

Aile Planlaması

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı



Toplum İçin Bilgilendirme Sunumları

2015

Bu sunum Arş. Gör. Dr. Didem Daymaz ve Arş. Gör. Dr. Pınar Güner tarafından Prof. Dr. Şevkat Bahar Özvarış danışmanlığında hazırlanmıştır.

Aile Planlaması Nedir?

- Aile planlaması, bütün çiftlerin ve bireylerin **istedikleri sayıda, istedikleri zamanda ve sağlıklı aralıklarla, bakabilecekleri kadar çocuk sahibi olma, sorumlucu karar vermeleri** ve bu amaçla bilgi, eğitim ve araçlara sahip olmalarıdır.
- Aile planlaması çocuk sayısını kısıtlamak demek değil, amaçlarından biri de çocuk sahibi olmayan ailelere çocuk sahibi olmaları için yardımcı olmaktır.

Aile Planlamasının Amaçları Nelerdir?

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

Kadın Üreme Organları Nelerdir?

Dış genital Organlar

İç Genital Organlar

❖ Hazne (Vajen): Vücudun dışında iç genital organlara doğru bir geçit görevi gören, genişleyebilen bir kanaldır. Cinsel ilişki bu kanal aracılığıyla olur.

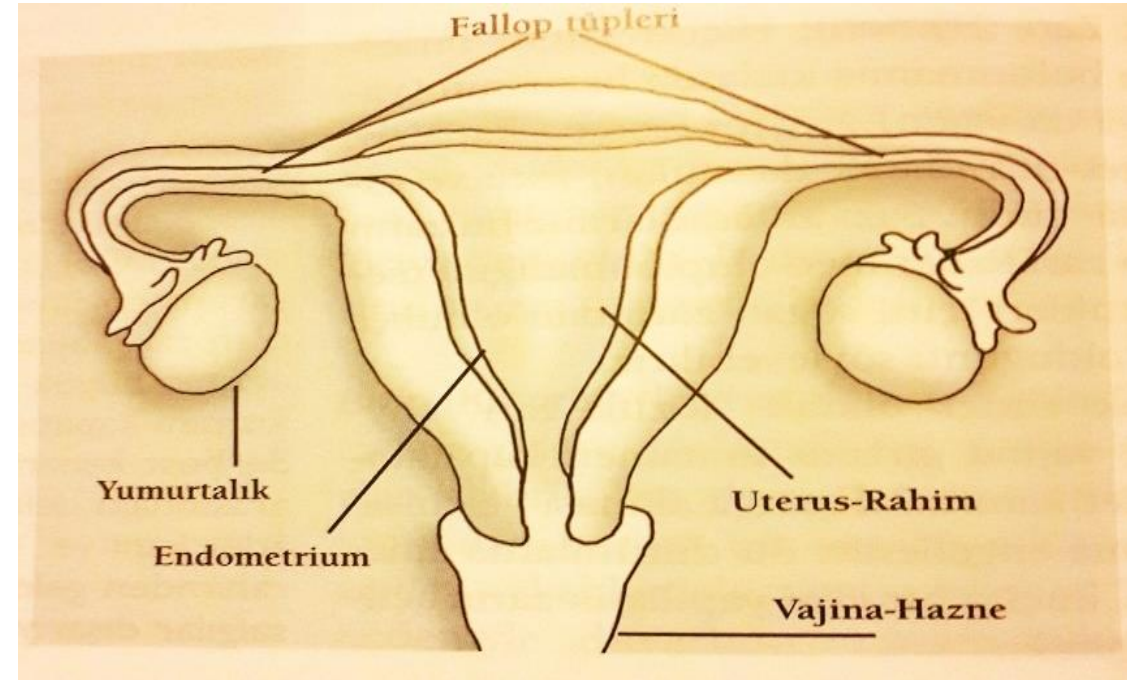
❖ Rahim (Uterus):

Rahim ağzı, rahmin hazneye açılan alt kısmıdır. Hazneye doğru bir çıkıntı yapar. Cinsel ilişki sırasında hazneye boşalan erkek tohum hücreleri (sperm), bu yolla rahme girerler.

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

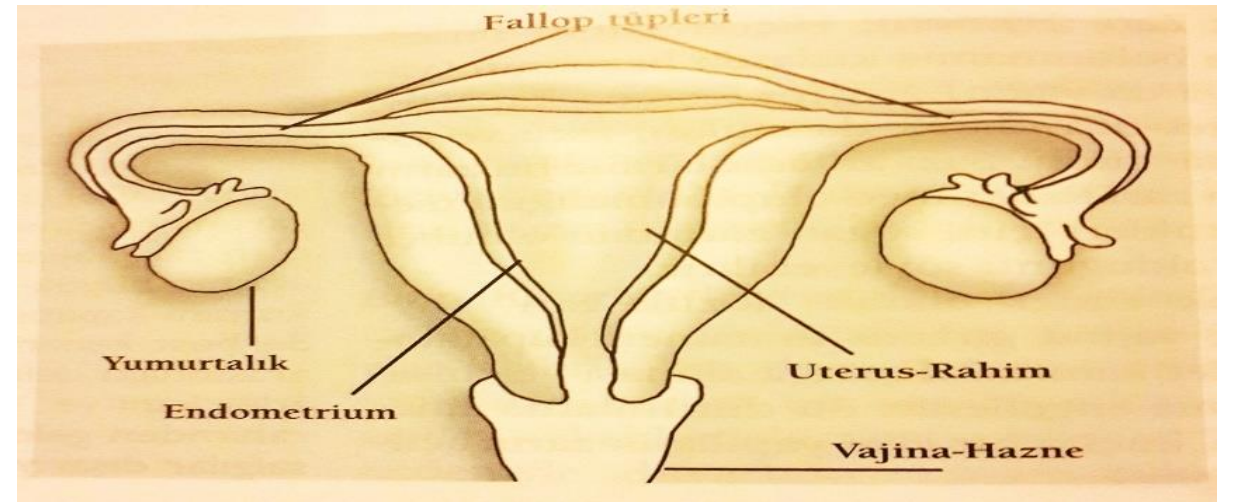
Gebelik süresince, bebek rahim içinde büyüyüp gelişir.

Rahim esas görevi budur.



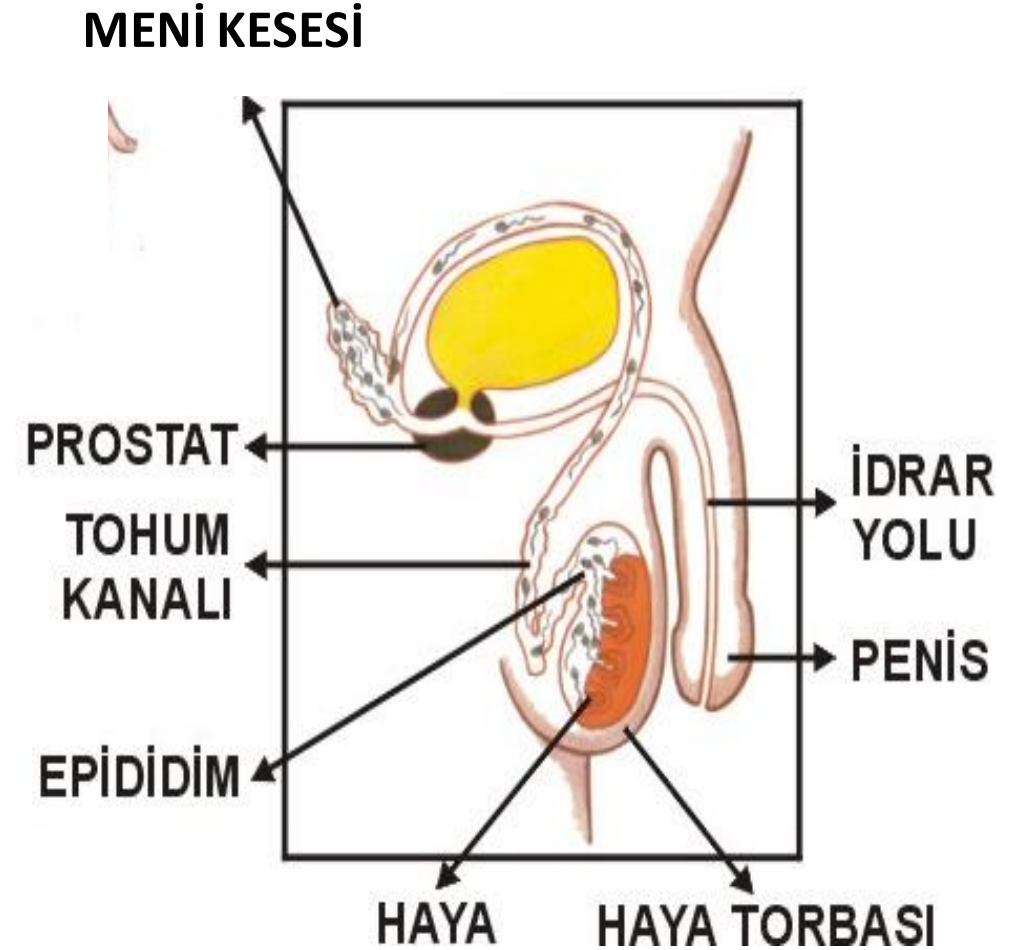
Kadın Üreme Organları Nelerdir?

- ❖ Tüpler: Rahmin iki yanından çıkıp, yumurtalıklara kadar uzanan ince kanallardır. Yumurtalıklardan çıkan yumurta hücresini yakalayıp, rahim içine doğru çekerler. Sadece yumurtanın geçmesine yararlar.
- ❖ Yumurtalıklar: Rahmin sağında ve solunda yerleşmiş badem büyüklüğünde iki adet organdır. Kadınlık hormonlarını ve kadın üreme hücresi olan yumurtayı üretirler.



Erkek Üreme Organları Nelerdir?

- ❖ Dış Üreme Organları
- ❖ Penis
- ❖ Haya torbası (skrotum)
- ❖ İç Üreme Organları
- ❖ Hayalar (testisler)
- ❖ Tohum kanalları (sperm kanalları)
- ❖ Meni kesecikleri (semen kesecikleri)
- ❖ Prostat
- ❖ Boşaltım yolu, idrar yolu ve meni kanalı



Gebeliği Önleyici Modern Yöntemler Nelerdir?

■ Hormonal Yöntemler

- Kombine oral kontraseptifler (Hap)
- Enjekte edilen kontraseptifler (İğne)
- Vajinal halkalar
- Minihaplar
- Post koital haplar (Ertesi gün hapi)
- Deri altı kapsüller (implantlar)
(Türkiye'de yok)

■ Rahim içi araçlar (Spiral)

- Bakırlı rahim içi araçlar
- Hormonlu rahim içi araçlar

■ Bariyer yöntemler

- Kondom (kadın kondomu, erkek kondomu)
- Sperm öldürücüler
- Diyafram

■ Cerrahi Yöntemler

- Tüp ligasyonu (Kadında tüplerin bağlanması)
- Vazektomi (Erkekto tohum kanallarının bağlanması)

Gebeliği Önleyici Modern Yöntemler Nelerdir?

Kadına Ait Yöntemler

- Geri Dönebilir Yöntemler
 - Doğum kontrol hapları
 - Rahim içi araç
 - Diyafram
 - Kadın kondomu
 - Sperm öldürücüler
 - Enjektabl kontraseptifler (iğneler)
 - Deri altı implantlar(kapsüller)
- Kalıcı Yöntemler
 - Tüplerin bağlanması (Tüp ligasyonu)

Erkeđe Ait Yöntemler

- Geri Dönebilir Yöntemler
 - Kondom
- Kalıcı Yöntemler
 - Kanalların bağlanması (vazektomi)

Gebeliği Önleyici Haplar

- Kadınlik hormonu içeren haplar, her gün bir adet alındığında kadının yumurtalıklarından, yumurta hücresinin çıkmasına engellenmiş olur ve rahim ağzındaki salgıları kalınlaştırarak spermin geçip rahme ulaşmasını önler.
- Düzenli kullanırsa çok etkilidir. Kullanımı kolaydır.
- Adet kanaması sırasındaki ağrıyı azaltır, adet dönemlerinin düzenli olmasını ve adet kanaması miktarını azaltarak, kansızlığın önlenmesine yardımcı olur. Rahim ve yumurtalık kanserine karşı koruyucudur. Kullanımı kolaydır.
- Hapa başlamadan önce bir sağlık kuruluşuna danışılması gerekmektedir.
- Kimler kullanamaz?
 - ❖ Halen gebe ve gebelik şüphesi olanlar.
 - ❖ Meme kanseri veya meme kanseri öyküsü olanlar.
 - ❖ Geçmişte veya halen tromboembolik yada diğer damar hastalığı olanlar.
 - ❖ Genital organ kanseri olanlar.
 - ❖ Kalp hastalığı veya kuşkusu olanlar.
 - ❖ Akut karaciğer hastalığı olanlar.



Gebelikten Koruyucu Enjeksiyonlar (iğneler)

- Ayda bir ya da üç ayda bir yapılan iğnelerin, içerdiği hormon çok küçük miktarlarda kana karışır ve yumurta hücrelerinin oluşumunu engelleyerek, rahim ağzında bulunan salgıları koyulaştırıp sperm geçişini güçleştirerek gebeliği önler.
 - Cinsel ilişkiye etkisi yoktur.
 - Rahim ve yumurtalık kanserine karşı koruyucudur.
 - Adet kanaması öncesindeki gerginliği ve ağrıyı azaltır, adet kanaması miktarını azaltarak, kansızlığın önleyebilir.
 - Üç aylık olanlar için yöntem bırakıldığında gebeliğin geri dönüşü gecikebilir (ortalama 10 ay)
-
- **iğne kullanımından önce mutlaka bu yöntemin kişiye uygun olup olmadığını açısından sağlık kuruluşuna danışılması ve muayene(tansiyon, kilo ölçümü vb.) yapılması gerekmektedir. Bu yöntem kullanılırken kontrol için belli aralıklarla doktora başvurulması gerekmektedir.**



Postkoital Haplar (Ertesi gün hapi)

- Kondom yırtılması, diyaframın yer değiştirmesi, RİA'nın düşmesi, hap alınmasının unutulması, cinsel tecavüz gibi durumlarda ihtiyaç duyulur.
- Gebelik oluştuktan sonra etkili değildir. **Düşük yaptırıcı değildir!**
- Tekrarlanan kullanımlar olabilir, fakat sık ve tekrar kullanımlarda koruyuculuk diğer yöntemlere göre daha düşüktür.
- Korunmasız cinsel ilişkiden sonraki 72 saat içinde uygulanmalıdır.
(İlk doz cinsel ilişkiden sonraki 72 saat içinde alınır, 12 saat sonra doz tekrarlanır.)
- İki tipi vardır: Östrojen ve Progesteron içerenler, sadece progesteron içerenler.
- **Rutin bir korunma yöntemi olarak kullanılamaz!**



Rahim İçi Araç (Spiral)

- Küçük, esnek materyalden yapılmış, ilaç ya da bakır içeren bir araçtır, rahim içine sağlık personeli tarafından konur.
- Erkek tohum hücrelerinin yumurtayı döllemesini engelleyerek gebeliği önler.
- **Rahim içi araç kullanımı için, isteyen kişiye uygun olup olmadığını açısından mutlaka sağlık kuruluşuna danışılması ve muayene yapılması gerekmektedir. Rahim içi araç takıldıktan sonra kontrolü için belli aralıklarla doktora başvurulması gerekmektedir.**
- Cinsel ilişkiyi etkilemez.
- Bazı kadınlarda, takıldıktan sonraki birkaç ay içinde rahimde hafif kramp şeklinde ağrılar ve adet miktarında artma olabilir.
- Bakırlı RİA ve Hormonlu RİA olarak iki tipi vardır



Rahim İçi Araç (Spiral)

- ❖ T şeklinde olan (Bakırlı) RİA'lar TCU 380A; 10-12 yıl,
- ❖ Nova T (Bakırlı) RİA'lar; 3-5 yıl
- ❖ Multiload (Bakırlı) RİA'lar ise; 3-5 yıl etkilidir
- Kimler kullanamaz?
 - ❖ Gebeler.
 - ❖ Rahim boşluğunu ilgilendiren şekil bozukluğu olanlar.
 - ❖ Rahim, rahim ağzı, yumurtalık ve diğer pelvik organ kanseri olanlar.
 - ❖ Tanı konulmamış vajinal kanaması olanlar.
 - ❖ Üreme organlarında halen veya tekrarlayan enfeksiyonu olanlar.
 - ❖ Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonu olanlar.



Hormonlu RİA

- Progesteron içerenler 1 yıl, Levonorgestrol içerenler 5 yıl süreyle etkilidir.
- Kimler kullanamaz?
 - ❖ Gebeler.
 - ❖ Rahim, rahim ağzı, yumurtalık ve diğer pelvik organ kanseri olanlar.
 - ❖ Mevcut veya geçirilmiş meme kanseri öyküsü olanlar.
 - ❖ Tanı konulmamış vajinal kanaması olanlar.
 - ❖ Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonu olanlar.
 - ❖ Karaciğer tümörü, sirozu olanlar
 - ❖ Düşük veya doğum sonrası enfeksiyonu (sepsis) olanlar.
 - ❖ Tromboembolik hastalığı olanlar
 - ❖ Trofoblastik hastalık öyküsü olanlar
 - ❖ Pelvik Tbc (verem)



Kadın İçin Bariyer Yöntemler

Diyafram:

- İnce plastikten yapılmış, rahmin hazneye açılmış kısmını (ağzını) örten bir kapaktır
- Erkek tohum hücrelerinin haznedan rahme geçmesini engeller.



Sperm Öldürücü Fitol, Köpük, Tablet vb.:

- Hazneye konularak, erkek tohum hücrelerini öldüren kimyasal maddelerdir.
- İlişkiden 10 dk önce hazneye yerleştirilmelidir.
- Cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı kısmen koruyucudur.
- Kadınlar kendi kendine uygulayabilir.
- Diğer modern yöntemlere göre korucuyu etkisi düşüktür.
- **Kullanımından önce mutlaka bu yöntemin kişiye uygun olup olmadığını açısından sağlık kuruluşuna danışılması ve muayene yapılması gerekmektedir.**



Erkek İçin Bariyer Yöntemler

Kondom:

- Erkeklik organına (penise)sertleştikten sonra takılan,
- kauçuktan yapılmış çok ince kılıf olup, döl hücrelerinin hücreye
- boşalmasını engeller.
- Cinsel yolla bulaşıcı hastalıklardan koruyucu, güvenilir bir yöntemdir.
- Her cinsel ilişkide yeni bir kılıf kullanılmalı, takılırken delik ya da yırtık olmadığına dikkat edilmelidir.
- Kullanım sonrasında da yırtık olup olmadığı tekrar kontrol edilmeli, yırtık varsa acil gebeliği önleyici bir yöntem kullanılmalıdır.
- Kondomun yapılmış olduğu kauçuğa karşı alerjisi olan kişiler hariç, her erkek ve eşi güvenli şekilde kullanabilir.

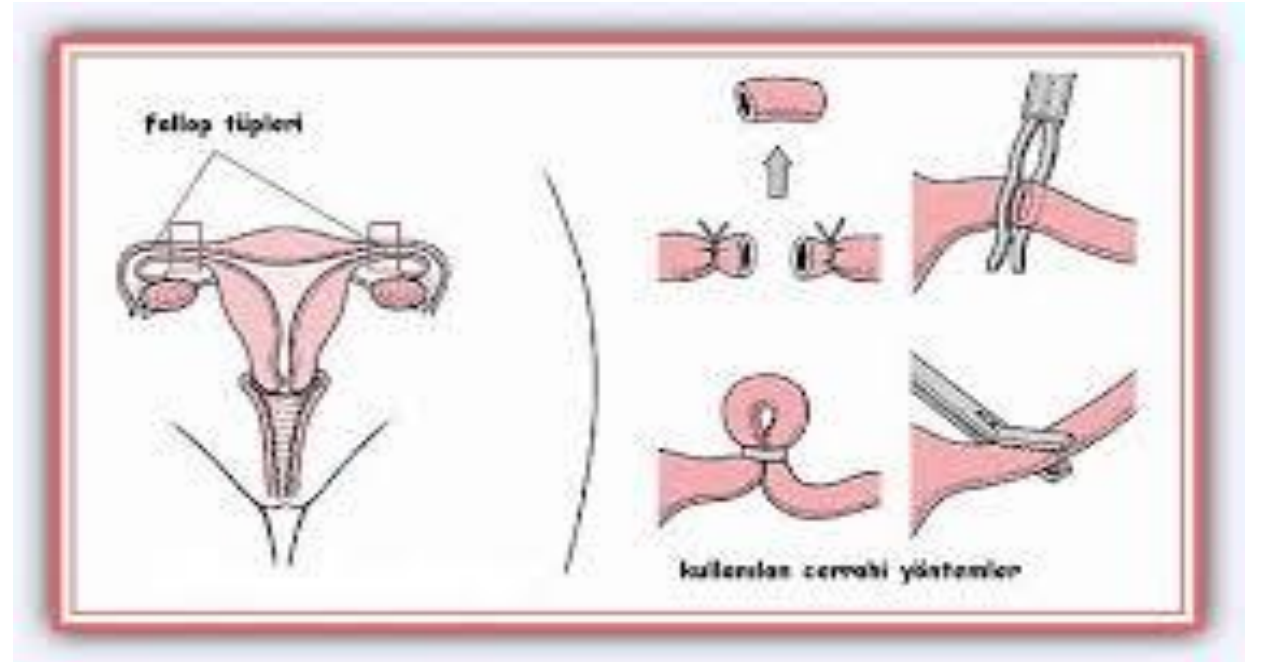


Cerrahi Yöntemler

Kadınlarda Tüplerin Bağlanması (Tüp Ligasyonu)

Kadınlarda, yumurtalıktan çıkan yumurta hücresi, yumurtalık kanallarından geçerek rahme ulaşır. Yumurtalık kanalları (tüpler) kapatılınca, yumurta rahme geçemez ve erkek tohum hücreleriyle karşılaşamaz ve yumurta vücut tarafından yok edilir.

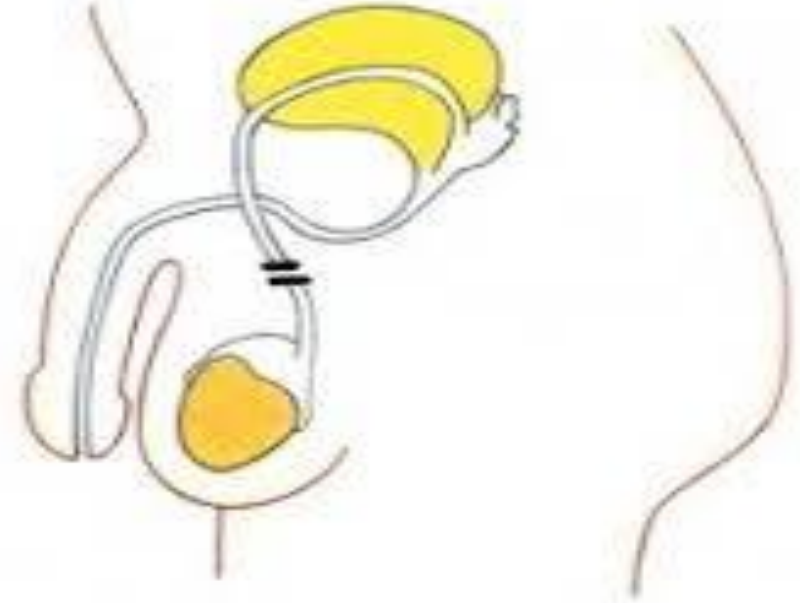
Operasyonla yapılan, gebelikten kesin koruyan, kalıcı yöntemdir.



Cerrahi Yöntemler

Erkeklerde Tohum Kanallarının bağlanması (Vazektomi) Erkeklerde, tohum (döl) hücreleri hayalarda meydana gelir. Tohum kanalları kapatılınca, döl hücreleri dışarı atılamaz. Vücut tarafından eritilirler.

Operasyonla yapılan, gebelikten kesin koruyan, kalıcı yöntemdir.



UYARI:

- **Geleneksel yöntemlerden yaygın olarak kullanılan "Geri çekme" ve "Vajinal Lavaj" (haznenin ilişkiden sonra yıkanması) yöntemlerinin koruyucu etkisi yoktur.**
- **Bu yöntemi kullananlar sıklıkla istenmeyen bir gebelikle karşılaşabilirler.**
- **Ayrıca kadınların hazneyi sık sık yıkamaları vajendeki doğal ortamı bozacağı için vajen iltahaplarına (vajinit) neden olabilir.**

**Herhangi bir modern aile planlaması yöntemin
kişiyeye uygun olup olmadığının belirlenmesi
açısından sağlık kuruluşuna danışılması ve aile
planlaması danışmanlığı alınması
gerekmektedir.**

Kaynaklar

1. Bilgili Aykut N, Akın A, Bahar-Özvarış Ş. Kontrasepsiyon. Güler Ç, Akın L. (Ed.) Halk Sağlığı Temel Bilgiler 1.Cilt. 3.Baskı. Hacettepe Üniversitesi Basımevi. 2012. Ankara.
2. Aile Planlaması. http://www.gata.edu.tr/ureme_sagligi/aile_planlama.htm (Erişim: 02.11.2015)
3. T.C. Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü Aile Planlaması Eğitimi Eğitim İçin Resimli Rehber UNFPA-TUR/88/PO1.Ankara 1994.
4. Evlilik Öncesi Danışmanlık Rehberi. TC Sağlık Bakanlığı. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu.
<http://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/Evlilikoncesi%20DanismanlikRehberi.pdf>