Kılıf ersuyunun (meni) hazneye yayılmasını önler, ucunda meniye toplamak için küçük bir boşluk vardır.
- Femidon adıyla pazarlanan kadın prezervatifi hazneye yerleştirilerek aynı işlevi görür fakat kullanımı daha nadir ve pahalıdır.

Kullanışı

- 1) Penis ereksiyon halindeyken (sertleştiği zaman) prezervatif takılır. Kılıfın ucunda bulunan küçük depoyu parmaklarınız arasında tutarak kılıfı penise yerleştirin.
- 2) Boşalmadan kısa bir süre sonra kılıf, penisin kökündeki ucunu tutarak çekilmeli, böylece meninin dışarı dökülmesi önlenir.

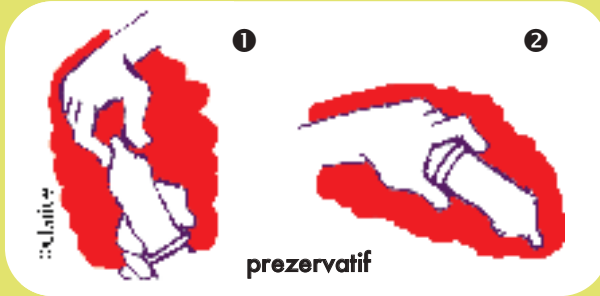
Bilmeniz gereken şeyler

Ancak doğru kullanıldığı zaman etkili bir yöntemdir.

- Hiçbir zaman aynı prezervatifi tekrar kullanmayın.
- Sadece prezervatif kullanan çiftlere, yanlış kullanma veya kayma, yırtılma gibi durumlarda kullanmak üzere ertesi gün hapını yedekte bulundurmalarını tavsiye ederiz.



← Prezervatif kadınları ve erkekleri cinsel yolla bulaşan hastalıklardan koruyabilen tek yöntemdir (bel soğukluğu, klamidiya, frengi (syphilis), Hepatit B, AIDS vs).



Doğum kontrol hapı (DKH)



Görevi

- Bu haplarda az miktarda hormon bulunur. Düzenli kullanıldığında (21 gün) yumurtalıkların yumurta salıvermesini önler.
- DKH kullanan kadında adet kanamaları düzenli olur.

Kullanışı

- 1) Hap kullanmaya ilk kez başlarken, birinci hapı adet kanamasının ilk günü almak gerekir. Bundan böyle, üç hafta (21 gün) boyunca hergün bir hap alınır (hemen hemen aynı saatte).
- 2) Plaket bitince (21 gün sonra) bir hafta (7 gün) boyunca hapa ara verilir ve sekizinci gün yeni bir plakete başlanır. Bu bir haftalık arada adet kanaması görülecektir.
- 3) Bu düzen, adet kanaması dikkate alınmadan, sürdürülür (üç hafta hap, bir hafta ara).

Örneğin : Bir pazartesi günü hapa başladınız ve 21 gün aldınız. Son hapınızı Pazar günü alıyorsunuz. Bir hafta ara verdikten sonra tekrar Pazartesi günü yeni bir plakete başlıyorsunuz.

Bilmeniz gereken şeyler

- Düzenli kullanılırsa güvenilir bir methodur.
- Bazı durumlarda (ishal, kusma) hapın etkisi azalabilir. Bu durumlarda doktorunuza baş vurun.
- Hapınızı birden bire bırakmayın.
- Kullanmaya son vermeye karar verdiyseniz plaketin bitimini bekleyiniz.
- Bir haftalık duraklama sürecinde hamile kalma ihtimali olmadan cinsel ilişkiye girebilirsiniz.

doğum kontrol hapı





Hapınızı unutursanız, ne yapmalı ?

- Unutkanlığınız 12 saatten az sürdüyse unuttuğunuz hapı hemen alabilirsiniz, hapınızın etkisi sürer.
- Fakat unutkanlık 12 saati aşıyorsa hapınızın etkisi azalır ve hamile kalma olasılığı artar. Plaketinize kaldığınız yerden devam etmelisiniz fakat ek koruma yöntemi olarak prezervatif (kılıf) kullanmanız önerilir.
- Bir kaç gün üst üste hap unuttuysanız cinsel ilişkiden sonra ertesi günü hapı kullanmanız da önerilir.

Örneğin

Hapınızı her gece 10'da alıyorsanız unutkanlık halinde ertesi sabah 10'a kadar zamanınız vardır, endişelenmenize gerek yok. Ama, hapınızı unuttuğunuzu ertesi gün öğleden sonra farketmişseniz, aybaşı kanamasına kadar hapınızın korumasına güvenemezsiniz. Bu durumda, hapınızı kullanmaya devam etmenizde yarar vardır ama gebe kalmamak için, ya adet kanamasına kadar cinsel ilişkiden tümüyle kaçınacaksınız, ya da her birleşmede eşiniz kılıf, siz de bir sperm öldürücü kullanmalısınız.



Doğum kontrol bandı (Paç)



Görevi

- Doğum kontrol bandı (paç) 4 cm'lik bir dörktendir cilt üzerine yapıştırılır.
- Cilt altından vücuda dağıtılan hormon, DKH'ına benzer bir hormondur.

Kullanışı

Her kutuda 3 bant bulunur.

- 1) İlk defa kullanmaya başlamak için aybaşının ilk günü beklenmeli (başlangıçta ilk 7 gün prezervatif kullanmada yarar vardır).
- 2) Kalça, kol veya karına yapıştırılan bant bir hafta boyunca kalır, hafta sonunda çıkarılır ve yeni bir bant kullanılır, ikinci hafta sonu tekrar bantınızı değiştirin.
- 3) Üç hafta bant kullandıktan sonra bir hafta ara verilir, bu sürede adet kanaması gerçekleşir ve dördüncü hafta sonu yeni bir kutuya başlanır.

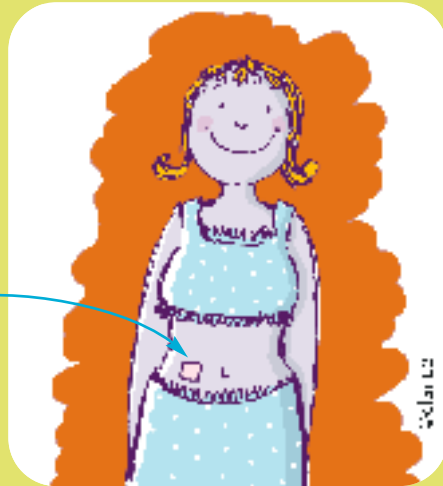
Doğum kontrol bandı kesinlikle göğüs veya kıl olan bölgelere konulmaz.

Bilinmesi gereken

- Doğum kontrol bandı iyi kullanılırsa, çok etkili bir yöntemdir.
- Duraklama sürecinde, hamile kalma ihtimali olmadan cinsel ilişkiye girebilirsiniz.



doğum kontrol bandı





Vajina içine yerleştirilen halka

Görevi

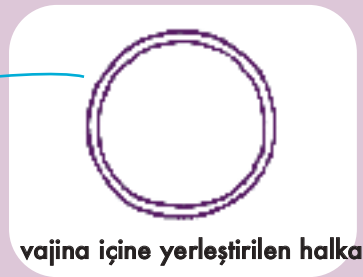
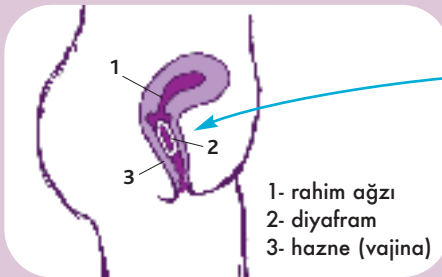
- Vajinal halka 5 cm çapında saydam, ince, ve esnek bir halkadır.
- Halkanın içinde bulunan hormon (D.K.H benzer) 3 hafta boyunca vücuda dağılır (Vücudun ısıyla).

Kullanışı

- 1) İlk defa halka kullanıyorsanız aybaşının ilk günü başlamalısınız, artı ilk 7 gün ek koruma olarak prezervatif (kılıf) kullanmanız önerilir.
- 2) Yerleştirilmesini kendiniz yapabilirsiniz. Son derece kolay ve ağrısızdır.3 hafta boyunca yerinde bırakmalısınız. Ve sonra çıkararak bir hafta kullanıma ara vermelisiniz.
- 3) Bu süre (ara verilen hafta) içinde adet kanaması gerçekleşir.
- 4) Bir haftalık aradan sonra yeni bir halka yerleştirerek devam edilir.

Bilinmesi gereken

- Doğru kullanılırsa güvenilir bir methodur.
- Duraklama haftası korumaya devam eder.
- Halkayı çıkarıp soğuk suda yıkayabilirsiniz – hiç bir zaman sıcak suda değil – ve tekrar takabilirsiniz.
- Eğer rahatsızlık yaratırsa, cinsel ilişki süresinde çıkarabilirsiniz ama en fazla 3 saat.



Üç aylık doğum kontrol iğnesi



Görevi

Her üç ayda bir yapılan, ve yüksek hormon içeren bir iğnedir.

Kullanışı

- 1) İlk defa, iğne adetini birinci ve beşinci günü arası yapılır.
- 2) **Daha sonra her 3 ayda bir** (12 haftanın bitmesinden önce) iğne yapılır.

Bilinmesi gereken şeyler

Bu yöntem etkilidir ama istenmeyen yan etkileri vardır :

- adet düzenini bozabilir : adetten kesilme, adetini çok fazla veya çok az gelmesi, devamlı hafif kanama olması gibi.
- İğneyi bıraktıktan sonra, yumurtlama düzenlemesi bir kaç ay sürebilir. Bu durum değişik bir yöntemle başlamak için sorun yaşatabilir ve böylece istenmeyen gebeliğe neden olabilir. Bazıları ise hamile kalmak için beklemek zorunda kalırlar.
- Bazı durumlarda (yemek düzeninize göre) kilo artışı olabilir.



Üç aylık doğum kontrol iğnesi





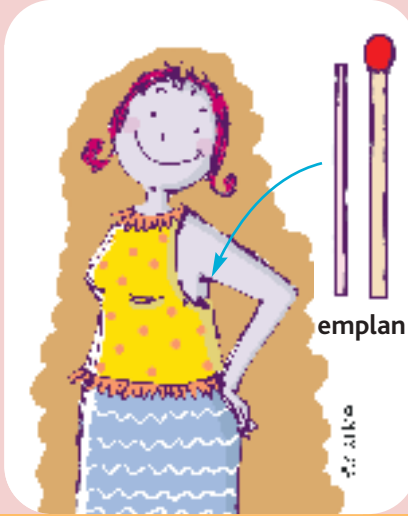
Emplan

Görevi

- Doktorunuz emplanı kolun üst kısmına deri altından yerleştirir. Küçük bir çubuk olan emplanı dokununca hissedebilirsiniz.
- Emplan yavaş yavaş vücudunuza hormon salar ve böylece yumurtalıkların yumurta salıvermesi engellenir.

Kullanışı

- 1) Doktor tarafından adetın 1. ve 5. gün arasında yerleştirilir.
- 2) Yerleştirildikten hemen sonra etkilidir. en fazla 3 sene etkili olur, arzu ettiğiniz zaman aldirabilirsiniz.



Bilinmesi gereken şeyler

- Etkili bir yöntemdir, ama olası yan etkileri vardır : adetten kesilme, kilo alma, kıl ve sivilce artması.
- Emplan çıkarılınca, hemen sonra her şey normaline dönüyor.



Rahim içi araç (spiral)

Görevi

- Spiral rahim içine yerleştirilen plastik veya bakırdan yapılmış küçük bir cisimdir..
- 2 çeşit spiral vardır: bakırdan yapılmış olan ve hormon içeren spiral.
- Rahim içine yerleştirilen bu yabancı madde rahim zarını değişikliğe uğrattır ve böylece yumurtanın yerleşmesini önler.

Kullanışı

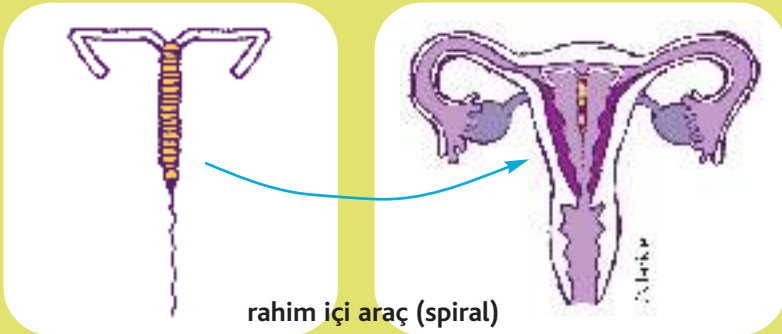
- 1) Doktorunuz tarafından adet döneminin son günlerinde yerleştirilir, bakır spiral 5 sene, hormonlu spiral 3 sene etkili olur.
- 2) Yerleştirildikten hemen sonra etkili olur.

Bilinmesi gereken

- Doğum kontrol yöntemini her gün düşünmek zorunda değilsiniz.
- Başlarda, karın ağrısı olabilir, çünkü rahim yabancı bir nesneye karşı tepki verip gerginleşir. Genelde bu sancılar kısa zamanda kayboluyor ve rahim bu küçük plastik parçaya çabuk alışıyor
- Eğer **bakır spiral** kullanıyorsanız, adet döneminde kanama biraz fazla olabilir.
- Eğer **hormonlu spiral** kullanırsanız, kanama azalır hatta tamamen yok olabilir.
- **Spiral kullanıyorsanız her yıl kontrol olmanız çok önemlidir.**

Neye dikkat edilmeli ?

- Bazı durumlarda spiral yerinden kımıldayabilir ve rahim dışına kayabilir.
- Spiralinizin yerinde olup olmadığını kendiniz kontrol edebilirsiniz.
- Spiral ipi doktorunuz tarafından en uygun şekilde kesilmiştir, bu ipi parmağınız ile hissedebilirsiniz. (en uygun an adetten hemen sonradır).
- Değişik renkli veya kokulu akıntı, kaşınma, karın ağrısı, idrar sorunu gibi durumlarda, en kısa zamanda doktorunuza baş vurun.
- **Spiral cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı koruyucu bir özelliğe sahip değildir.**



ÖZEL DURUMLARDA DOĞUM KONTROL YÖNTEMLERİ



Doğumdan sonrası

Doğum sonrası kullanabileceğiniz farklı yöntemler vardır :

- **Prezervatif (kılıf)** : bu yöntemi doğum sonrası sorunsuz kullanabilirsiniz.
- **Spiral (rahim içi)** : doğumdan 6 hafta sonra takılabilir (annenin emzirmesi engel değildir).
- **Hormonlu doğum kontrol yöntemleri olan** : doğum kontrol hapı, halka, ve bantı, doğumdan 30 gün sonra kullanabilirsiniz.
- **Emplan** : doğumdan hemen sonra takılabilir.
- **Tüplerin Bağlanması** : artık çocuk yapmak istemeyen kadınlar, tüplerin bağlanmasını talep edebilirler. Bu yöntemle baş vurmadan önce bir kaç ay beklemek yararlıdır, tüplerin tekrar açılması zor olduğu için geri dönüşü zor olan bir metoddur.



Emzirince

- Emziren anneler sütüne için anne zarar vermeyen az hormon içeren "mini" haplar bulunur.
- Çocuk emziren annelerde adet tekrar başlaması gecikebilir fakat bu dönemde hamile kalma olasılığı vardır, adetin gelmesi dahi bir doğum kontrol yöntemine baş vurmalsınız, anne sütüne zarar vermeyen yöntemler vardır.



Menopoz tedavisi

Kadınlarda adet 50 yaşlarına doğru kesilir, başlarda düzensiz adet görülür ve birkaç ay sonra tamamen kesilir. Bu geçici dönemde doğum kontrol yöntemi kullanmak önemlidir. Çünkü gebe kalma olasılığı devam eder.

- Adet tamamen kesildikten 1 sene sonra doktorunuza danışıp doğum kontrol yöntemlerini bırakabilirsiniz. Bu dönemde, yaşanan sıcak basması, çarpıntı, bulantı gibi sorunların hafiflemesi için tedavi yöntemleri vardır.
- Adetten bütünüyle kesildikten sonra dahi senede bir kere rahim ağzı ve meme kanseri kontrol muayenesi için doktorunuza gidin. Bu kontrol ömür boyunca gereklidir.



TARTIŞILAN YÖNTEMLER



Meni hücreleri (sperm) çok hızlıdır ve birkaç saniyede rahime ulaşabilirler. Cinsel ilişkiye girmeden sevişmek (bakireliği koruma amacı ile) gebelikten korumaz çünkü ersuyu vajinayla temas ettiğinde gebe kalabilirsiniz.

Geri çekilme

- Penis boşalma öncesinde geri çekilmesi güvenilir bir metod değildir. Tohum hücreleri boşalmadan önce de hazneye geçebilir. Yahut da erkek geri çekmeden bir an geç kalır, ve hazneye az sayıda tohum hücresi de girmiş olsa, kadın gebe kalabilir.
- Ayrıca, geri çekme eşlerin cinsel yaşamında çeşitli problemler yaratabilir.

Doğurgan günlerde ilişki kurmama

(takvim, ateş,ölçme, akıntı metotları)

- Bazı kadınlar doğurgan oldukları günleri hesap edip, o günlerde cinsel ilişki kurmayarak gebelikten korunmaya çalışırlar.
- Bunlar gebeliği önlemede güvenilir metodlar değildir. Ama gebe kalmak isteyen kadın gebeliği kolaylaştırmak için bu metodlardan yararlanabilir.

Hazneyi yıkama

- Cinsel ilişkiden sonra, hazneyi yıkamak gebeliği önleyemez.
- Tohum hücreleri çok hızlı hareket ederler, kadın hazneyi yıkadığında çoktan rahime girmişlerdir bile.

Sabun hazneyi doğal savunmasını bozar. Hazneyi sık sık sabunla yıkamak tahrişe yol açabilir.

ERTESİ GÜN HAPI (acil durum hapi)



- Kılıf yırtıldı, doğum kontrol yöntemi kullanmadan ilişkiye girdim, veya hapımı unuttum... bu gibi aksilikler herkesin başına gelebilir. Zamanında alınan " ertesı gün hapi " olası gebeliği önler.
- **Dikkat:** ertesı gün hapi bir doğum kontrol yöntemi değildir acil durum yöntemidir devamlı kullanılmaz.
- Ertesı gün hapi alımından sonraki ilişki için etkili değildir.
- Ertesı gün hapi ne kadar erken alınırsa o kadar etkili olur



korunmasız veya başarısız korumalı cinsel ilişkiden sonraki 72 saat içinde alınmalıdır.

- Ertesi gün hapının içindeki hormonlar yumurtanın gelişmesini ve rahime yerleşmesini önler.
- Bu yöntem her zaman etkili olmaz hapı aldıktan 2 hafta sonra adet olmazsanız gebelik testi yapmanız yararlı olur.
- Ertesi gün hapını reçetesiz eczanelerde, veya aile planlama merkezlerinde bulabilirsiniz, (21 yaşını doldurmamayanlar için ücretin tümü, reçete olduğu takdirde, iade edilir).



TÜPLERİN BAĞLANMASI

Bu yöntemden geri dönülmez. Artık çocuk yapmak düşünülüyorsa baş vurulur.

Görevi

- Geri dönüşü olmayan bir metoddur. Bir daha çocuk yapmamaya karar verilince düşünülmelidir.
- Erkeğe yada kadına uygulanabilir. Erkekke tohum hücrelerinin ersuyuna geçmesini önler. Kadında yumurtanın tohum hücreleriyle buluşmasını önler.
- Erkekke olsun, kadında olsun, cinsel hormon dengesini bozamaz, cinsel gücü etkilemez. Kanalların bağlanmasından sonra, erkekke ersuyu boşalması devam eder, yalnızca ersuyunda tohum hücreleri yoktur. Kadında ise, kanallar bağlanınca aybaşı kanamaları devam eder.

Kanallar nasıl bağlanır?

Kadın için	Erkek için
Kısa bir süre hastaneye yatmak gerekir.	Hastaneye yatma gerekmez.
Çoğu zaman genel uyuşturma gerekir.	Yerel uyuşturma yeterlidir.
Yumurta kanalları bağlanır.	Tohum hücrelerinin geçtiği kanallar bağlanır.
Hemen geçerlidir.	Yaklaşık 3 ay sonrası için geçerlidir.



EK BİLGİ İÇİN

Bu kitapçık aile planlama merkezlerinde çalışanların iş tecrübelerinden yararlanarak hazırlandı.

- Çeşitli bölgelerde aile planlama merkezleri bulunur. Bu merkezlerde çalışan değişik uzman ve danışmanlar (sosyal yardımcı ve hukuk danışmanı, psikolog, seksolog, jinekolog...) herşeyden önce sorunlarınızı, güvenli bir şekilde ifade edebileceğiniz bir servis sunarlar.
- Herkese açık olan aile planlama merkezlerinde konsültasyon ücretleri en uygun şekilde ve gelire göre düzenlenmiştir, maddi bir sorun konsültasyona gelmeniz için fren olmamalı.

İstenmeyen gebelik

Doğum kontrol yöntemi unutulur veya yanlış kullanılabilir ve istenmeyen bir gebelik olabilir. Belçika aile planlama merkezleri istenmeyen gebeliklerin sona erdirmesi için yardım sunar. Belçikada çocuk aldırma için hamilelik süresinin 12 haftayı geçmemiş olması gerekir.

Gebeliğe son verme için iki yöntem mevcut :

- ilaç yöntemi (RU486) 7 haftadan küçük gebelikler için.
- "Aspiration" (hava ile çekme) 7 ile 12 hafta arası gebelikler için mümkün.

Fazla bilgi için Aile Planlama Merkezlerine baş vurabilirsiniz.

Planning Marolles

21 rue de la Roue à 1000 Bruxelles
02/511 29 90 • planningmarolles@hotmail.com

Groupe Santé Josaphat

70 rue Royale Sainte-Marie à 1030 Bruxelles
02/241 76 71 • centre@planningjosaphat.org

« Aile planlama insanlığa herhangi bir teknolojiden az paraya daha çok insana daha çok avantaj sunabildi. ».

James Grant, yıllık rapor 2000 UNICEF

ÖNEMLİ ADRESLER

Kürtaj ve aile planlama

Fédération Laïque de Centres de
Planning Familial (FLCPF)

34 rue de la Tulipe
1050 Bruxelles
02/502 82 03
<http://www.planningfamilial.net>

Groupe d'Action des Centres
Extrahospitaliers pratiquant
l'Avortement (GACEHPA)

34 rue de la Tulipe
1050 Bruxelles
02/502 72 07

AIDS önleme ve cinsel ilişkiyle bulaşan hastalıkları teşhis

Centre Elisa

(HIV testi ücretsiz ve anonim)
290 rue Haute
1000 Bruxelles
02/535 30 03

SIREAS

22 rue de la Croix
1050 Bruxelles
02/649 99 58

Jenital tahrip ve kadın sünneti

Gams

11 rue Brialmont
1210 Bruxelles
02/219 43 40

Eş cinsellik bilgileri

EX ÆQUO

02/736 28 61
www.exaequo.be

Tels quels

81 rue du Marché au Charbon
1000 Bruxelles
02/502 00 70
www.telsquels.be

Hukuk Danışmanlığı

Infor justice

9 avenue de Fré
1180 Bruxelles
02/37510 06

Fahişelik mesleğinde çalışanlar için özel servis

Espace P

116 rue des Plantes
1030 Bruxelles
02/219 98 74
www.espacep.be

Avec la collaboration :

Avec le soutien :



Commission
Communautaire
Française
(COCOF)



Ministère de la
culture de la
Communauté
française



Région
wallonne