



Aile



Planlaması



Kitapta dile getirilen görüşlerin, Avrupa Komisyonu'nun görüşlerini yansıtmaması gerekmektedir.

Bu kitap, TAP Vakfı'ndan Dr. Enis Balkan'ın danışmanlığında hazırlanmıştır.

Bu kitap Anne Çocuk Eğitim Vakfı'na aittir. İzin alınmadan kopyalanamaz ve çoğaltılamaz.

Kitapta kullanılan resimler TAP Vakfı'nın hazırladığı "Doğurganlığın Düzenlenmesi Danışmanlık Atlası"ndan alınmıştır.



AİLE PLANLAMASI

Aile planlaması, ailelerin istedikleri zaman, istedikleri sayıda, sağlıklı aralıklarla ve bakabilecekleri kadar çocuk sahibi olmaları demektir. Aile planlamasının kadına, çocuğa ve aileye birçok yararları vardır.

Aile planlamasına yönelik birçok yöntem vardır, eşlerin yöntemler hakkında bilgi ve fikir sahibi olmaları ve bunlar arasından hangisinin kendilerine en uygun olduğuna birlikte karar vermeleri gerekir. Bu, doğurganlığın düzenlenmesi amacıyla yöntem kullanımında başarının anahtarıdır.

Aileye sağladığı yararlar: Aile planlaması yöntemleri sayesinde çiftler, kendileri için en uygun zamanda ve istedikleri kadar çocuk sahibi olmayı düzenleyebilirler. Ayrıca eşlerin gebelik korkusu

olmadan daha tatmin edici, daha mutlu bir cinsel hayatları olabilir.

Kadına sağladığı yararlar: Çok sayıda ve sık sık olan gebelikler kadın sağlığı için tehlike oluşturur. Sık gebelik ve uzun süre emzirme kadında beslenme yetersizliğine yol açar ve hastalıklara karşı direnci azaltır. Doğum sonrası kadının vücudunun toplanması için gereken 2-3 yıllık süre aile planlaması yöntemleri ile sağlanabilir. Ayrıca aile planlaması yöntemleriyle istenmeyen gebelikler önlenileceği için kadınlar kürtaj olmak zorunda kalmayacaklar ya da sağlıklı koşullarda düşük yapmayı denemeyeceklerdir.

Çocuğa sağladığı yararlar: Ailede gebeliklerin planlanması, doğan bebeğin daha iyi bakılmasını, gebelikler arasında gereken sürenin bırakılarak annenin toparlanmasını ve yeni bir çocuk sahibi olmak düşünülüyorsa bu, bebeğin anne karnında daha sağlıklı gelişebilmesini sağlayacaktır. Ayrıca bebeğin istenen bir çocuk olarak dünyaya gelmesi çocuk ve anne-babası arasındaki ilişkiyi de olumlu etkileyecektir.

*Gebelik
kadın bedeninde
olur ama babaların
da sorumluluğu
vardır...*

Aile Planlaması Yöntemleri

Gebelikten korunmak için kullanılan yöntemleri üç grupta toplamak mümkündür.

1. Doğal Yöntemler
2. Geleneksel Yöntemler
3. Modern Yöntemler

1. Doğal Yöntemler:

Doğal Korunma, çiftlerin doğurganlık bilinci ile bazı kuralları uygulayarak gebeliği önlemesidir. Eşlerin doğal yöntemleri uygulayabilmesi için kadın ve erkek üreme organlarının yapısı ve işlevleri, kadının doğurgan olan ve olmayan dönemleri hakkında temel bilgilere sahip olması gerekir.

Doğal Yöntemler:

- Akıntı izleme yöntemi
- Takvim yöntemi
- Isı ölçme yöntemi
- Emzirme

Akıntı İzleme Yöntemi: Yöntemin esası, yaklaşık 28-30 gün süren adet döngüsünde kadının haznesinden gelen normal akıntıyı ve haznedeki ıslaklığı gözleyip değişiklikleri farketmesi ve bu sayede doğurgan olan/olmayan günlerini belirlemesine dayanır.

Her kadın, adet döngüsü boyunca, adet gördüğü günler dışında, haznesinden gelen akıntıyı ve bu akıntının zaman zaman nitelik değiştirdiğini hisseder. Normalde haznenin kendi salgısı yoktur. Haznede hissedilen ve iç çamaşırımızı ıslatan akıntı, rahim ağzından (ucundan) gelir. Rahim ağzında, yumurtalık hormonlarından (östrojen ve progesteron) etkilenecek salgı yapan özel hücreler bulunur. Hücrelerden üretilen bu salgı, adet döngüsü boyunca, değişen hormon düzeylerine bağlı olarak farklı nitelik gösterir. Şöyle ki;

- Adet kanamasının bitiminden sonraki birkaç gün çoğu kadın hiç akıntı hissetmez. Bu günlere **kuru günler** denir.
- Kuru günlerden sonra koyu kıvamlı, yapışkan, rengi sarıdan

beyaza kadar değişen, pürtüklü bir akıntı görülür.

- Yumurtlama günleri yaklaştıkça akıntı miktarı artar, rengi su gibi berraklaşır, kaygan bir görünüm kazanır. Akıntı, çiğ yumurta akı gibi uzama eğilimi gösterir. Bu dönemde hazne- de ıslaklık, yağlanma ve kayganlık hissi vardır. Bu günlere **ıslak günler** denir ve yumurtlama, bu günlerde gerçekleşir. Ayrıca bu tür akıntı, erkek üreme hücrelerinin yaşamasını ve yumurtaya doğru ilerlemesini kolaylaştırır.
- Yumurtlama sonrası yeniden akıntı miktarı azalır, yapışkan ve pürtüklü bir görünüm kazanır. Bu günlerin bitiminde ka- dının adet kanaması başlar.

Bu yöntemde gebelikten korunmak için akıntının arttığı ıslak günlerde ve bu günleri izleyen 3 gün boyunca cinsel ilişkide bulu- nulmaması ya da ilişkide prezervatif kullanılması önerilir.

Akıntı izleme yönteminde kadının, adet kanaması bittikten sonra her gün haznesini kontrol etmesi, akıntısını izlemesi ve değişikliği kay- detmesi gerekir. Bu yöntemi kullanmak isteyen çiftlerin aile planlama- sı merkezlerinden danışmanlık alması, akıntı izleme çizelgelerinin da- nışman tarafından değerlendirilmesi ve yöntemi kullanmaya başlama- dan önce en az 3-4 aylık adet döngüsünün izlenmesi gerekir. Çünkü yöntemin, uyulması gereken birtakım kuralları vardır ve gebelikten ko- runmak için çiftlerin bu kurallara kesinlikle uymaları önem taşır.

Takvim Yöntemi: Adet döngüsünün doğurgan olan ve olma- yan günlerini hesaplamak için matematiksel formüle dayanan do- ğal bir yöntemdir. Yöntemin dayandığı temel; yumurtlamanın ge- nellikle bir sonraki adetin başlangıcından önceki 14. günde (11.- 17. günler arasında olabileceği) olduğu, yumurtanın, çatladıktan

sonraki 14-24 saat arasında aşılanaabileceği, erkek üreme hücrelerinin kadın üreme organlarında 24-72 saat canlı kalabildiğidir.

Bu yöntem, her ay aynı aralıklarla ve düzenli adet gören kadınlar için uygundur. Yöntemde doğurgan dönem, aşağıdaki örnekte olduğu gibi hesaplanır;

Örnek; 30 günde bir düzenli adet gören kadında yumurtlama, beklediği bir sonraki adetten 11-17 gün önce olur. Yani başka bir deyişle yumurtlama, gördüğü adetin başlangıcından ($30-17=13$; $30-11=19$) 13 - 19 gün sonradır.

*Erkek üreme hücrelerinin kadın bedeninde 3 gün ,yumurtanın da 1 gün canlı kalabildiği hesaba katılırsa, en erken günden 3 çıkarılıp ($13-3=10$) en geç güne de 1 eklenirse ($19+1=20$) kadının doğurgan olduğu dönem, adetin birinci gününden saymaya başlanarak 10.cu ve 20.ci günler arasıdır. Bu dönemde cinsel ilişkiden kaçınılmalıdır ya da modern bir yöntemle korunulmalıdır.

Düzensiz aralıklarla adet gören kadınlar için uygun bir yöntem değildir. Bu yöntemi kullanmak isteyen kadınlara küçük bir el takvimi edinmesi ve her adetin ilk gününü bu takvime işaretlemesi önerilir. Böylece adet sürelerini, gecikmelerini, olası yumurtlama dönemini hesaplamak daha kolay olacaktır.

Isı Ölçme Yöntemi: Bu yöntem, her sabah yataktan kalkmadan önce hassas bir ısı ölçer (beden derecesi, termometre) ile vücut ısısının ölçülmesine dayanır. Kadında yumurtlamadan sonra vücut ısısı, 0.2-0.5 derece arasında yükselir. Bu ısı farkı çok küçük olduğu için farkedilmesi güçtür. Ayrıca vücut ısısını etkileyen, hastalık, stres, düzensiz uyku gibi durumlar da gözden kaçabilir. Bu yüzden güvenilir değildir.

Emzirme: Emzirmenin gebelikten korunmadaki rolü çok eskiden beri bilinmektedir. Fakat emzirme her koşulda gebelikten korumaz. Emzirmenin gebeliği önlemesi için aşağıdaki koşulların bulunması gerekir;

1. Anne henüz adet görmemişse
2. Bebek altı aydan küçükse
3. Bebeği gündüz ve gece sık aralarla, her istediğinde emziriyorsa (en az 6-10 kez)
4. Bebek sadece anne sütü ile besleniyorsa (su dahil ek gıda verilmiyorsa).

Bu koşullardan herhangi biri bozulursa, gebelik olasılığı artar. Etkin bir gebelikten korunma yöntemine derhal geçilmelidir.

Gebelik korkusu olmadan cinselliği yaşayabilmek için kendinize en uygun yöntemi uygulayın

Doğal yöntemler için genel olarak şunlar söylenebilir:

Kimler Kullanabilir?

- Düzenli adet gören kadınlar
- Tıbbi yöntem kullanamayan kadınlar/çiftler
- Kadın ve erkek üreme organlarının yapı ve işlevlerini bilen çiftler
- Kendini, bedenini iyi tanıyan ve kayıt tutabilen kadınlar
- Yöntemin başarısı için kurallara uyan çiftler
- Gebelik olursa önemli bir sorun yaşamayacak çiftler

Kimler Kullanamaz?

Tıbben kullanılmasının herhangi bir sakıncası yoktur. Çünkü yan etkisi bulunmaz. Sağlık elemanlardan her yöntemin kurallarını öğrenmek için danışmanlık alınmalıdır.

Olumsuz Yönleri :

- Kuralların titizlikle uygulanmadığında başarısızlık oranı yüksektir.
- Çiftin yöntemi öğrenmesi zaman alır. Eşlerin yöntemi benimsemesi ve aralarında işbirliği yapması şarttır.
- Hastalık, stres, üzüntü, seyahat ve benzeri durumlar, düzenli adet görenlerde bile yumurtlama zamanının değiştirebilir.
- Bazı çiftler cinsel perhiz (ilişkide bulunmama) günlerini uzun bulabilir.

2. Geleneksel Yöntemler:

- Geri çekme
- Hazneyi yıkama

Geri Çekme: Ülkemizde en yaygın kullanılan yöntemdir. Halk arasında bu yönteme “çekilme“, “dışarıya boşalma“ gibi isimler de verilir. Bu yöntemde cinsel ilişki sırasında erkek cinsel organını (kamuş, penis), meninin gelmesinden (boşalmadan) hemen önce hazneden dışarı çeker ve menisini dışarı boşaltır.

Bu yöntemi başarıyla kullanan çiftler vardır ancak istenmeyen gebeliklerin büyük bir kısmı bu yöntemle korunan çiftler arasında gö-

rılmaktadır. Başarı, kişilere bağlıdır. Cinsel ilişkiyi kesintiye uğratan bu yöntemin eşlerde bedensel ve duygusal bazı sorunlara yol açtığı görülmektedir.

Hazneyi Yıkama: Cinsel ilişkiden hemen sonra haznenin su ile yıkanmasıdır. Uygulaması kolay ve pratik değildir. Bu yöntem gebelikten korunmada etkisizdir. Çünkü meninin bir damlasında milyonlarca erkek üreme hücresi bulunur ve bu hücreler boşalmayı takibeden birkaç dakika içinde rahim ağzından içeri geçerek tüplere doğru hareketlerine başlarlar.

Ayrıca yıkama, haznenin mikroplara karşı koruyucu olan doğal ortamını bozarak, mikropların kolayca yerleşmesine ve iltihaplanmalara ve akıntılara neden olabilir.

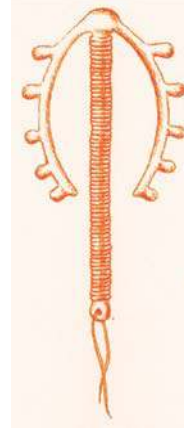
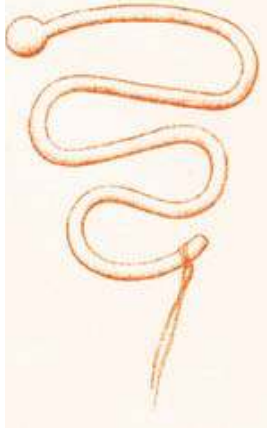
Geleneksel yöntemler için genel olarak şunlar söylenebilir:

- Koruyuculuğu, %81 oranındadır ve kullanıcı başarısına göre değişir
- Çift, bu yöntemle korunurken istenmeyen bir gebelik oluşmuşsa modern bir korunma yöntemi kullanmak üzere mutlaka **danışmanlık** almalıdır.

3. Modern aile planlaması yöntemleri

Kadınların Kullanabileceği Yöntemler

Rahim İçi Araçlar (Ria, Spiral)



Halk arasında spiral olarak da bilinen bir gebelikten korunma yöntemidir. Erkek üreme (üreme) hücrelerinin rahimden geçişine mani olur ve gebeliğin oluşmasını engeller.

Kimler, ne zaman bu yöntemi uygulayabilir?

- Uzun süreli ve etkili korunmak isteyenler,
- Emziren kadınlar
- Günlük kullanılan yöntemleri kullanmak istemeyenler.
- Yapılan muayenesinde kullanımına engel görülmeyen her yaştaki kadınlar
- Gebeliğin olmadığından emin olunduktan sonra her zaman uygulanabilir
- Genelde adet ilk 5 günü içinde uygulanması tercih ve tavsiye edilir.

Yöntemin özellikleri nelerdir?

- Gebelikten uzun süre korur (rahimde kaldığı sürece gebelikten korur)
- Çok etkili bir yöntemdir. Spiral kullanan kadınların gebe kalma olasılığı %1-3 arasındadır.
- Araç istendiği zaman çıkarılabilir ve tekrar gebe kalınabilir
- Emzirmeyi etkilemez
- Spiral takılı iken gebe kalınması durumunda dış gebelik olasılığı yüksektir
- Kullanımının ilk 3 ayında hafif ağrı, adet miktarının artması, sürenin uzaması, ara kanama gibi şikayetler olabilir.

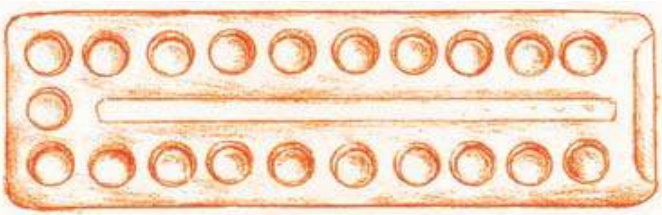
Nasıl uygulanabilir?

RİA kullanımının kadın için uygun olup olmadığına muayene sonucunda eğitilmiş sağlık personeli karar verebilir. Uygun ise aleti takar. Kullanım süresi bittiğinde yine sağlık personeli tarafından çıkarılması gerekir. Gebelik istenmediği sürece değiştirilmesi, yenilenmesi gerekmez.

Dikkat edilmesi gereken hususlar?

Takıldıktan 4-6 hafta sonra kontrole başvurulmalıdır. Herhangi bir şikayet olmasa da yılda bir sağlık kontrolüne gidilmelidir

GEBELİĞİ ÖNLEYİCİ HAPLAR



Gebelikten nasıl korur?

Kadının yumurtalıklarının ayda bir kez ürettiği yumurta hücresinin olgunlaşmasını (çatlmasını) engeller ve böylece gebelik oluşmaz.

Kimler, ne zaman bu yöntemi uygulayabilir?

- Etkin bir korunma isteyen kadınlar kullanabilirler
- Emziren kadınlarda sütü keseceği için uygun değildir. Emziren anneler için farklı haplar vardır
- Her kadın hap kullanamaz. (35 yaşın üzerinde ve günde 10 adet ve fazla sigara içen kadınlar, yüksek tansiyonlular, gebelik şüphesi olanlar, kalp, karaciğer ve şeker hastaları, migren, guatr yakınması olanlar, meme kanseri tanısı ve şüphesi olan kadınlar kullanmamalıdır.)

Yöntemin özellikleri nelerdir?

- Korunma başarısı yüksektir. (%99.9)
- Cinsel ilişkiyi kesintiye uğratmaz
- Haplar bırakıldığında tekrar çocuk sahibi olunur
- Her gün hap kullanmayı unutmamak gerekir, unutulduğunda gebelik oluşabilir
- Hap adetleri düzenler, adet sancısı ve kanamasını azaltır.

Nasıl kullanılır?

- Kullanmaya başlamadan önce mutlaka bir sağlık kuruluşuna veya sağlık personeline danışmak gerekir. Rastgele (komşu, eczane tarafından önerilen haplar) alınmamalıdır.
- Haplar ancak doğru ve düzenli kullanılırsa korur

- Kullanımı kolaydır, hergün düzenli olarak hap içmek yeterlidir
- Tüm aile planlaması hizmeti veren kurumlardan ve eczanelerden alınabilir

Dikkat edilmesi gereken hususlar?

- Hap kullanılmaya başladıktan sonraki 3 ay içinde sağlık kontrolüne gitmek gerekir
- Şiddetli göğüs ağrısı, karın ağrısı, bacak ağrısı, baş ağrısı ve adet görmeme durumlarında hemen bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır. Hap kullanılırken hamile kalınırsa, hap bebek üzerinde olumsuz bir etki yapmaz.

CİLT ALTI KAPSÜLLERİ VE KORUYUCU AYLIK ve ÜÇ AYLIK İĞNELER



Gebelikten nasıl korur?

- Her üçünün de koruma mekanizması aynıdır,
- Rahim ağzındaki kanalı tıkayarak ve
- Kadının yumurtlamasını engelleyerek gebelik oluşumuna mani olurlar.

Kimler, ne zaman bu yöntemi uygulayabilir?

- Yaşı ve doğum sayısı ne olursa olsun etkili korunma isteyenler
- Günlük kullanılan yöntemleri istemeyenler
- Kullanmasında tibben sakınca olmayanlar

Yöntemin özellikleri nelerdir?

- Etkinliği yüksektir (%99'dan fazla) ve kullanımı kolaydır
- Hemen etkilidir, uzun süre korur
- Aylık iğneler emzirmeyi olumsuz etkileyebilir
- İğneleri bırakan kadının tekrar gebe kalması birkaç ay gecikebilir.
- Bazı yan etkileri olabilir

Nasıl kullanılır

- Sağlık kuruluşlarından ücretsiz olarak sağlanan bir yöntem değildir,
- Hekim tarafından uygulanması gerekir
- Cilt altı kapsülleri kadının vücudunda gezinmez, kolun derisinin altında yerleştirildiği bölgede kalır

DIYAFRAM

Gebelikten nasıl korur:

- İnce, kauçuktan yapılmış, rahim ağzını kapatan bir kapaktır.
- Erkek üreme hücrelerinin, haznedenden rahime geçmesini engeller.

Kimler, ne zaman bu yöntemi uygulayabilir?



- Seyrek cinsel ilişkide bulunanlar
- Başka yöntem kullanamayan ya da kullanmak istemeyen kadınlar
- Emziren kadınlar
- Doğumdan 6 hafta sonra (akıntı bittikten sonra)
- Adet kanaması dışında her zaman kullanılabilir

Yöntemin özellikleri nelerdir?

- Cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı kısmen koruyucudur
- Gebelikten koruyucu etkisi rahim içi araçlar ya da gebeliği önleyici haplar kadar yüksek değildir
- Sık sık mesane iltihabı (sistit) geçiren kadınlar ya da mesane ve rahim sarkması olan kadınlara kullanması önerilmez.

Nasıl kullanılır?

- Farklı büyüklükte olabilir, hangi boylarının kullanılacağı sağlık personelinin muayenesi sonucu belirlenir (kişiye göre değişir).
- Cinsel ilişkiden önce özel kremi sürülüp rahim ağzına yerleştirilmeli, 6-8 saat çıkarılmamalıdır.
- Diyafram kullanım sonrasında yıkanıp tekrar tekrar uzun süre kullanılabilir, ucuzdur

SPERMLERİ ETKİSİZ KILAN FİTİLLER (SPERMİSİTLER)

Gebelikten nasıl korur:

- Köpürerek, rahim ağzını kapatır. Erkek üreme hücrelerinin geçişini engeller ve öldürür.

Kimler, ne zaman bu yöntemi uygulayabilir?

- Diyafram ile aynıdır

Yöntemin özellikleri nelerdir?

- Yöntemle ilgili sağlık riski yoktur, ancak alerji oluşması durumunda kullanılmamalıdır
- Hemen etkilidir
- Bazı cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı kısmi koruma sağlayabilir
- Doğru ve sürekli kullanılmadığında etkisi azalır. Bir fitil bir kez boşalmada gelen meniye etkisiz kılar.
- Uygulanmasını takiben bir saat içinde ilişkide bulunulmuşsa ve ilişki olacaksa bir yenisi konmalıdır.

Nasıl uygulanabilir?

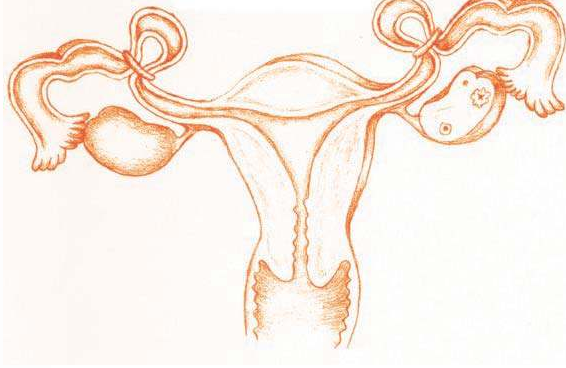
- Cinsel ilişkiden 10-20 dakika önce hazneye (döl yoluna) konur, köpürerek rahim ağzını kapatır.
- Cinsel ilişkiden 6-8 saat sonraya kadar hazne içinde kalması gerekir.
- Bu sürede banyo yapılabilir. Ancak hazne (döl yolu) yıkanmamalıdır.

KADINDA TÜPLERİN BAĞLANMASI

Tüplerin bağlanması kadında doğurganlığın cerrahi yöntemle kalıcı olarak sonlandırılmasıdır.

Gebelikten nasıl korur

Tüplerin bağlanması ile erkek üreme hücresinin (spermin) kadın yumurtası ile karşılaşması engellenir.



Kimler, ne zaman bu yöntemi uygulayabilir?

- İstenilen çocuk sayısına ulaştıklarını düşünen çiftler
- Yaş ya da sağlık sorunları nedeni ile gebe kalması sakıncalı olan kadınlar
- Yöntem için bilinçli ve gönüllü karar veren çiftler
- Tüplerin bağlanması sezeryan sırasında, normal doğum sonrasında, düşük sonrasında ya da kadının hamile olmadığı herhangi bir zamanda gerçekleştirilebilir

Yöntemin özellikleri

- En etkili ve kalıcı yöntemdir, başarısızlık oranı çok düşüktür (Binde 1)
- Hemen etkilidir
- Yan etkisi yoktur
- Hormonların salınımı ve kan dolaşımı üzerine herhangi bir etkisi yoktur, cinsel istekte bir değişiklik olmaz
- Adet düzeni etkilenmez

Nasıl uygulanabilir?

- Küçük bir cerrahi girişimdir. Hasta uyutularak ya da karın bölgesinin yerel uyuşturulması ile (lokal ya da genel anestezi altında) uygulanabilir.
- Ayrıca herhangi bir karın ameliyatı sırasında ya da sezeryan sırasında da uygulanabilir
- İşlem sonrasında kadın 2-4 saat klinikte gözlem altında tutulur.

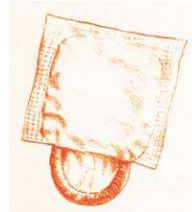
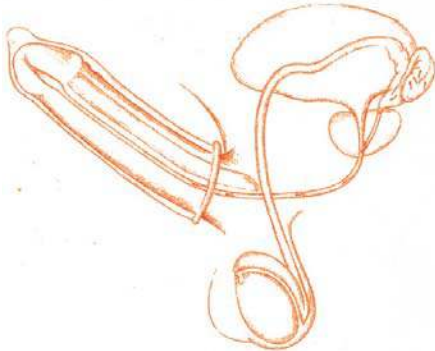
ERKEKLERİN KULLANABİLECEĞİ YÖNTEMLER

PREZERVATİF (Kılıf, Kondom)

Kauçuktan yapılmış ince bir kılıftır. Cinsel yola bulaşan hastalıklara karşı da koruma özelliği vardır. Kadınların kullanacağı prezervatifler de bulunmaktadır.

Gebelikten nasıl korur?

Prezervatif (Kondom), erkek üreme hücrelerini taşıyan meninin kadının döl yoluna girmesini engeller. Bazı prezervatifler (kondomlar) erkek üreme hücrelerini yok edici maddelerle (spermisit) kaplanmıştır.



Kimler ne zaman bu yöntemi uygulayabilir?

- Hemen bir yöntem gereksinim duyanlar
- Birden fazla cinsel eşi olanlar
- Diğer yöntemleri yan etkileri nedeni ile kullanamayanlar
- Eşi emzirenler
- Cinsel yolla bulaşan hastalık riski altında olanlar
- Başka bir yöntemin kullanımı öncesi ise iyi bir ara yöntemdir

Yöntemin özellikleri

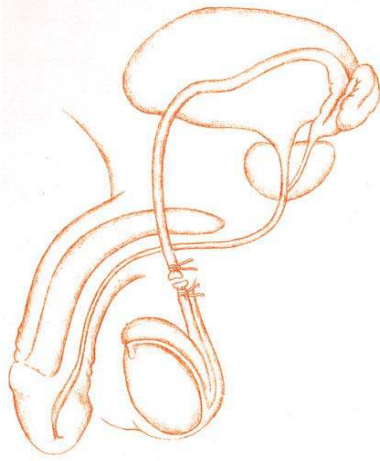
- Doğru kullanıldığında etkinliği %97 dir, doğru kullanılmadığında başarı oranı azalır
- Yöntemle ilgili sağlık riski ya da yan etkisi yoktur
- Hemen etkilidir
- Pahalı değildir ve kolay bulunabilir

Nasıl kullanılır

- Cinsel ilişkinin başlarında sertleşmiş durumdaki penisin üzerine geçirilir. Penisin döl yoluna temasından önce takılmalıdır
- İlişki sırasında prezervatifin (kondom) sıyrılmamasına dikkat edilmelidir. Nadiren de olsa prezervatif yırtılır ya da delinirse hamilelikten korumaz
- Yırtılma, sıyrıлма gibi durumlarda varsa hemen bir erkek üreme hücrelerini öldüren fitil vs. (spermisit) kullanılmalı ve 24 saat içinde bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır
- Her ilişkide mutlaka yeni bir prezervatif (kondom) kullanılmalıdır

ERKEKTE ÜREME KANALLARININ BAĞLANMASI

Erkeğin dölleme yeteneğinin cerrahi yöntemle kalıcı olarak sonlandırılmasıdır.



Gebelikten nasıl korur

Erkek üreme hücreleri (sperm) hayalarda (testislerde) üretilir ve sperm kanalları aracılığı ile meni keselerine taşınır. Bu işlem sırasında sperm kanalları kesilir ve bağlanır. Böylece erkek üreme hücreleri (sperm) geçişi engellenmiş olur.

Kimler, ne zaman bu yöntemi uygulayabilir?

- Bir daha çocuk sahibi olmak istemeyen çiftler için uygundur
- Kalıtsal (irisi) hastalığı olan erkekler ya da sağlık sorunları nedeniyle hamile kalması riskli ancak yöntem kullanması sakıncalı olan kadınların eşleri yaptırabilir.

Yöntemin özellikleri

- Etkinliği çok yüksektir, (başarısızlık oranı binde 1'dir)
- Kalıcıdır
- Kolay ve ucuz bir yöntemdir
- Cinsel fonksiyon, arzu ve heyecanlarında değişiklik olmaz
- İşlem sonrası meni üretimi devam eder ve cinsel ilişkide normal boşalma olur

Nasıl Uygulanır

- Bölgenin uyuşturulması (lokal anestezi) ile yapılan bir işlemdir.
- Kadında tüplerin bağlanmasına kıyasla daha basit ve kolay bir işlemdir.
- Hemen etkili değildir, erkek üreme hücreleri boşalma kanallarından tamamen temizlenene kadar gebelikten korunmaya devam edilmelidir.
- İşlem 10-15 dakika sürer ve hastanede yatmayı gerektirmez

Özetle

- *Bir süre çocuk sahibi olmak istemeyenler* (1-2 yıl), gebeliği önleyici hapları, gebeliği önleyici iğneleri, diyafram, sperm öldürücüler, prezervatif (kılıf, kondom) gibi yöntemleri kullanabilir.
- *Uzun bir süre çocuk sahibi olmak istemeyenler*, gebeliği önleyici hapları, Rahim içi araçları (RİA) veya gebeliği önleyici iğneleri kullanabilir.

- *Bir daha çocuk sahibi olmak istemeyen eşler*, kadında tüplerin veya erkekte kanalların bağlanması yoluna gidebilirler.
- **Gebelikten koruyucu yöntem seçiminde eşler mutlaka birlikte karar vermelidir. Bu, yöntemin başarılı ve etkili kullanımı için şarttır.**



Aile Planlaması ile ilgili hizmet veren kuruluşlar:

- Sağlık ocakları
- Sağlık evleri
- Ana-çocuk sağlığı merkezleri
- Üniversite hastaneleri
- Kamu ve Özel Hastanelerin aile planlaması klinikleri
- Gönüllü kuruluşların(Vakıf-Dernek) Klinikleri

Yöntemlerin en iyisi diye bir şey yoktur, kişiye göre iyi yöntem vardır.