



AİLE PLANLAMASI

AMAÇ :

- Aile planlamasının önemini kavrayabilme
- Aile planlaması yöntemlerini bilme

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

- AP' nin tanımını yapabilme
- AP' nin aile, toplum ve ülke ye yararlarını sayabilme
- AP yöntemlerini sayabilme
- AP yöntemlerini modern ve geleneksel yöntem olarak gruplandırabilme
- AP yöntemlerinin etkisini, olumlu- olumsuz yönlerini sayabilme
- Aile planlaması danışmanlığında bilgi ve beceri kavrayabilme,



AİLE PLANLAMASI

- Ailelerin istedikleri zaman, istedikleri sayıda ve planakları ölçüsünde çocuk sahibi olabilmeleri, diğer bir ifade ile **doğurganlığın düzenlenmesi** için sunulan hizmetlerin tümüne verilen isimdir.

AİLE PLANLAMASI

- 1920 - 1965
PRONATALİST POLİTİKA
- 1965 'den günümüze
ANTİNATALİST POLİTİKA

557 SAYILI NÜFUS PLANLAMASI YASASI (1965) I

- Gebeliği önleyici bilgilerin yayılması ve bu alanda satılan araç- gereçlerin ithal ve satışını yasaklayan yasa maddelerinin kaldırılması
- Sağlık hizmetlerinde çalışan personelin eğitimi
- Personelin gerekli bilgi ve malzemeyi halka ulaştırması
- Her türlü olanaklardan yararlanarak halka bu konuda eğitim yapılması

557 SAYILI NÜFUS PLANLAMASI YASASI (1965) II

- Araç gereçlerin ucuza ithali yurt içinde üretilmesi ve halka **parasız dağıtma** yollarının gereğinin belirtilmesi
- **Çocuk düşürme ve sterilizasyon** nüfus planlaması yöntemi olarak kullanılmasının yasaklanması. Gebelik ancak tıbbi endikasyon varsa sonlandırılır.

2827 NOLU NÜFUS PLANLAMASI HAKKINDAKİ KANUN (1983) I

- Nüfus planlamasıyla ilgili toplumun eğitimini, **sektörler arası işbirliğine** ağırlık vererek ülke düzeyinde etkin biçimde yaygınlaştırmak
- Etkili kontraseptif yöntemlerin daha yaygın olarak en uç yörelere dek uygulanabilmesini temin için uygulamalarda eğitilmiş **hekim dışı sağlık personelinin** yararlanmak

2827 NOLU NÜFUS PLANLAMASI HAKKINDAKİ KANUN (1983) II

- En etkili kontraseptif yöntemlerden olan **cerrahi sterilizasyonun** kadın ve erkek isteği üzerine yapılabilmesi
- **Gebeliğin 10. haftası** doluncaya kadar **istek** üzerine **gebeliğin sonlandırılması**
- Gebelik süresi 10. haftayı geçenlerde ise tıbbi endikasyon varsa gebeliğin sonlandırılması

AİLE PLANLAMASININ AMAÇLARI NELERDİR?

AİLE PLANLAMASINDA AMAÇLAR I

- Çiftlere gebeliği önlemede etkili olan yöntemler hakkında bilgi vermek ve bu yöntemlerin uygulanmasını sağlamak,
- Sık aralıklarla doğurmayı önlemek,
- Çok sayıda doğurmayı önlemek,
- İstenmeyen gebelikleri önlemek,

AİLE PLANLAMASINDA AMAÇLAR II

- Topluma bedenen ve ruhen sağlıklı kişilerin kazandırılmasını sağlamak
- Çocuk sahibi olmayan ailelere yardımcı olmak
- Hızlı nüfus artışını önleyerek toplumumuzun sağlıklı, mutlu, iyi eğitilmiş ve ekonomik olanakları yeterli kişilerden oluşmasını sağlamak.

DÜNYA, TÜRKİYE ve KKTC'DE AP YÖNTEMİ KULLANMA DURUMU?

Aile Planlamasında Hizmet Yaklaşımları

Aile Planlamasında Hizmet Yaklaşımları

- Hizmet varolmalı
- Hizmete kolay ulaşılmalı(sayısı, yerleşim yeri)
- Hedef gruplar belirlenmeli
- Kontraseptif seçeneği çok olmalı

Aile Planlamasında Hizmet Yaklaşımları

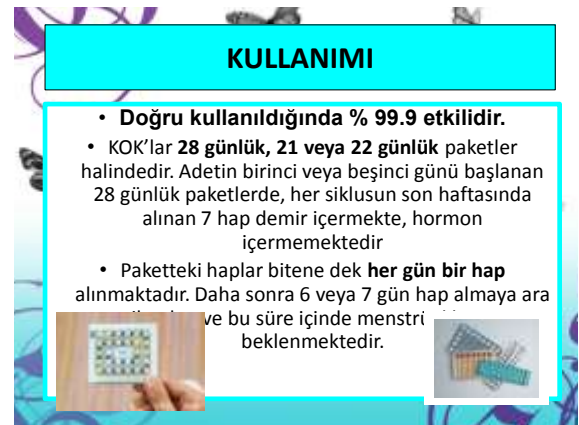
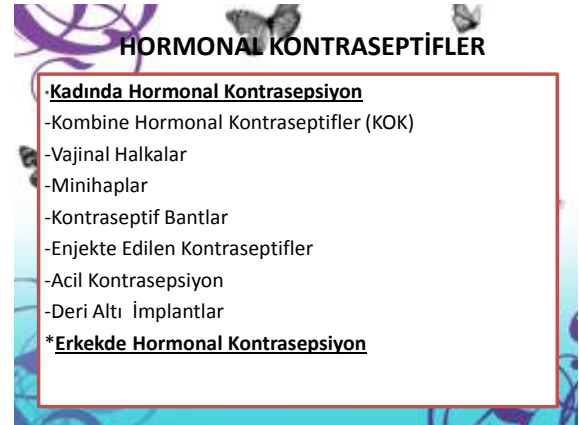
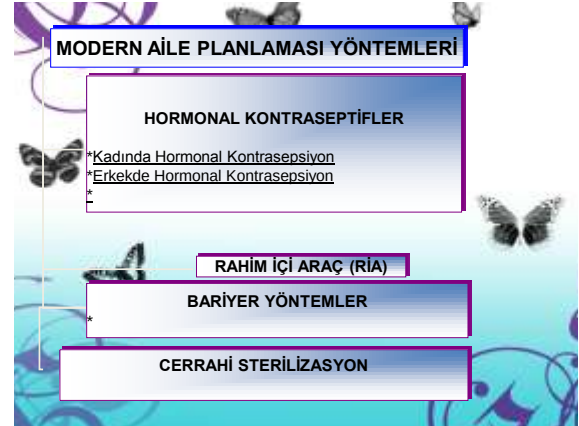
- Hizmet kabul edilebilir olmalı
- **Özel programlar uygulanmalı** (BEİ, Postabortus- postpartum AP, Adölesan AP, perimenopoz AP, Erkeğin katılımı, CYBH)

AP HİZMETİ VEREN KURULUŞLAR (TC)

- Sağlık Bakanlığı AÇSAP Merkezleri
- Sağlık Evleri
- Sağlık Ocakları
- Devlet hastanelerinin, Doğumevlerinin AP Klinikleri
- Üniversite , Özel Hastanelerin AP Klinikleri



- SSK
- Özel Muayenehaneler
- Gönüllü dernek ve kuruluşlar
- Eczaneler



TÜM ÖSTROJEN VE PROGESTERON İÇEREN KONTRASEPTİFLERİN ETKİ MEKANİZMASI

- FSH ve LH i baskılayarak ovulasyonu önler,
- Tüplerin motilitesini artırarak ovumun taşınmasını hızlandırır,
- Uterus içindeki endometriumun fonksiyonlarını değiştirerek ödem alanlarının oluşmasına neden olurlar. Bu da implantasyonu engeller,
 - Servikal mukusun geçirgenliğini azaltır, progesteron servikal gland salgısını koyulaştırarak spermelerin uterus içine geçmesini önler

ORAL KONTRASEPTİFLERİN YAN ETKİLERİ

- Mide bulantısı,
- Memelerde dolgunluk,
- Adet miktarının azalması, amenore veya adetler arası lekelenme,
- Depresyon ve diğer ruhsal değişiklikler,
- Baş ağrısı, (şiddetli ise tehlike olabilir)
- Vücut ağırlığında değişiklik, (zayıflama-kilo alma (sıvı tutulması-iştahta artma)
- Deri değişiklikleri (kloazma-güneş, nadiren kıllanma)
- Tromboembolik riski, hipertansiyon, diyabet üzerine etkisi, karaciğer üzerine etkisi (4 yıl ve üzeri)

KOK- OLUMLU YÖNLERİ I

- Son derece etkilidir.
- Adet kanamaları hafif, kısa ve düzenli olur.
- Adet öncesi gerginlik yakınmaları ve adet ağrıları azalır.
- Cinsel ilişkiyi etkilemez

KOK-OLUMLU YÖNLERİ II

- İyi huylu meme hastalıklarını azaltır.
 - Dış gebelik riski azalır.
- Yumurtalıklarda kist oluşumu azalır.
- Endometrium ve over kanser riski azalır.
 - PİD riski azalır.
- Bırakıldığında fertilité geri döner.

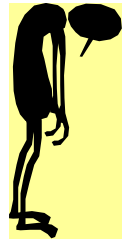
KOK-OLUMLU YÖNLERİ III

- Demir eksikliğinden kaynaklanan anemiyi azaltır.
- Aknelere iyi gelebilir.
- Romatoid artriti azaltır.
- Osteoporoz riskini azaltır.
- Çok iyi incelenmiştir.



KOK-OLUMSUZ YÖNLERİ

- Her gün hap almanın hatırlanması gerekir.
- Bazı kadınlar kilo alabilir.
- Bazı ilaçlarla etkileşimi vardır
- Sigara içenlerde dolaşım bozukluklarına neden olabilir.



KOK-OLUMSUZ YÖNLERİ

- Kan basıncını yükseltebilir.
- Klamidya enfeksiyon riskini artırır.
- Depresyon ve cinsel istek azalması gibi ruhsal değişiklikler olabilir.
- Kan basıncı yüksek olan, 35 yaşın üstünde ve aynı zamanda günde 20'den fazla sigara içen kadınlarda nadiren kalp krizine ve bacak derin venlerinde tromboza neden olabilir.
- CYBH'lara karşı koruyucu değildir.

KOK-KİMLER İÇİN UYGUNDUR?

- Çok etkili bir korunma yöntemi kullanması gerekenler
- Aşırı adet kanaması nedeniyle anemisi olanlar
- Adetleri düzensiz olanlar
- Ektopik gebelik öyküsü olanlar
- Adet ağrısı, adet öncesi gerginliği olanlar
- İyi huylu meme hast olanlar.
- Fonksiyonel meme kist olanlar.



KOK- KİMLER İÇİN UYGUN DEĞİLDİR?

- Gebelik şüphesi
- Genital sistem kanseri-tanı konulmamış anormal kanama
- Meme kanser tanısı-şüphesi olanlar
- Tromboembolik -vasküler hastalık öyküsü
- 35 yaşın üstü sigara içme
- Günde 20'nin üstünde fazla sigara içme
- Hipertansiyon, diyabet
- 40 yaş üzeri
- Akut Karaciğer hastalığı olanlar



Yalnız Progesterin İçeren Oral Haplar (Minihaplar)

Minihaplar yalnızca progesterin içeren, özellikle östrojenin kontrendike olduğu durumlarda kullanılabilen preparatlardır.

Düzenli ve sürekli kullanıldığında emzirenlerde % 98.5 diğer kadınlarda % 96' etkilidir.



SADECE PROGESTERON İÇEREN KONTRASEPTİFLERİN ETKİ MEKANİZMASI

- Servikal mukusu kalınlaştırarak spermilerin geçmesini önler,
- Siklusların %40-60'ında ovülasyonu engeller,
 - Tubal motiliteyi yavaşlatır,
- Endometriyumu incelterek implantasyon olasılığını azaltır.



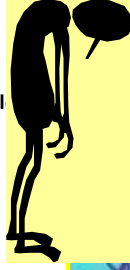
Progesterin- OLUMLU YÖNLERİ

- Etkili ve kullanımı kolaydır.
- Bırakıldığında doğurganlık hemen geri döner.
- Anne sütünü etkilemez, sütün miktarını artırabilir.
- KOK'a göre kilo alma, bulantı gibi yan etkileri daha az görülür.
- Adet öncesi gerginlik yakınmaları ve adet ağrıları azalır.
- Cinsel ilişkiyi etkilemez



Progestin-OLUMSUZ YÖNLERİ

- Her gün hap almanın hatırlanması gerekir.
- Hergün mutlaka aynı saatte alınmalıdır.
- En fazla 3 saat gecikme ile alınması kabul edil
- Ara kanaması, lekelenme amenore ve adet düzensizlikleri görülebilir.
- CYBE karşı koruyucu değildir.



ENFEKTE EDİLEN KONTRASEPTİFLER

- Depo-Provera (150 mg. Depo medroksiprogesteron)
- Noristerat (200 mg noretisteron enantat)
- Mesigyna (5 mg. Estradiol valerat + 50 mg. Noretisterat enantat)



Yalnız Progesteron İçeren Enjekte Edilen Kontraseptifler

- Depo Provera 3 ayda bir, Noristerat ise 2 ayda bir uygulanır
- Estradiolü baskıladığı için kemik dansitesinde azalma yapar.

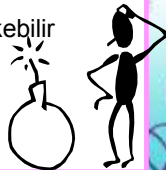


KULLANIMI

- Enjeksiyonlara, kadının gebe olmadığı bilinen herhangi bir zamanda başlanır. İlk enjeksiyon mümkünse **adetin ilk 7 gününde** yapılmalıdır.
 - Emziriyorsa, ilk enjeksiyon **6. haftanın** sonunda yapılmalıdır.
- Düşükten hemen sonra ya da **ilk 7 gün** içinde enjeksiyon yapılabilir.

YAN ETKİLER

- Menstrual düzensizlikler (En sık devam etmeme nedenidir.)
- Kilo yapabilir
- Fertilite dönüşü gecikebilir



KOMBİNE- Aylık Enjeksiyon

- Estradiol valerate ve medroxyprogesterone acetate içerir. (Mesigyna)
- Aylık yapılır.
- Aylık geri çekilme kanamaları olabilir
- Enjeksiyon her 28 gün (+/- 5 gün)de bir yapılır
- Depo-Provera'ya göre fertilite dönüşü daha kısadır.

KULLANIMI

- Adet gören kadınlar adetin **ilk 7 günü** içinde,

Doğum sonrası dönemde:

- Emziriyorsa, doğum sonrası 6. aydan sonra,
- Emzirmiyorsa, doğum sonrası 3-4. haftada,
- Düşük sonrası hemen ya da ilk 7 gün içinde ilk enjeksiyon yapılmalıdır.

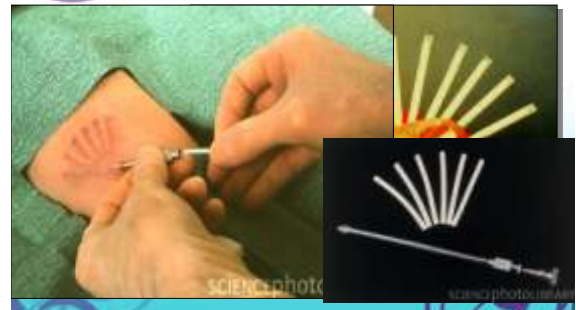
YAN ETKİLER

- Adet düzensizlikleri,
 - Baş ağrısı,
 - Kilo alma,
- Memelerde duyarlılık
 - Baş dönmesi,
- Halsizlik, yorgunluk,
- Vücut ağrıları görülebilir.

DERİ ALTİ İMPLANTLARI

- Norplant**, altı adet esnek, her biri 3,4 cm uzunluk 2.4 mm çapında ve ortalama 36 mg Levonorgestrol içeren silastik kapsüllerden oluşur.
- Tek kapsülden oluşan tipleri **implanon**, iki kapsüllüleri ise **jadella** olarak isimlendirilmektedir. Bu kapsüllerin esnek plastikten yapılmış ve daha sert plastikten yapılmış türleri vardır

NORPLANT



NORPLANT

- 5 yıl** süreyle koruma sağlayan etkili, uzun süreli ve geri dönüşümlü bir kontraseptiftir.
- İçerdiği hormon, **yanlız progesteron** (Levonorgestrol) olup uzun oral kontraseptiflerin içeriğinde kullanılmaktadır.
- Beş yıllık sürede Norplant için yıllık ortalama gebelik hızı **%1'den** daha azdır

OLUMLU YÖNLER

- Geriye dönüşümlü, uzun süreli ve çok etkili bir kontraseptiftir.
- Kullanımı kolay ve rahattır, cinsel ilişki zamanlamasından bağımsızdır.
- Son derece etkilidir.

OLUMSUZ YÖNLER

- Uygulama ve çıkarılması küçük bir cerrahi işlem ve eğitilmiş personel gerektirir.
- Enfeksiyon, kanama, hematoma gibi komp. et. der. de olsa rastlanabilir.
 - Kullanıcı, kendi kendine yöntemi bırakamaz.
- Derinin altında farkedilebilir.
- CYBH'lere karşı koruyuculuğu yoktur.

KULLANIMI

- Adet siklusunun **ilk 5-7 günü** içerisinde uygulanır.
- Postpartum uygulama **6. haftada**, post abortus uygulama ise **hemen** yapılabilir. Emziriyorsa doğumdan **6 hafta** sonra yerleştirilir. Uygulamayı izleyen **24 saatte** kontraseptif etkisi başlar ve 5 yıl devam eder.

KULLANIMI

- Kapsüllerin çıkarılmasından sonraki sıklusta fertilite **hemen döner**.
- Norplant uygulandıktan ve çıkarıldıktan sonra koldaki işlemin yapıldığı bölgenin temiz-kuru tutulması, enfeksiyon yönünden dikkatli olunması önemlidir .

İMLANON:

- İmplanon, deri altına yerleştirilen ve **3 yıl** süre ile yüksek oranda doğum kontrolü sağlayan progesteron içeren, **tek çubuklu** bir doğum kontrol implantıdır.
- Dört cm. uzunluğunda ve 0,2 cm. çapında çubuk şeklindedir

İMLANON



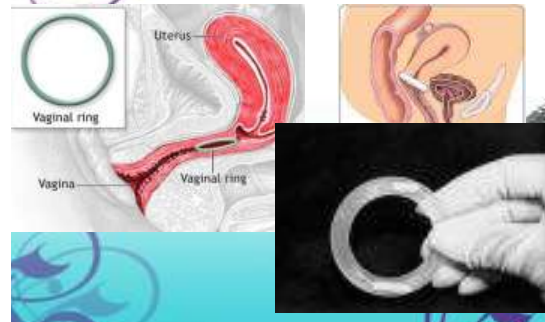
JADELLE

Jadelle, 75 gram levonorgestrel içeren **iki** çubuktan oluşur.

Üst kolun iç yüzeyine yerleştirilir ve **3-5 yıllık** koruma sağlar.



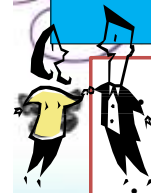
VAJİNAL HALKALAR (RİNG)



VAJİNAL HALKALAR

- Vajinal halkalar kontraseptif hormonları kana salgılayan yeni bir yöntemdir.
- Tek başına **progesteron** ve **progesteron+estrojen** salgılayan tipleri bulunmaktadır
- Bu hormonları vajen duvarına salgırlar, hormonlar vajen duvarından kana emilir.
- Etkinliği **%98-99**'dur

OLUMLU YÖNLERİ



Kullanımları oral kontraseptiflerden kolaydır

- Kombine oral kontraseptiflere oranla hormon salınımları daha düzenlidir
- Gebelikten koruyuculuğu yüksektir
- Kullanıcı tarafından kontrol edilebilirler

OLUMLU YÖNLERİ

- Yumurtalık ve rahim kanseri riskini azaltırlar
- Adet kanaması sırasında görülen kramp ve ağrıları azaltırlar
- Adetleri düzene sokar
- Kanama miktarını azaltır



OLUMSUZ YÖNLERİ



- Kişi rahatsız olabilir.

YB ve HIV'e karşı koruyuculuğu yoktur.

- Reçete gerektirir.

Bazen vajenden kendiliğinden dışarı çıkabilir .

- Diğer KOK'lara göre daha pahalıdır.

Yapılan bazı çalışmalarda, kalp krizi riskini yükselttiği saptanmıştır.

KULLANIMI

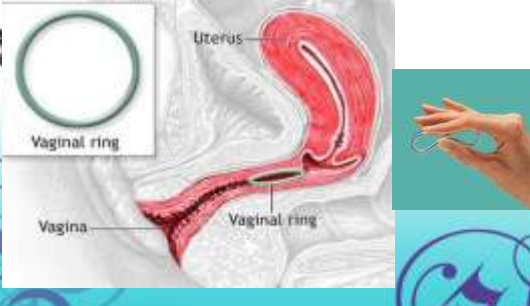
- Düzgün yerleştirilmesi etkili olmasında dikkatli olunmalıdır.
- Halka vajende gece ve gündüz **üç hafta** kalabilir.
- Cinsel ilişki sırasında rahatlık ve temizlik için ya da başka nedenlerle çıkarılabilir.
- **Adetin beşinci günü** yerleştirilip **üç hafta kullanılıp bir hafta ara** verilebilir.



KULLANIMI

- Kadın halkayı **her ay** parmaklarıyla vajene doğru iter.
- Halkayı vajende kendini rahat hissedeceği **bir yere** yerleştirir.
- Genellikle vajenin üst kısımlarında **daha iyi** durur.

VAJİNAL RİNG



VH YAN ETKİLERİ



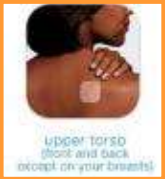
- **Vajinal akıntı** (enfeksiyondan çok halkanın yaptığı mekanik irritasyona bağlı olduğu düşünülmektedir)
- **Atılma**; çok nadir de olsa yerinden oynayıp düşebilir. Yabancı cisim reaksiyonu görülebilir.
- **Vajinal irritasyon, vaginitis, mukoza erozyonu** v.b. durumlarda görülebilmektedir.
- **Uterus krampları, akne, pıhtılaşma bozukluğu, baş ağrısı, kilo alma.....**

VH YAN ETKİLERİ

- *Vajinal halkanın, 5 yıldan daha fazla kullanıldığı takdirde **human papilloma virusu enfeksiyonuna** sebep olarak, rahim ağzı kanser riskini 4 kat arttırdığına yönelik çalışmaların olduğu belirtilmektedir (Kraszewski, 2009; Sasieni, 2007).*

TRANSDERMAL BANT

- Kontraseptif bantlar, kare şeklinde geometrik yapısı olan, progesteron ve östrojen hormonunu kombinasyonunun deriden kana yayılmasını sağlayarak etki eden bir yöntemdir .
- Doğru kullanıldığında **%99** oranında etkilidir



TRANSDERMAL BANT



TRANSDERMAL BANT

- Bantlar kadının günlük aktivitelerini etkilemez.
- Kadın bant ile birlikte banyo yapabilir, yüzebilir, çalışabilir ve egzersiz yapabilir



KULLANIMI

- I. Trimestrdeki düşüklere **hemen sonra** veya siklusun **ilk beş günü** içinde kullanılmaya başlanır.
- **Üç hafta** süresince, her hafta yeni bir bant yapıştırılır ve dördüncü hafta bant yapıştırılmaz.
- Üç hafta boyunca haftalık olarak vücudun değişik bir bölgesine bandın uygulanması gerekmektedir.
(24 st üzeri düşme en kısa sürede yeni siklus ve bir hafta ek yöntem)

TB OLUMLU YÖNLER

- Etkinliği yüksektir.
- Geri dönüşebilen bir yöntemdir.
- Kullanımı kolaydır.
- Cinsel ilişkiyi etkilemez.
- Kanama miktarını, adetlerin uzunluğunu azaltır, siklusu düzenli hale getirir.
- Over ve endometrial kanserlerine karşı koruyucudur.

TB OLUMSUZ YÖNLER

- HIV ve CYBH karşı koruyucu **değildir**,
- Adetlerde azalma, bulantı, memelerde dolgunluk ve duyarlılığa neden olabilir.
- Antibiyotikler, tüberküloz, migren tedavisinde kullanılan **ilaçlar kontraseptif bandın etkisini azaltabilir**.
- Kırılma kanaması, lekelenme ve meme gerginliği KOK'lere göre ilk 2 ayda daha fazla görülür ancak sonraki sikluslarda bu oranlar hemen hemen aynıdır.

YAN ETKİLER

- Deri iritasyonu
- Uygulama alanında kızarıklık

Diğer yan etkiler kombine oral kontraseptiflerin yan etkilerine benzemektedir



ACİL KONTRASEPSİYON

Acil kontrasepsiyon gerektiren durumlarda kullanılır. Kontraseptif amaçlı, sürekli kullanılmamalıdır.

- Kondom yırtılması, diyaframın yer değiştirmesi, RiA'nın düşmesi, hap alınmanın unutulması veya cinsel tecavüz gibi durumlarda acil kontrasepsiyona ihtiyaç vardır

(HORMONAL, RiA)

HORMONAL ACİL KONTRASEPSİYON



- Korunmasız cinsel ilişkiden sonraki ilk 72 saat içinde gebelik oluşmasını önlemek amacıyla hormonal kontraseptif kullanılmasıdır

HORMONAL ACİL KONTRASEPSİYON

ETKİ MEKANİZMASI: Reseptörler ve enzimlerde oluşan değişiklikler sonucunda endometriyum implantasyona uygun olmayan bir hale gelir.

ETKİNLİK: Spermin yaşam süresinin 3 güne kadar uzayabileceği düşünüldüğünde, korunmasız cinsel ilişkide siklus ortası konsepsiyon olasılığı %20-30'dur

HORMONAL ACİL KONTRASEPSİYON

- İlk doz, korunmasız cinsel ilişkiden sonra **72 saat içinde** alınmalıdır.
- Hap alınırken **12 saat sonrasını** hesaba katmak, örneğin gece geç bir saate geliyorsa ilk dozu birkaç saat geciktirmek mümkündür

ERKEK HORMONAL KONTRASEPSİYONU

ERKEK HORMONAL KONTRASEPSİYONU

- Erkeklerle yönelik hormonal yöntemlerden hap, bantlar, implantlar, enjeksiyonlar gibi yöntemler üzerinde 20 yıldır çalışılmaktadır. Özellikle Çin'de klinik çalışmalar ilerlemiştir.
- Bu yöntemler, LH ve FSH'nin baskılanmasına ve böylece **spermatogenezin azalmasına** dayanmaktadır. **Testislerde sperm üretimini azaltmak** temel amaçtır
- Başarısızlık %1.4'dür.

OLUMLU YÖNLERİ:

- Erkeklerle yönelik olması nedeni ile korunmada kadına olan yükü azaltmaktadır.
- Etkinliği yüksektir.
- Kullanımı kolaydır.
- Cinsel gücü olumsuz etkilememektedir.

OLUMSUZ YÖNLERİ:

- Yeni bir yöntem olduğundan üzerinde çalışmalar devam etmektedir.
- Ağırlıklı çalışmalar hayvansal kaynaklıdır. İnsan üzerinde sınırlı çalışma vardır.

YAN ETKİLER

- Kilo alma
- Serum hdl kolesterolün baskılanması
- Akne oluşması,
- Libido ve duygudurum değişiklikleri,
- Depresyon ve erektil disfonksiyon sayılabilmektedir.....

RAHİM İÇİ ARAÇLAR (RİA)

RİA ÇEŞİTLERİ

1. Katkısız RİA'lar
Lippes Loop
Çin Halkası
2. Bakırlı RİA'lar
Cu T 380 A
Cu T 200 C
Multiload 250
Multiload 375
Nova T (Cu + Ag)
3. Hormonlu RİA'lar
Progestasert
LevoNova

RİA

RAHİM İÇİ ARAÇLAR (RİA)

Dünyada En Sık Kullanılan RİA Çeşitleri



Cu T 380 A'nın Özellikleri

- * Plastik + Bakır
- * Uzunluğu 3.6 cm.
- * Genişliği 3.2 cm.
- * Cu yüzeyi 380 mm²
- * Raf ömrü : Steril poşette 4 yıl
- * Kullanım Süresi : 10 yıl

Bakır yüzeyi en geniş RİA kollardaki bakır bantlar bakırın fundusun üst düzeylerinde çözünmesini sağlar.

RİA

RİA ETKİNLİĞİ

- Bakır ve progestin içeren RİA'ların koruyuculuğu %99'dur.
- Plastik RİA'lar da bu oran %95'e düşer.



RİA'NIN ETKİ MEKANİZMASI

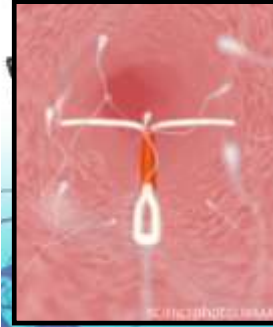
- Ovulasyonu baskılamazlar. Ovarial ve endometrial sikluslar normaldeki gibi devam eder.
- Uterus boşluğundaki ria, yabancı cisim etkisi yaparak endometriumda enflamatuvar reaksiyon oluşturarak zigotun implantasyonunu önler.
- RİA immunolojik bir infertiliteye neden olur.
 - Spermeleri immobilize eder,
 - Bakır uçlu RİAlarda bu etkiler artar.

NE ZAMAN UYGULANIR ?

- ☒ Adetin ilk 10 gününde
- ☒ Abortus sonrası
- ☒ Erken postpartum (ilk 10 dk.)
- ☒ Geç postpartum (ilk 48 saat)

(ND:6 hft-SD:8 hf.snr)

Gebelik olmadıgından
emin olunan herhangi
bir zaman

**RİA****OLUMLU YÖNLERİ**

- ☒ Cinsel ilişkiyi etkilemez.
- ☒ Güvenli ve çok etkilidir.
- ☒ Emziren kadınlar için uygundur.
- ☒ Sorun yoksa sık takibi gerektirmez.
- ☒ Uygulayıcının sürekli dikkatini gerektirmez.
- ☒ Araç çıkarıldıktan sonra, doğurganlığa dönüş kolaydır.

**RİA****OLUMSUZ YÖNLERİ**

- ☒ Uygulaması ve çıkarılması ağrılı olabilir.
- ☒ Bazı kadınlarda karnın alt bölgesinde ağrı, ağır adet kanamaları, ara kanamaları olabilir. (3 ay sonunda ↓)
- ☒ Uygulama sırasında perforasyon riski vardır.
- ☒ Araç uterusdan servikse kayabilir, vajinaya atılabilir.
- ☒ Çok eşlilikle GYE riski yükselir.

**KİMLER KULLANABİLİR ?**

- ✓ Uzun süreli ama geri dönüşlü yöntem isteyenler.
- ✓ Artık çocuk istemeyen ama sterilizasyonda istemeyenler.
- ✓ Östrojen içeren yöntemleri kullanamayanlar
- ✓ Emziren kadınlar
- ✓ Daha önce başarıyla RİA kullanmış olanlar.

RİA**DİKKATLİ OLUNMASI GEREKEN DURUMLAR**

- ☒ Adetleri ağrılı, aşırı kanamalı olanlar
- ☒ GYE için yüksek risk grubunda olanlar
- ☒ Tekrarlayan cinsel yolla bulaşan GYE olanlar
- ☒ Ektopik gebelik öyküsü olanlar
- ☒ Ağır anemisi olanlar (Hb 9 gr/dl, Htc % 30↓)

**RİA**

**YAN ETKİ
ve
KOMPLİKASYONLAR**

- ⊗ Ağrı (ilk 5-10 dk kont-nullipara)
- ⊗ Düzensiz ya da aşırı kanama (Bakırlı ria –daha az kanama)
- ⊗ Atılma ya da kısmi atılma
- ⊗ Perferasyon (deneyimsiz kişiler)
- ⊗ Gebelik ya da ektopik gebelik (düşük-prematüre doğum)
- ⊗ Pelvik enflamatuvar hastalık (PID)



RİA

**RİA KULLANICILARI İÇİN
UYARI İŞARETLERİ**

- ☞ Adet gecikmesi (gebelik), anormal lekelenme ya da kanama ???
- ☞ Karın ağrısı, ağrılı cinsel ilişki
- ☞ Enfeksiyon, anormal akıntı
- ☞ Halsizlik, ateş, titreme
- ☞ İpliklerin kaybolması, kısalması ya da uzaması
- ☞ Aşırı kanama
- ☞ Aracın düşmesi

RİA

**RİA KULLANAN KADINLARIN
İZLENMESİ**

- Uygulamayı izleyen
- 3. ayda,
- 6. ayda,
- Yılda bir kez.....pelvik muayene +tehlike belirtileri kontrol edilir.....

Hormonlu RİA-MİRENA

- Mirena yeni geliştirilen bir rahim içi araçtır. Progesteron salgılar.
- %99 oranında korur.
- Doğurganlığı kanıtlanmamış kadınlarda kullanılmamalıdır.

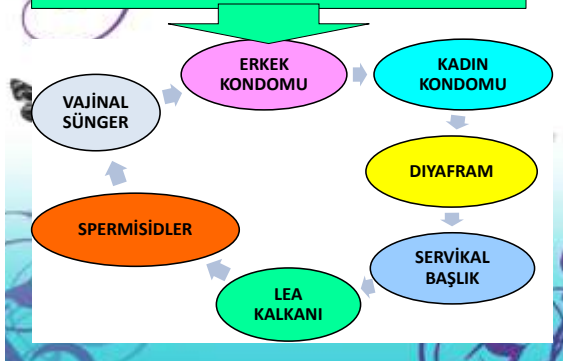
MİRENA-YAN ETKİLERİ

- Baş ağrısı
- Göğüslerde hassasiyet
- Bulantı-kusma
- Kilo alma
- Lekelenme
- Amenore (bu özelliği nedeni ile ciddi kanaması olan kadınlarda da kullanılabilir)
- Over kisti

BARİYER YÖNTEMLER

Genellikle vajene uygulanan, spermilerin üst genital kanala geçmesini engelleyen kimyasal ve mekanik araçlardır. Eski çağlardan beri gebelikten korunmada kullanılmaktadır.

BARİYER YÖNTEMLER



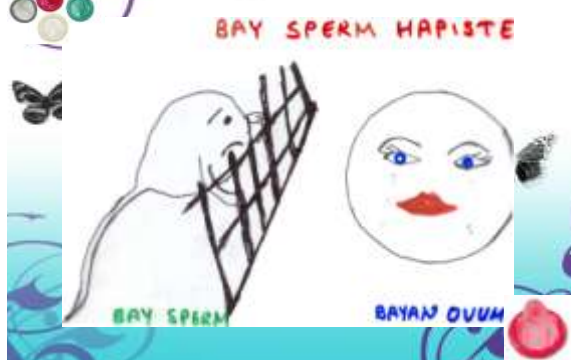
ERKEK KONDOMU (Kapot, Prezervatif)



ERKEK KONDOMU

- Yeni kondomlar alerjik reaksiyonları azaltır ve kondom kullanımı konusunda bireyleri cesaretlendirir.
- CYBE'ye karşı koruyuculukları **yüksek** olduğu için kondomlar tercih edilmektedirler.
- Erkeklerin çoğu **sentetik lateks olmayan** kondomları tercih etmektedirler.

Kondom Gebeliği Nasıl Önler??



ETKİ MEKANİZMASI

- Ereksiyon halindeki penise cinsel ilişki öncesi geçirilir ve spermin vajene girişi engellenir.
- Sürekli doğru olarak ve her cinsel ilişkide yeni bir kondom kullanımında **etkinliği % 95-98**'dir.
- Spermisitle birlikte kullanıldığında etkinliği artar.

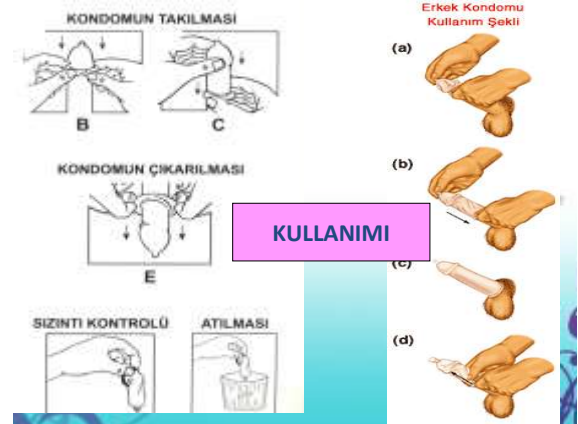
OLUMLU YÖNLERİ

- AP'ye erkek katılımını sağlar
- Doğru ve uygun kullanıldığında etkinliği yüksektir.
- Ucuzdur, kolay bulunur, kullanıcının kontrolündedir.
- **CYBE karşı koruyucudur.**
- Servikal Kanserin önlenmesinde yararlıdır.
- Sağlığa hiç bir zararı yoktur.
- Erken boşalmayı önler.
- Sistemik ve uzun süreli yan etkisi yoktur.



OLUMSUZ YÖNLERİ

- Her ilişkide yeni bir kondom kullanımı gerektirir.
- Isı ve ışıktan uzak bir yerde saklanmalıdır.
 - Cinsel ilişkiyi kesintiye uğratar.
- Kullanımından sonra yok edilmesi problem olabilir.
 - Kullanım sırasında yırtılma olabilir.
 - Eşlerden birinde kauçuk alerjisi varsa kondom kullanılmamalıdır.



YAN ETKİLER

- Kondom kullanımına bağlı yan etkiler ve basit sağlık sorunları vardır.
- Kondom yırtılması ve sızıntı kuşkusu,
 - Lokal iritasyon,
- Cinsel doyum azalması gibi etkileri görülebilmektedir.

KADIN KONDOMU

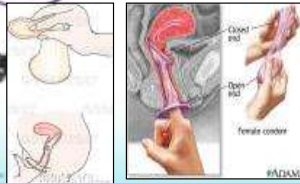


- Kadın kondomları poliüretan ya da lateks bir kılıf ile iç ve dış olarak iki değişik boyda halkadan oluşur.
- Genişliği 7.8 cm ve uzunluğu ise 17 cm'dir

TECAVÜZE KARŞI KADIN KONDOMU



KADIN KONDOMU



Etki mekanizması:

Erkek kondomu gibi genital teması ve semenin vajinaya dökülmesini önler .

OLUMLU YÖNÜ

Cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korur.

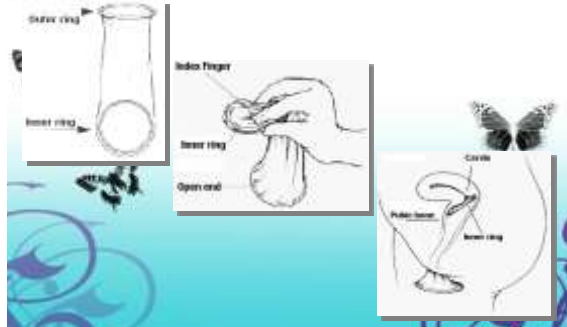
- Cinsel ilişki kalitesini erkek kondomuna göre daha az etkiler. Duyarlılığı daha fazladır.
- İlişkiden saatler önce takılabilir.

OLUMSUZ YÖNÜ



- Erkek kondomuna göre maliyeti biraz daha fazla olmaktadır.
- Kondomun yırtık olması, yerleştirmede başarısızlık ve eşinin hoşnutsuzluğu yöntem kullanımını etkileyebilmektedir.

KULLANIMI



KULLANILMAMASI GEREKEN DURUMLAR

Eğer kadının latex'e alerjisi var ise kullanılmamalıdır.

YAN ETKİLERİ

- Duyarlılığı azaltabilir.
- Spermiside ve latexe karşı alerji gelişebilir.



DİYAFRAM ve SERVİKAL BAŞLIK

- **Diyafram** değişik boyutlarda, yumuşak kauçuktan yapılmış, kenarları esnek daire şeklinde koruyucu bir araçtır.
- **Servikal başlık** ise daha sert, yüksek kubbeli ve daha küçük özel tip diyaframdır.

DİYAFRAM ve SERVİKAL BAŞLIK



ETKİ MEKANİZMASI-ETKİNLİK

- Serviksi kapatacak şekilde vajene yerleştirilerek , rahim ağzından sperm geçişini engeller. Sperm karşı **fiziksel bir bariyer oluşturma, servikal mukusun vajinal asiditeyi nötralize etmesini engelleyerek** spermelerin vajende barınmasını önlemek
- Doğru ve uygun kullanıldığında etkinliği % **80-94**'dir.
- Spermisitle birlikte kullanıldığında **etkinliği artar.**

DİYAFRAM

Sİ... SPERMİSİT



OLUMLU YÖNLERİ

- Doğru ve uygun kullanıldığında etkinliği yüksektir.
- **Spermisitle birlikte kullanıldığında CYBE karşı koruyucudur.**
- Doğurgan çağın sonunda ve seyrek cinsel ilişkide bulunan kadınlar için uygundur.
 - **Sağlığa hiç bir zararı yoktur.**
 - Serviks kanserini önleyebilir.
 - Sistemik ve uzun süreli yan etkisi yoktur.
 - **Emziren kadınlar kullanabilir.**
- Kullanıcı kontrolünde ilişkiden önce uygulanır

OLUMSUZ YÖNLERİ

- Tam bir pelvik muayene yapılması gerekir.
 - Bazen yerleştirilmesi güç olabilir.
- **Cinsel ilişkiden sonra en az 6 saat vajende bırakılmalıdır.**
- Kullanımında kadın huzursuzluk hissedebilir.
 - **Her ilişkiden önce spermisit kullanımı maliyeti artırır.**
- Doğru yerleştirilmezse gebelik riski vardır.
- İlk uygulama eğitilmiş sağlık personeli gerektirir.

Kullanımı Uygun Durumlar

- **Diğer yöntemleri kullanmak istemeyenler ya da kullanmalarına engel bulunanlar,**
- **Vulva ve vajinasını ellemekten rahatsız olmayan tüm kadınlar,**
- **Seyrek cinsel ilişkisi olanlar için uygun bir yöntemdir.**

Kullanılmaması Gereken Durumlar

- Lateks kauçuk yada spermisite allerjisi olanlar
- Uterus prolapsusu, sistosel, vajinal septum gibi sorunları olan kadınlar
- Kullanım konusunda eğitilmemiş kadınlar
- Tekrarlayan ürener enfeksiyonlar durumunda,
- Adet kanaması sırasında diyafram ya da servikal başlık kullanılmaz.

Diyafram- Servikal Başlık Kullanım Kuralları

- Pelvik muayene ile servikal başlık için ölçü alınmalıdır.
- Miyadında gebelik sonrası, birinci trimester düşük sonrası, pelvik cerrahi girişimlerde ve kilo kaybında (7-10 kilo), uterusun büyüklüğü değiştiğinden servikal ölçü yeniden alınmalıdır.
- Diyafram 24, servikal başlık 48 satten fazla vajende bırakılmamalıdır (toksik şok etkisi)
- Çıkarıldıktan sonra sabunla yıkayıp kurulanıp kutusunda saklanmalıdır.

YAN ETKİLER

- Ender olarak allerjik reaksiyon,
- Ürener enfeksiyonların tekrarlaması,
- Vajinal akıntı (diyafram vajende gereğinden uzun süre tutulursa, vajen duvarında bası nedeni ile lezyon),
- Mesane yada rektuma bası uygulandığında ağrı gibi yan etkileri bulunmaktadır.

LEA KALKANI

- Lea kalkanı; 55±0,2 mm genişliğinde bir kulp ve bir kapaklı boşaltım sisteminden oluşan, kaneve fincanına benzeyen, her kadın için tek boy olarak üretilen, bir çeşit silikon diyaframdır.



LEA KALKANI

Etkilliliği: %85 oranındadır. Spermisitlerle birlikte kullanımı etkinliğini artırır .

Kullanımı:

Cinsel ilişki öncesi servikse takılıp, ilişkiden sonra en az 6-8 saat, en fazla 48 saat servikte kalmalıdır.



SPERMİSİTLER

- Aerosol, krem, jel, macun, supozituar, vajinal köpük tablet ve vajinal sünger gibi türleri vardır .
- Spermisitlerdeki temel etkili madde, nonoxynol-9, octoxynol-9 ve menfegol'dur.



ETKİ MEKANİZMASI

- İlişki öncesinde vajende derine yerleştirilen, spermeleri etkisiz hale getiren ve serviksten geçmelerini engelleyen maddeler içerir.
- **Gebeliği önleyici etki, uygulamadan 10-15 dk sonra başlar ve 1 saat sürer.**
- Su ile ıslatılan sünger ilişki öncesinde serviksi kapatacak şekilde vajene yerleştirilir.
- Etkinliği RİA ve hormonal kontraseptiflerden daha azdır.
- **İlk yılda gebelik oranları %5-50**

KULLANIMI



- Kadın, cinsel ilişkiden önce spermisiti vajinaya yerleştirir (5-10 dk önce).
- Tüm vajinal spermisitlerin etkililiğini koruması için ilişkiden **6-8 saat** sonraya kadar vajina içinde kalması gerekir.
- Bu süre içinde genel vücut temizliği yapılabilir, normal günlük aktivitelere devam edilebilir, ancak **vajinal duş yapılmamalıdır**

OLUMLU YÖNLERİ



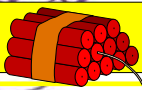
Doğru ve uygun kullanıldığında etkinliği yüksektir.

- **CYBE karşı koruyucudur.**
- Doğurgan çağın sonunda ve seyrek cinsel ilişkide bulunan kadınlar için uygundur.
- **Sistemik ve uzun süreli yan etkisi yoktur.**
 - Emziren kadınlar kullanabilir.
- **Eğitilmiş personele ya da sağlık kuruluşuna başvurmayı gerektirmez.**

OLUMSUZ YÖNLERİ

- Her cinsel ilişkide yeni bir spermisit kullanmayı gerektirir.
- **Uygulandıktan sonra ilişki için 5-10 dk beklemeyi gerektirir.**
- Başarısızlık oranı diğer yöntemlere göre yüksektir.
- **Sık spermisit kullanımı iritasyona neden olabilir.**

YAN ETKİLER



Kimyasal maddeye karşı duyarlılık ve alerji sonucu lokal iritasyon,
Penis iritasyonu ve rahatsızlığı,
Vajina içinde yanma hissi,
Tabletler erimemesi gibi yan etkiler görülebilmektedir.

VAJİNAL SÜNGER



Sünger, küçük bir disk şeklinde, spermisid etkili yumuşak poliüretandan yapılmış köpüktür. Köpük, vaginal dokuya benzer kıvamdadır.

- **Today Sponge**
- **Pharmatex Sponge**
- **Protectaid Sponge**

VAJİNAL SÜNGER

- Yöntemin kullanım etkinliği %84-87 iken metodun etkinliği ise **%89-90.8** arasındadır.
- Vajende **24 saat** kalabilir.
 - Son cinsel aktiviteden sonra vajende **6 saat** kalmalıdır.



VAJİNAL SÜNGER

- CYBH'lara karşı koruyucu değildir.
- **Anormal pap test, genital lezyon veya enfeksiyon varsa kullanılmaz.**
- N-9 içeren markalarda vaginal irritasyon artar.
 - Doğurganlık hemen döner.
- **Reçete edilmeden alınması bir avantaj olarak görülebilir.**
- Vajende 30 saatten fazla kalması toksik çok riski yaratır
- **Yan etkilerden, enfeksiyon ve çok az kadında poliüretan süngere alerji belirlenmiştir.**

GÖNÜLLÜ CERRAHİ OPERASYON

Başka çocuk istemeyen ve doğurganlıklarını sona erdirmek isteyen, çiftler için uygulanan en güvenli yöntemlerden biridir.

Başarısızlık oranı % 01'dir.

- **Kadında: TÜPLİGASYON**
- **Erkek: VAZEKTOMİ**



TÜPLİGASYON-VAZEKTOMİ

- Kalıcı, çok etkili yöntemlerdir.
- İlk kullanım yılı için başarısızlık hızı tüpligasyonda %0.4 vazektomi için daha da düşük olup %0.2 olarak bildirilmektedir.

TÜPLİGASYON

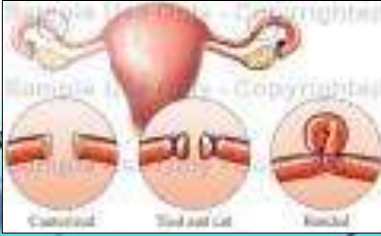
Kadında tuba uterinaların mekanik şekilde kapatılarak döllenmenin engellenmesidir.



TÜPLİGASYON



TÜPLİGASYON



TÜPLİGASYON OLUMLU YÖNLERİ

- Gebeliği önleme etkisi hemen başlar.
 - Cinsel ilişkiyi etkilemez.
- İleri dönemde ortaya çıkan yan etkisi yoktur.
 - Başarısızlık oranı düşüktür.
- Eşlerin kontrasepsiyon sorununu ortadan kaldırır.
- Hormonları, kadının görünümünü ve adet düzenini etkilemez.

TÜPLİGASYON OLUMSUZ YÖNLERİ

- Operasyonla ilgili olarak kanama ve enfeksiyon riski vardır.
- Kesi yeri ve alt karında ağrı olur.
- Geri dönüşü zordur ve pahalıdır.
- Düşük oranda da olsa gebelik olasılığı vardır.
- CYBH ve AİDS'e karşı koruma sağlamaz.

YAN ETKİ

- Yara enfeksiyonu
- Post operatif ateş
- Kesi yerinde ağrı
- Yüzeysel kanama



BAŞVURMASI GEREKEN DURUMLAR

- Ateş
- Bayılma, baş dönmesi
- Giderek artan karın ağrısı
- Yara yerinden kan ve akıntı gelmesi
- Yara enfeksiyonu

TÜPLİGASYON KİMLER İÇİN UYGUNDUR?

- Kendisinin ve eşinin çocuk istemediğinden emin olanlar
- Gebe kaldığında hayatı riske girenler
- Sonradan uğraşmayı gerektirmeyecek yöntem isteyenler

TÜPLİGASYON KİMLER İÇİN UYGUN DEĞİLDİR?

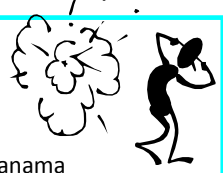
- Bekar olan
- Hiç çocuğu olmayan
- Evliliklerinde sorun olanlar
- Kendisinin ya da eşinin başka çocuk isteyip istemediğinden emin olmayan
- Psikolojik sorunları olan



TÜPLİGASYON İÇİN UYARILAR

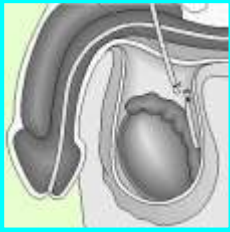
DOĞUM SONRASI

- Puerperal ateş
- EMR (24 st'ten uzun)
- Preeklamsi- eklamsi
- Antepartum- postpartum kanama
- Yenidoğanın sağlık durumunun kritik olması
- Genital kanama
- Postpartum psikoz ya da öyküsü



VAZEKTOMİ

VAZ DEFERENSİN MEKANİK OLARAK KAPATILMASIDIR SKROTUMUN ÜST KISMINDA KANALLAR BULUNUR VE BAĞLANIR.



VAZEKTOMİ



VAZEKTOMİ



VAZEKTOMİ OLUMLU YÖNLERİ

- Çok etkilidir.
- Güvenlidir.
- Çift bir daha asla doğum kontrolü kaygısı taşımaz.
- Cinsel ilişkiyi etkilemez
- İşlem hastanede yatmayı gerektirmez.

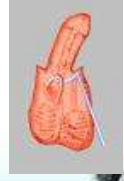


VAZEKTOMİNİN OLUMSUZ YÖNLERİ

- Geri dönüşü yoktur.
- İşlem sırasında ya da işlem sonrası rahatsızlık olabilir.
- Hemen etkili olmaz. (20 boşalma-2 ay)
- CYBH ve AİDS'e karşı korunma sağlamaz.

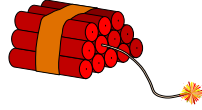
YAN ETKİSİ

- Yara enfeksiyonu
- Post operatif ateş
- Kesi yerinde ağrı
- Hematom



DİKKAT ETMESİ GEREKEN DURUMLAR

- Ateş
- Bayılma
- Baş dönmesi
- Giderek artan karın ağrısı
- Yara yerinde kan-akıntı
- Aşırı skrotal şişlik
- Eşinde adet gecikmesi
- Yara enfeksiyonu



VAZEKTOMİ İÇİN UYARILAR

- Diyabet, kalp hst
- Pıhtılaşma bozukluğu
- Derin anemi
- Büyümüş ve ağrılı testis



DOĞAL AİLE PLANLAMASI YÖNTEMLERİ

Tanım: Fertil günlerde cinsel ilişkiden kaçınma

Doğal Aile Planlaması Yöntemleri

- Servikal mukus yöntemi
- Bazal vücut ısısı yöntemi
- Sempto-termal yöntem
- Servikal palpasyon yöntemi
- Takvim yöntemi
- Geri çekme
- Vajinal yıkama

Etkinlik:

İlk yıl için başarısızlık hızları % 2-30 arasında değişmektedir.

- ✓ Yöntemlerin etkinliği kullanıcı özelliklerinden önemli ölçüde etkilenir.

Kullanıcı Özellikleri

- Çiftin gebeliği önlemedeki motivasyonu
- Fertil günlerde cinsel ilişkide bulunma ve başka bir yöntemin kullanılmaması
- Yöntemle ilgili bilgi ve eğitim
- Menstrüel siklusun düzenli olması, belirtilerin farkına varılabilmesi

Olumlu Yönleri

- ✦ Gebeliği önlemek veya oluşturmak için kullanılabilir.
- ✦ Tıbbi kontraendikasyonu ya da yan etkisi yoktur.
- ✦ Kişinin kendini tanımasına ve bilgilenmesine katkısı olur.
- ✦ Erkeğinde katkısını ve sorumluluk paylaşmasını sağlar.
- ✦ Tıbbi uygulama gerektirmez.
- ✦ Ekonomiktir.

Olumsuz Yönleri:

- ✗ Kullanım eğitimi üç ay sürer. Bu nedenle kullanıcı ile sık görüşülmesi gerekir.
- ✗ Eğitim ve danışmanlık becerileri olan, uygulamaları iyi bilen eğitimcilerle eğitilmelidir.
- ✗ Eşlerin ikisinin de kabul etmesi şarttır.
- ✗ İlk birkaç ay fertilitte belirtilerinin takip edilmesi gerekir.
- ✗ Düzensiz siklusu olan kadınların gebe kalabilecekleri dönemi belirleyebilmeleri zordur.
- ✗ Vajinal enfeksiyonlar olduğunda, ovulatuvar mukusun ayırt edilmesi zordur.
- ✗ Emziren kadınlarda güvenilirmez.
- ✗ Bazı çiftlerde stres yaratabilir.
- ✗ Yöntemin etkinliği düşüktür.
- ✗ CYBH'ler ve HIV'ye karşı koruyucu değildir

Kimler Kullanabilir:

- ✦ Fertilitte belirtilerini tanıyıp, kaydetme bilinci ve yeteneği olan kadınlar.
- ✦ Siklusları düzenli olan kadınlar, siklusları düzensiz kadınlar yöntemi öğrenme ve uygulamada güçlük çekebilirler.
- ✦ Mekanik veya hormonal kontraseptif kullanmadan gebeliği önlemek isteyen ya da daha etkili yöntemleri kullanamayan çiftler.
- ✦ Bu yöntemi kullanmak konusunda eşi ile birlikte karar verenler.
- ✦ Gebelik olursa önemli bir sorunu olmayacak çiftler.

UYARILAR:

- ☹ Servikal mukusu maskeleyen vaginal akıntılar, özel durumlar nedeni ile (hastalık, menopoz v.b) fertilitte belirtilerini kaydetme ve yorumlamada güçlük çeken kadınlar,
- ☹ Düzensiz adetleri olan kadınlar,
- ☹ Vajenlerini her gün incelemekten hoşlanmayan kadınlar,
- ☹ Fertil günlerde cinsel ilişkiden kaçınmayı zor bulan çiftler,
- ☹ Cinsel konularda iletişim kuramayan veya kurmayan çiftler,
- ☹ Gebeliği tıbben veya sosyal açıdan kontrandike olduğu kadınlar,
- ☹ Birden fazla cinsel eşi olan kadınlar.

Uygulama Kuralları

- ◆ Kadın gebe kalıp kalmayacağını; fertilitteyi gösteren üç doğal vücut belirtisini gözleyerek anlayabilir.
- ◆ Servikal mukustan, fertil günlerin başlangıcı ve sonu belirlenebilir (Servikal mukus yöntemi).
- ◆ Servikal palpasyon yöntemi: Servikal değişiklikler kadına fertil günlerin başlangıcı ve bitişi konusunda ek bilgi sağlayabilir.
- ◆ Bazal vücut ısısı yöntemi: Bazal vücut ısısından ne zaman ovulasyonun oluştuğu ve fertil günlerin bittiği anlaşılabılır.

Servikal Mukus Değişiklikleri

Ovulasyon yaklaşırken mukus artar, incilir ve rengi berraklaşır; daha elastik ve kaygan olur. Çiğ yumurta akına benzer.

Servikal Palpasyon Yöntemi

Kadının Araştırması Gereken Belirti ve Semptomlar

- ◆ Serviks, kıvamı **yumuşak** olduğu dönemde alt dudagın iç kısmı gibi; **sert** olduğu dönemde ise burun ucunun ortası gibi hissedilir.
- ◆ Serviks, palpe edilebiliyorsa, pelvisin alt kısmındadır. Serviks ele sert gelir ve os kapalıdır. Bu infertilitteyi gösterir.
- ◆ Serviks kolay hissedilemiyorsa pelvis içinde yukarıya çekilmiştir. Bulunduğunda, yumuşak olmalı ve servikal os açık olmalıdır. Bu fertilitteyi gösterir.
- ◆ Fertil günlerde ve iki siklus arasında kanama olursa, kanama günlerinde ve en az üç gün sonrasına kadar cinsel ilişkide bulunulmamalıdır

SERVİKAL PALPASYON YÖNTEMİ



Bazal Vücut Isısı

- Ovulasyondan sonra salgılanan progesteron hormonu termojenik veya ısı arttırıcıdır.
- Vücut ısısını $0,2^{\circ}\text{C}$ ile $0,5^{\circ}\text{C}$ arasında yükseltir ve bir sonraki menstrüasyona kadar yüksek ısıda tutar.

Bazal Vücut Isısı Yöntemi Uygulama Kuralları

- Cinsel Perhiz, menstrüel kanamanın ilk gününden ısı artışının sağlandığı üçüncü günün sonuna dek sürmelidir.
- Vücut ısısı her sabah aynı saatte oral olarak ölçülmeli.
- Menstrüel siklusun ilk on gününde ölçülen "normal" ısıların en yükseği belirlenir.
- Belirlenen en yüksek değerin $0,1^{\circ}\text{C}$ üzerinden bir çizgi çizilir (ısı çizgisi). Infertil dönem, ısı çizgisi üzerinde ardarda gelen üçüncü ısının kaydedilişinin akşamında başlar.
- Bu üç ölçümden birinin, ısı çizgisine veya altına düşmesi ovülasyonun henüz olmadığının göstergesi olabilir.
- Infertil dönem başladıktan sonra ısı ölçmeye gerek yoktur.

Semptotermal Yöntem Uygulama Kuralları

- Kadın, menstrüel kanamanın ilk 5 günü infertildir.
- Ovülasyondan önceki kuru günlerde, birer gün atlayarak, cinsel ilişki olabilir.
- Vajinada ıslaklık hissi ya da mukus gözlemlendiğinde fertil dönem başlar. Fertil dönem bitene kadar cinsel perhiz sürdürülmelidir.

Takvim Yöntemi

Takvim yöntemi, fertil günlerde çiftin cinsel ilişkiden kaçınmasıdır.

Takvim yönteminin dayandığı temeller

- Düzenli menstrüel siklus
- Ovülasyonun bir sonraki menstrüel periyoddan önceki 12-14. günlerde olacağı varsayımı,
- Yumurtanın ovülasyondan sonraki 12-24 saat arasında döllenebileceği varsayımı,
- Spermin, kadının vaginal kanalı ve/veya uterusun da 24- 72 saat canlı kalabileceği varsayımı,
- Fertil dönemin hesaplanması için altı aylık dönemde kaydedilen en kısa sıklıktan 18, en uzun sıklıktan 11 çıkartılarak fertil günler belirlenir.

TAKVİM YÖNTEMİ-EYLÜL

	1	2	3 Adet Başlangıcı			
7 Adet Bitimi	8	9	10	11	12	13 Gebe kalabileceği günler
14		17				20
		ZİRVE GÜNÜ			Gebe kalabileceği günler	
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30 Sonraki adetin başlangıcı 3 gün	31			

STANDART GÜN BELİRLEME YÖNTEMİ (CYCLEBEADS)



- Kadının bir boncuk dizisini takip ederek gebelikten korunmasını sağlayan doğal bir yöntemdir.
- Her boncuğun bir kodu olup fertile günleri ve infertil günleri belirlemeye yardımcı olmaktadır.
- Yöntemin başarısızlık oranı %5-12'dir.

KULLANIMI

- Siklus kırmızı boncuktan başlar, kadın her gün için boncuğu hareket ettirir, halkanın **kırmızı ve kahverengi** kısımları gebelik yönünden **düşük** risklidir.
- **Bevaz** kısımları ise gebelik yönünden **yüksek risk** taşımakta ve bu dönemde koitustan kaçınılması gerekmektedir.
- Boncuk döngüsünün **bu beyaz günleri halkanın 8. ve 19. aralığını** oluşturmaktadır.

KULLANIMI CYCLEBEADS



Geri Çekme (Coitus Interruptus)

Cinsel ilişki sırasında erkeğin cinsel organının, ejakülatın gelmesinden önce vaginadan çıkarılarak meninin vagina dışına boşaltılmasına dayanan bir yöntemdir.

Başarısızlık hızı ilk yıl %19 (%5-25) olarak bildirilmektedir.

Geri çekme %24 ile ülkemizde en yaygın kullanılan gebelikten korunma yöntemidir.

Vaginal yıkama

Cinsel ilişkiden hemen sonra vajinayı su ile yıkamanın gebeliği önlediğine inanılır.

Bu yöntem tamamen etkisizdir. Çünkü spermiler birkaç saniye içinde servikal mukusa geçebilir.

EMZİRME VE GEBELİĞİN ÖNLENMESİ

Laktasyonel Amenore Yöntemi (LAM) ya da adet kanaması olmadıkça emzirme ile gebelikten korunma yöntemidir.

Tam Emzirme ile Korunma Koşulları

- ✧ Bebeğin, 6 aydan küçük olması
- ✧ Annenin adet görmemesi,
- ✧ Bebeğin, gündüz ve gece her istedikçe, sık aralıklarla (6-10 kez) ve en az iki dakika emzirilmesi,
- ✧ Bebeğin yalnız anne sütüyle beslenmesi, doyurucu ek gıda verilmemesi,

Emzirme Gebeliği Nasıl Önler ?

Emzirme, lohusalık dönemindeki kadının, yeniden ovülasyona ve adet görmeye başlamasını geciktirir.

Etkinliği

Tam emzirme ile doğumdan sonraki 6. Aya kadar % 98 oranında korumaktadır.

Olumlu Yönleri

- ☺ Doğaldır ve kullanılması kolaydır.
- ☺ Ücretsizdir.
- ☺ Cinsel ilişkiyi etkilemez.
- ☺ Anne ve çocuk sağlığı açısından yararlıdır.
- ☺ Koruma, hemen doğumdan sonra başlar.

Olumsuz Yönleri

- ☹ Annenin davranışına bağlıdır.
- ☹ Bütün koşullar yerine getirilmediği zaman, gebeliğin önlenmesinde etkili olmaz.
- ☹ Belirli bir süreyle sınırlıdır. Normal koşullar altında, doğumdan sonraki ilk 6 ayda etkilidir.
- ☹ Etkinliğini sağlamak için gerekli uygulama kolayca anlaşılmayabilir

**SABRINIZ İÇİN
TEŞEKKÜR EDERİM
AMA DAHA BİTMEDİ**

☺☺☺

**Gebelikten Korunma Yöntemlerinde Çeşitlilik-
Yenilik Neden Önemlidir?**

- Yöntemlerin çoğunluğunun kadınlara ait olması, erkeklere yönelik yöntem çeşitliliğinin az olması
- Halen daha önemli bir bölümünün geleneksel yöntemi kulanmaları
- Karşılanmamış aile planlaması hizmetleri
- Dünyada hızlı nüfus artışı ve kaynakların kısıtlı olması

Yeni bir yöntem → Kullanıcı sayısı ↑

**GEBELİKTE KORUYUCU
YÖNTEMLERDE YENİLİKLER**

MODERN GEBELİKTE KORUYUCU YÖNTEMLER

HORMONAL YÖNTEMLER

- *Kadında Yeni Hormonal Yöntemler
- *Erkekde Hormonal Yöntemler (Hap, enj, bant, implant)
- *Gebeliği Önleyici Aşılar

ERKEKDE HORMONAL OLMAYAN YÖNTEMLER

- *Gossypol, Trueterigium Wifordii, Kasık Bağı

RAHİM İÇİ ARAÇ *Mirena, çatısız RIA

BARİYER YÖNTEMLER

- ***Sprey Kondom

GERİ DÖNÜŞSÜZ YÖNTEMLER

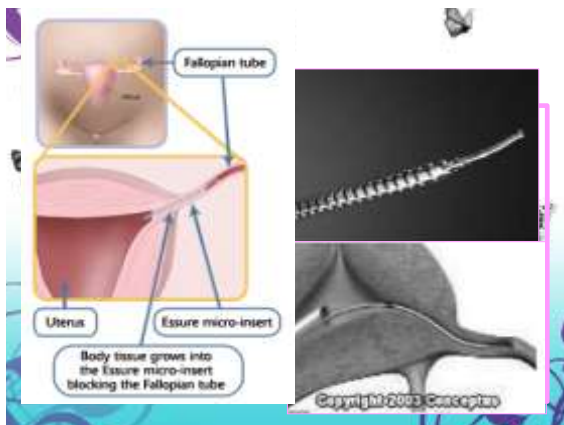
- *Irreversible Sterilizasyon, Vas İçi Alet, Jel Blok Sperm Enjeksiyonu

**GEBELİKTE KORUYUCU
YÖNTEMLERDE YENİLİKLER**

GELENEKSEL GEBELİKTE KORUYUCU YÖNTEMLER

*İki Gün Yöntemi

**YENİ YÖNTEMLERE GÖRSEL
ÖRNEKLER**





GENÇLERLE İLETİŞİM VE DANIŞMANLIK TEKNİKLERİ

- Gençler sağlık kuruluşlarına geldiklerinde genellikle gergindirler, sorunlarını anlatıp ve sağlık personelinin sorularına cevap verecek becerileri olmayabilir, sağlık personelinin (anlaşılması zor ve tıbbi diline ile alışık olmayabilir ve huzursuz hissedebilirler.
- Bu konular gençlere danışmanlığa başlamadan önce değerlendirilmesi gereken temel konulardır.

Sözel Olmayan İletişim

- Gençler iyi bir şekilde karşılanıp saygı gördüklerinde kendilerini daha iyi hissederler. Bu yüzden sözel olmayan iletişim konusunda da sözel iletişimde olduğu kadar dikkatli olunmalıdır.
- İletişimin büyük bir kısmı kelimeleri kesinlikle içermez. Bu sözel olmayan iletişim olarak
- adlandırılır.

Olumlu sözel olmayan iletişime örnekler

- Hizmet alıcıya eğilerek konuşmak
- Gülümseme
- Gergin davranışlardan kaçınma
- İlgili bir yüz ifadesi
- Göz temasının korunması

- Genç hizmet alıcılara yardım etmede size gerekli olan bilgiyi alabilmeniz için, aktif olarak dinlemelidir. Bu sayede, konuşma da gencin gereksinimlerine ilgi gösterilir. Olumlu sözel olmayan örnekler kullanarak aktif dinleme yapılabilir.
- Aktif dinlemenin diğer önemli bir yönü "sözel cesaretlendirme" olarak adlandırılır. Bu, hizmet alıcıya hizmet sunucunun ilgilendiği ve ilgi gösterdiği izlenimini verir. Bazı sözel cesaretlendirme ifadeleri şunlardır:

Sözel cesaretlendirme

- 'Evet'
- 'Anlıyorum'
- 'Doğru'
- 'Tamam'
- 'Gerçekten mi? Bana daha fazla bilgi verir misiniz?'
- 'Bu çok ilginç'

Sözel Cesaretlendirme

- Sözel cesaretlendirme ifadelerinin bir kısmı 'açık-uçlu sorular' içerir.
- Bu kişinin 'evet' veya 'hayır' gibi basit cevaplar yerine tam cevaplar vermesini sağlar. Sadece 'evet' veya 'hayır' cevaplarını gerektiren sorular 'kapalı-uçlu sorulardır.

KAPALI-UÇLU SORULAR

- Danışmanlık istiyor musunuz?
- Ergenlik hakkında herhangi bir sorunuz var mı?
- Benimle konuşmaktan korkuyor musunuz?
- Evde problemleriniz var mı?
- Arkadaşlarınız sizinle dalga geçtiğinde üzülür müydünüz?
- Aktif bir cinsel hayatınız var mı?

Sözel Cesaretlendirme

AÇIK-UÇLU SORULAR

- Neden bugün buraya geldiğinizi söyleyebilir misiniz?
Sizin için ne yapabilirim?
- Ergenlik hakkında ne gibi sorularınız var?
- Benim ile konuşmaktan neden korkuyorsunuz?
- Bana ev hayatınızdan bahseder misiniz?
- Arkadaşlarınız sizinle dalga geçtiğinde nasıl hissettiniz?
- Eğer yeterince rahat hissediyorsanız, bana aktif cinsel hayatınızdan bahseder misiniz?

YENİDEN İFADELENDİRMEK

- Hizmet sunucularının, hizmet alıcıların nasıl iletişim kurduklarını tam olarak anlayabildiklerinden emin oldukları bir yöntemdir. Bu aynı zamanda genç hizmet alıcıya kendisinin söylediklerinin hangisi ile hizmet sağlayıcının ilgilendiğini bilmesini sağlar.
- Yeniden ifadelelendirmenin tekniği kendi kelimelerinizle hizmet alıcının sorduğu soruyu tekrarlamak anlamına gelir. Hizmet alıcının size kullandığı kelimeler dışında başka kelimeler ile sentezleyiniz veya özetleyiniz.

YENİDEN İFADELENDİRMEK

- Yeniden ifadelelendirmeye bir örnek:
- *Hizmet Alan:* Hapları kullanmak istiyorum fakat kız kardeşim onların beni hasta ve zayıf yapacağını söylüyor
- *Hizmet Sunan:* Yani, hapların yan etkileri hakkında endişeleriniz mevcut.

DUYGULARIN ONAYLANMASI VE YANSITILMASI

- Hizmet sunucu hizmet alıcının hislerini anlamak için genç kişinin ifade ettiği duyguları açıklar.
- *Örneğin: Sanırım hamile olma konusunda endişeleriniz var?*

Bazı İletişim Tekniklerini Kullanmak Danışmanlığın Niteliğini Artırabilir

- Aktif Dinleme
- Olumlu sözel olmayan örnekler kullanma
- Açık-uçlu sorular sorma
- Yeniden ifadelelendirme
- Duyguları yansıtmak ve duygulara değer verme
 - Basit dil kullanma
 - Anlaşılır bilgi verme

DANIŞMANLIK

- Danışmanlık, herhangi bir konuda, kişiye güvenilir, bilgili ve konu hakkında ustalaşmış kişiler tarafından bilgi verilmesi ve kişinin bilinçlendirilerek kendi düşüncesini oluşturabilmesine – **YÖNLENDİRİCİ OLMADAN-** yardım edilmesidir.

DANIŞMANLIK

- Danışmanlık, karşılıklı konuşarak, bir kişinin diğerine yardımcı olmasıdır.
- Başvuranın karar vermesine veya bir sorununu çözmesine yardımcı olduğunda, danışmanlık işlevi yerine getirilmiştir.



DANIŞMANLIK

- Danışmanlık, yüz yüze konuşma sırasında, bir kişinin diğerine belli bir konuda karara varmasını kolaylaştırmak için, çözüm seçenekleri sunarak yardımcı olmasıdır.
- Danışmanlık, bireyin kendi düşünce, seçim ve kararını oluşturmaya yardımcı olacak şekilde, belli bir konuda uzmanlaşmış kişilerce, aydınlatılmasıdır.

DANIŞMANLIK

- İnsanlar en iyi kendi kararlarını uygularlar.
- Başvuran kişinin kendi kararlarını vermesine yardımcı olur.
- Başvuranların bazıları aile planlaması yöntemlerinden birini seçmek isterken, bir diğeri cinsel yolla bulaşan hastalıklardan nasıl korunacağına karar vermek isteyebilir.
- Farklı gereksinimleri, sorunları olan başvuranlar, etkili bir danışmanlık hizmeti ile daha doğru kararlar alabilirler.

DANIŞMANLIK

- Danışmanlık ikna etmek için bir araç değildir; kişiye yöntemlerle ilgili seçenekler sunarak, kendisine en uygun olan yöntemi seçmesine yardım etmektir.
- Başvuran kişi, danışman ile bilgi ve duygularını paylaştığında, daha doğru karar verir.



AİLE PLANLAMASI DANIŞMANLIĞI

- Her kadın, her ay bir kere, yılda 12 kere, doğurganlık çağı boyunca (evli veya aktif cinsel yaşamı olan) endişe ve korku duygularını yaşar.
- Adet gecikmesi!!!



AİLE PLANLAMASI DANIŞMANLIĞI AMAÇLARI

- Başvuranların aile planlaması yöntemlerinin yararlarını ve risklerini görmelerine,
- Kendi ihtiyaç ve duygularını göz önüne almalarına,
- Üreme ve aile planlaması yöntemleri konusunda bilinçli ve gönüllü karar vermelerine yardımcı olur.
- Aile planlaması yöntemlerinin doğru uygulanmasına yardımcı olur.
- Bilgilenmeyi sağlar ve başvuranın bu bilgileri kendi ihtiyaçları ve koşullarına göre kullanmasına yardımcı olur.



AİLE PLANLAMASI DANIŞMANLIĞININ HEDEFLERİ

• Özgür ve Bilinçli Seçim:

Özgür ve bilinçli seçim, **kadın ve erkeklerin** doğurganlıklarıyla ilgili özgür ve bilinçli kararlar almaları anlamına gelir.

- **Özgür seçim:** herhangi bir baskı altında kalmadan yapılır.
- **Bilinçli seçim** yapılabilmesi için, mevcut aile planlaması seçeneklerinin neler olduğu, riskleri ve yararları konusunda tam bir bilgi sahibi olunmalıdır.

Başvuranın Özgür ve Bilinçli Seçim Yapmasında Danışmanın Rolü:

- Danışman;
karar vermeye yardımcı olması açısından yöntemlerin **olumlu ve olumsuz yönlerini** anlatarak,
- **tarafsız ve doğru bilgi** vererek,
- başvuranın kendi durumunu ve gereksinimini ortaya koyduğu aile planlaması hakkında **kendi kararını** vermesini sağlayarak,
- başvurana kullanmak istediği yöntemi elde etmesine yardımcı olarak başvuranın özgür ve bilinçli bir seçim yapmasını sağlar.

İYİ BİR DANIŞMANIN KİŞİSEL ÖZELLİKLERİ

- İnsanlarla birlikte çalışma ve onlara yardım etme isteği olmalı,
- Yaptığı işin önemine inanmalı,
- İnsanlara ve onların kendileri adına karar verme hakkına saygılı olmalı,
- Cinsellik konusunda rahat olmalı,
- Duygularını kolaylıkla ifade edebilmeli,
- Kendi değerlerinin ve sınırlarının farkında olmalı,

İYİ BİR DANIŞMANIN KİŞİSEL ÖZELLİKLERİ

Farklı yaş, etnik kimlik, dini inanç, ırk, sınıf, eğitim ve cinsiyetteki gruplara karşı tarafsız bir tutum içinde olmalı,

- Kendi değerlerinden farklı değerlere karşı hoşgörülü olmalı,
- Başvuranların duygu ve düşüncelerini anlayabilmeli,

İYİ BİR DANIŞMANIN KİŞİSEL ÖZELLİKLERİ

- Başvuranlara karşı destekleyici bir tutum içinde olmalı,
- Özel konularda gizliliği sağlayabilmeli,
- Aktardığı bilgileri tarafsız değerlendirebilmeli,
- Danışmanlık eğitimi almış olmalı.

Kısaca Nitelikli Bir AP Danışmanı Güvenilir Olmalıdır

- Kişinin **MAHREMİYETİNİ** korur,
- Kişinin **HAKLARINI ANLAR ve SAYGI GÖSTERİR,**
- Kişinin **GÜVENİNİ KAZANMADA** duyarlıdır.

İYİ BİR AİLE PLANLAMASI DANIŞMANIN SAHİP OLMASI GEREKEN ÖZELLİKLERİ:

1. BİLGİLİ OLMALI:

- Tüm aile planlaması konularını iyi kavramıştır,
- Aile planlaması ile ilgili başvuruların kararlarını etkileyen *kültürel / psikolojik faktörlerin bilincindedir*,
- Aile planlaması ile ilgili konularda görülebilecek *yan etkiler, sağlık sorunları* hakkında gerekli bilgilere sahiptir.

İYİ BİR AİLE PLANLAMASI DANIŞMANIN SAHİP OLMASI GEREKEN ÖZELLİKLERİ:

2. BECERİKLİ OLMALI:

- Önyargısız bir yaklaşım içinde başvurana saygılı ve nazik davranır,
- Kendini tanıtarak, başvurularla tanışır, iletişimi başlatır ve sürdürür,
- Başvuranın kültürüne uygun davranır,
- Kişiler arası iletişimde yeteneklidir,
- Aile planlaması ile ilgili bilgileri tarafsız, duyarlı bir biçimde sunar,
- Görüşme sonlanmadan, başvuranın sunduğu bilgileri tam olarak anladığından emin olur,

İYİ BİR AİLE PLANLAMASI DANIŞMANIN SAHİP OLMASI GEREKEN ÖZELLİKLERİ:

2. BECERİKLİ OLMALI:

- Başvurayı rahatça soru sormaya teşvik eder,
- Başvuranın aile planlaması ile ilgili endişelerini dikkatle dinler,
- Sözsüz iletişimi, beden dilini kullanır ve başvuran kişinin beden dili mesajlarına duyarlıdır,
- Başvurana daha fazla yardımcı olamayacağı durumlarda, başvuranı uygun yerlere sevk eder, yönlendirir.

İZLEM DANIŞMANLIĞI

AİLE PLANLAMASI DANIŞMANLIK ÇEŞİTLERİ

GENEL DANIŞMANLIK

YÖNTEME ÖZEL DANIŞMANLIK

GENEL DANIŞMANLIK:

- AP yöntem kullanmak için başvuran kişiye “yöntem seçmeden önce” sunulan hizmettir.

- *Sıcak ve yakın bir karşılama ile iletişim için iyi bir ortam oluşturulmasını,
- * Kişinin sağlık kurumuna ziyaretinden neler bekleyebileceğinin anlatılmasını,
- * Aile planlaması yöntemleri hakkında bilgi verilmesini sağlar.

Genel Danışmanlıkta;

- Başvurana **kadın ve erkek üreme sisteminin anatomisi, fizyolojisi** hakkında kısaca bilgi verilir.

- **Tüm kontraseptif yöntemler hakkında** tek tek bilgi verilir (görsel malzemeler kullanarak), yöntemlerin **olumlu-olumsuz yönleri, yan etkileri** anlatılır.

Genel Danışmanlıkta;

Genel danışmanlıkta, başvuran kendisine uygun bir kontraseptif yöntemi SEÇER.



- Genel danışmanlık “bireysel” ya da “grup danışmanlığı” şeklinde sunulabilir.

YÖNTEME ÖZEL DANIŞMANLIK:

- Başvuran kişinin kullanmaya karar verdiği yöntemle ilgili olarak yapılan danışmanlıktır.

- Belli bir kontraseptif yöntemin uygulanmasından **hemen önce ve hemen sonra** yapılan danışmanlıktır.

YÖNTEME ÖZEL DANIŞMANLIK:

- Kullanıcılar sağlık personeli ile sık sık bağlantı kurarlarsa, yöntemi kullanmaktan vazgeçmeleri olasılığı azalır. Beklenen önemsiz yan etkiler, kişilere açık bir şekilde anlatılırsa yöntem bırakılması önlenabilir.

- Sık izlem güveni artırır.

- Düzenli izlem, kişinin fark edemediği sorunların (örn. iplikleri görünmeyen RİA, rahim enfeksiyonları, erken gebelik bulguları, vb.) izlemde fark edilmesini sağlar.

YÖNTEME ÖZEL DANIŞMANLIK:

- Bu esnada, başvuran;
İleride duyduğu korunma yöntemleri hakkında sorular sormak, deneyimini tartışmak,

- İlgi duyduğu ve sağlık kurumunda bulunan korunma yöntemleri konusunda daha ayrıntılı bilgi almak,
- Uygun bir yöntem seçimi için yardım almak,
- Yöntemin güvenli, etkili ve tatminkar biçimde kullanılması konusunda ayrıntılı bilgi almak için fırsat bulur.

Yönteme Özel Danışmanlıkta Danışman;

- Kişiye, hangi yöntemle ilgilendiğini ve bu konuda ne bildiğini sorar.
- Bu da, sağlık personeline, yanlış bilgileri ve söylentileri düzeltme, doğru bilgileri aktarma olanağı verir.

Yönteme Özel Danışmanlıkta Danışman;

- Seçilen yöntemin etki mekanizmasını, etkisini, olumlu ve olumsuz yanlarını kişiye anlatır, varsa sorularını yanıtlar.

- Kayıt formunun ilk bölümündeki demografik bilgiler ve başvuran kişinin öyküsü genellikle bu aşamada alınır.

Yönteme Özel Danışmanlıkta Danışman:

- Başvuranın daha ayrıntılı değerlendirilmesi gerekip gerekmediği konusunda karar verir.
- Bu noktada, sağlık personeli gerekli fizik muayeneyi ve laboratuvar incelemelerini yaparak, seçilen kontraseptif yöntemin uygunluğunu saptar.
- Kişinin kayıtları tamamlanır.

Yönteme Özel Danışmanlıkta Danışman:

Kişinin bir kontraseptif yöntemi seçmesinden ve değerlendirilmesinden sonra yöntem konusunda **daha ayrıntılı bilgi verilir.**

Bu aşamada, sağlık personeli:



Yönteme Özel Danışmanlıkta Danışman:

- Yöntemin tanımını, etki mekanizmasını, etkililiğini, olumlu/olumsuz yönlerini, kullanım kurallarını ve olası yan etkilerini yalın ve anlaşılır bir dille anlatır.
- Kişinin anladığından emin olmak için, kullanım kurallarını ve uyarıları tekrarlamasını ister.
- Kullanıcıya izlem gününü bildirir. Gerekli malzemeler ve bulunacağı yerler, yan etkiler konusunda uyarılar, sorunların erken tanımlanması, yöntem değiştirme, RIA'ların ve implantların çıkarılması gibi konular üzerinde durulabilir.

Yönteme Özel Danışmanlıkta Danışman:

- Yönteme özel danışmanlıkta kişiye yöntem hakkında ayrıntılı bilgi içeren, tıbbi müdahale gerektiren durumları tanıtan bir **broşür verilmelidir.**

İZLEM DANIŞMANLIĞI

İzlem ziyaretlerinin amaçları şunlardır:

- Kullanıcının aile planlaması uygulama kararını güçlendirmek,
- Kullanıcının yöntemden memnun olup olmadığını, yöntemi kullanmaya devam edip etmediğini öğrenmek,
- Kullanıcının yöntemi doğru uygulayıp uygulamadığını kontrol etmek ve gerekirse, kullanım kurallarını yinelemek,

İZLEM DANIŞMANLIĞI

- Gerekli malzemeyi sağlamak,
- Kullanıcının sorularını yanıtlamak,
- Yöntem konusunda güven vermek ve olası küçük yan etkileri tedavi etmek
- Kullanıcının genel sağlık durumunda ve yaşam koşullarında, yöntemi değiştirmesini veya uygulamayı bırakmasını gerektiren bir değişiklik olup olmadığını saptamak.
- İlk izlem ziyaretinin zamanı, kullanılan kontraseptif yönteme bağlıdır.

Başlıca kontraseptif yöntemler için genelde aşağıdaki izlem zamanları önerilir:

- Oral kontraseptifler → 2-4 hafta sonra
 - RİA'lar → 1 ay sonra
- Enjekte edilen kontraseptifler, implantlar → 1 veya 3 ay (tipine bağlı) sonra, 1 hafta sonra

KONTRASEPTİF YÖNTEMLER İÇİN İZLEM ZAMANLARI

- Daha sonraki izlemler, kısmen kontraseptif yönetime ve verilen malzeme miktarına (örn. kaç kutu hap veya kondom verildiğine) bağlıdır.
- Her kadın, yılda en az bir kez genel muayeneden geçmelidir. Bütün kadınlara, yılda en az bir kez pelvik muayene yapılması önerilir; RİA kullananlara mutlaka yapılmalıdır.

İZLEM DANIŞMANLIĞI

- İzlem ziyaretleri sırasında yapılan danışmanlık, ilk danışmanlıktakinden farklıdır.
- Sağlık personeli özellikle, sevk edilmesi gereken önemli sorunlarla, kolayca giderilebilecek küçük sorunları ayırt edebilmelidir.
- Malzeme almak için sağlık kurumuna gelen kişilere izlem danışmanlığı verilmelidir.

İZLEM DANIŞMANLIĞI

- İzlemlerde başvuranın sağlığının kötü olduğuna işaret eden uyarı işaretleri varsa, tedavi verin, gerekirse sevk edin,
- Başvuranlar genellikle normal kabul edilen yan etkilerden şikayetçi olurlar.
- Tıbbi açıdan bir önemi olmamasına rağmen, bu yan etkiler, bazı başvuranlar için rahatsızlık verici olabilir.
- Başvuranın endişelerinin göz ardı edilmemesi önemlidir. Onu dikkatlice dinleyin ve destek olun.

İZLEM DANIŞMANLIĞI

- Başvuran, yöntemin beklenen yan etkilerini kesinlikle tolere edemiyorsa, yöntem değiştirmesini önerebilirsiniz.
- İzlem ziyaretlerinde, yan etki ve komplikasyonlardan şikayetçi olmayan kadınlar da bazen yöntemi değiştirmek istediklerini söyleyebilir. Bu durumu normal karşılayınız.
- “Danışmanın görevi, belli bir yöntemi önermek değil, başvuranın memnuniyetini sağlamaktır.”

İZLEM DANIŞMANLIĞI

- Artık çocuk sahibi olmak için yöntem bırakmak isteyen başvuranlara antenatal bakım hakkında bilgi verilmelidir.
- İzlem ziyaretleri, hizmetin sürekliliğinin ve başarısının sağlanmasında çok önemlidir. Bu nedenle izleme gelen başvuranlara “sağlık kurumuna tekrar gelmelerinden memnun” olmalarını sağlayınız.



1. BAŞVURANLARA İYİ DAVRANMA:

- Danışman her zaman nazik ve saygılı olmalıdır. Bu, başvuranda güven duygusu ve duyarlı konularda bile açıkça konuşabilme rahatlığı uyandırır.
- Danışman açık bir dille konuşur; soruları sabırla ve tam olarak yanıtlar.
- Başvuran, konuşulanların o odada kalacağından emindir; mahremiyeti önemsenir.

2. GÜÇLÜ BİR ETKİLEŞİM-İLETİŞİM KURMA

- Başvuran herkes farklıdır.
- Danışman dinler, öğrenir, ve başvurana yanıt verir.
- Başvuranın ihtiyaçlarını, kaygılarını ve durumunu anlamak için onu konuşmaya ve soru sormaya teşvik eder.

3. BAŞVURANIN GEREKSİNİMİNE UYGUN BİLGİ VERME

- Danışman başvurayı dinlerken onun için en önemli bilginin ne olduğunu anlamaya çalışır.
- Verdiği bilgilerle başvuranın gereksinimleri arasındaki ortak paydayı bulur ve vereceği bilgiyi onun koşullarına uyarlar.
- Bilginin kişiye göre anlatılması, başvuranın gereksinimi ve bilgisi arasındaki aralığı kapatan bir köprü görevi yapar.

4. GEREĞİNDEN FAZLA BİLGİ VERMEKTEN KAÇINMA

- Başvuranlar, karar vermeden önce bilgiye gereksinim duyarlar.
- Kimse, öğrendiği tüm bilginin tamamını kullanamaz.
- Gereğinden fazla bilgi vermek, önemli olan bilginin hatırlanmasını engeller.
- Başvuranın ihtiyacı olan, öğrenmek istediği, kişiye özel bilgiyi verin. Danışman, tüm zamanının bilgi aktarımı için kullanırsa, başvuranın soruları, kaygıları ve düşüncelerini öğrenmesi için zaman kalmaz.

5. BAŞVURANIN SEÇTİĞİ VE İSTEDİĞİ HİZMETİ ALMASINI SAĞLAMA

- Danışman başvuranın seçimine saygı duyar. Çoğunlukla hizmet almaya gelenlerin bir önyargıları vardır.
- İyi bir danışman, verdiği hizmetin olumlu ve olumsuz yönlerini, verdiği hizmetin kurallarının anlaşılıp anlaşılmadığını öğrenir.
- Başvuranın seçtiği hizmete uygunluğunu belirler ve hizmeti verir. Kişiler kendi kararlarını daha uzun süre benimserler.

6. BAŞVURANIN ANLAMASINA, HATIRLAMASINA YARDIM ETME

- danışmanlığını kısa tutulması,
- bilinen sözcüklerin kullanılması,
- en önemli mesajlara öncelik verilmesi,
- bilginin bir düzen içinde aktarılması,
- önemli noktaların tekrarlanması,
- anlaşıldığının kontrol edilmesi,
- bilginin açık ve özgül olmasının sağlanması

BİLGİLENDİRME MATERYALLERİNİN KULLANIMI

- Üreme fizyolojisi ve aile planlaması yöntemlerinin nasıl kullanıldığını ve işlediğini açıklamak için broşür, poster, resimli rehber, kontraseptif yöntem örnekleri gibi bilgilendirme materyallerinin kullanılması faydalıdır.

BİLGİLENDİRME MATERYALLERİNİN KULLANIMI

- **Görsel materyaller** sözle anlatılanları pekiştirir. Başvuranın ilgisini çeker. Özellikle anatomi gibi konuların anlaşılmasını kolaylaştırır.
- **Broşürler** gibi başvuranların yanlarında götürebilecekleri materyaller yöntemi doğru kullanmalarını sağlar. Küçük sorunlar ve yan etkiler ile ilgili neler yapabilecekleri konusunda başvuranlara yardımcı olur.
- **Danışmanlık** alan başvuranın aldığı bilgileri öncelikle eşi ile ve arkadaşları, çevresi ile paylaşmasına da yardımcı olur.

GÖRSEL MALZEMELERİ KULLANIRKEN;

- Konuşurken söylediklerinizi eş zamanlı olarak ve doğru şekilde resimler üzerinde gösterin,
- Görsel malzemenin başvuran tarafından görülebildiğinden emin olun,
- Başvuranın üreme sistemi ile ilgili hiç bir şey bilmediğini düşünerek açıklamalarınızı yapın, ama bilmediklerini yüzlerine vurarak incitmeyin,
- Resimli rehber üzerinden giderken ilgili sayfanın başvuran tarafından görülüp anlaşıldığından emin olduktan sonra sayfayı çevirin –hızlı hızlı çevirmeyin–
- Başvuranın kontraseptif yöntemleri yakından görmesine, ellemesine izin verin.
- (Varsa) Penis modeli üzerinde kondom kullanıcılarına uygulama yapın ve uygulama yapmasına izin verin.

Başvuranlara Aile Planlaması Yöntemleri Hakkında Bilgi Verme:

En Etkin Bilgi Nasıl Olmalı ?

BİLGİ:

1. KISA olmalı,
1. Sadece akılda kalması istenenler vurgulanmalı,
2. ÖNCELİKLENDİRİLMELİ,
1. Önemli konular ilk başta anlatılmalı,

Başvuranlara Aile Planlaması Yöntemleri Hakkında Bilgi Verme:

3. BASİT olmalı,

- Kısa cümlelerle, başvuranın anlayacağı, tıbbi olmayan dil kullanılarak anlatılmalı,

4. TEKRARlanmalı,

- Önemli bilgiler tekrar tekrar vurgulanmalı,
- Kişinin bunları tekrarlaması istenmeli.

AİLE PLANLAMASI DANIŞMANLIK ADIMLARI "KAYNAK":

- KAYNAK danışmanlık adımlarını hatırlamanın çok iyi bir yoldur.

AİLE DANIŞMANLIĞINDA DANIŞMANLIK BASAMAKLARI

- **K**ARŞILAYARAK SELAMLAYIN
- **A**ÇIKÇA (ALAKA GÖSTEREREK) SORUN
- **Y**ÖNTEMLERİ ANLATIN
- **N**ASIL BİR YÖNTEM SEÇECEĞİ KONUSUNDA YARDIM EDİN
- **A**ÇIKLAYICI BİLGİLER VERİN
- **K**ONTROLE ÇAĞIRIN

"KAYNAK"

1. KARŞILAYARAK SELAMLAYINIZ:

- Başvuranı nazikçe karşılama,
- Kendini tanıtır, nasıl yardımcı olabileceğini sorma,
- Konuşmayı mahrem bir ortamda, kimsenin duymayacağı bir ortamda yapma,
- Mahremiyet konusunda güven verme,

KARŞILAYARAK SELAMLAMA

- Nazikçe karşılama
- Tanışma
- Uygun bir ortam
- Mahremiyet konusunda güven verme

"KAYNAK"

2. ALAKA GÖSTEREREK SORULAR SORMA:

- İlk defa başvuran kişiye, yaşını, medeni durumunu, gebelik sayısı, doğum sayısı ve yaşayan çocuk sayısı gibi soruları içeren doğurganlık öyküsünü, doğurganlık hedeflerini, planlarını sorma,
- Geçmişte ve halen kullandığı gebeliği önleyici yöntemleri ve cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan (CYBE) korunma yöntemini sorma,
- Aile planlaması konusundaki gereksinimlerini, isteklerini, şüphelerini, sorularını veya sorunlarını anlatmaya teşvik etme,

ALAKA GÖSTEREREK SORU SORMA

- Yaşı, gebelik- doğum sayısı, doğurganlık hedefleri ve planları; eşinin düşüncesi,
- AP konusundaki deneyimleri, istekleri, şüpheleri ve sorunlarını anlatmaya teşvik etme,

"KAYNAK"

3. YÖNTEMLER KONUSUNDA BİLGİ VERME:

- İstenmeyen gebelikleri önleyici yöntemler (AP) konusunda bildiklerini sorup yanlışları düzeltme,
- Tüm yöntemlerin yararları ve yan etkileri hakkında bilgi verme,
- Hangi yöntemin nereden ve nasıl temin edilebileceğini anlatma.

YÖNTEMLERİ ANLATMA

- Yöntemlerle ilgili bildiklerini sorup yanlışları düzeltme,
- Hangi yönteme ilgi duyduğunu öğrenme,
- Tüm yöntemlere ait kısa bilgiler verme (Nasıl korur, olumlu-olumsuz yönleri, yan etkileri vb.),
- Yöntemlerin nereden sağlandığını anlatma

"KAYNAK"

4. NE TÜR YÖNTEM SEÇECEĞİNE YARDIMCI OLMA:

- Başvuranın gereksinimleri ve tercihlerine uyacak bir aile planlaması yöntemine karar vermesine yardımcı olma,
- Yöntemin güvenilirliği ile ilgili bilgi verme,
- Kararı kesinleştirme,

NASIL BİR YÖNTEM SEÇECEĞİNE YARDIMCI OLMA

- Başvuranın gereksinim ve tercihlerine uyacak bir yönteme karar vermesine yardımcı olma,
- Yöntemin güvenilirliği ile ilgili bilgi verme,
- Kararı kesinleştirme.

"KAYNAK"

5. AÇIKLAYICI BİLGİLER VERME:

- Başvuranın karar verdiği yöntemi mümkünse hemen sunma, uygulama, değilse ne zaman ve nereden alınabileceğini açıklama,
- Yöntemin nasıl kullanılacağını açıklama,
- Yöntemin yan etkilerini açıklama, gerekli broşürleri verme,
- İsteddiği her zaman veya sorunu olduğunda rahatça gelebileceğini açıklama,
- Acilen başvurulması gereken durumları hatırlatma,
- Kontrol için ne zaman geleceğini hatırlatma,

AÇIKLAYICI BİLGİLER VERME

- Seçilen yöntemi mümkünse hemen sunma/ uygulama, değilse ne zaman ve nereden alabileceğini açıklama,
- Yöntemi bütün ayrıntılarıyla açıklama (Nasıl kullanılır? Yan etkileri),
- Acilen başvurusu gereken durumları hatırlatma,
- Kontrole geleceği zamanı hatırlatma.

"KAYNAK"

6. KONTROLE ÇAĞIRMA:

- Kontrole geldiğinde yöntemi kullanıp kullanmadığını, kullanıyorsa yöntemle ilgili her hangi bir sorunu olup olmadığını sorma,
- Hafif yan etkilerle ilgili önerilerde bulunma,
- (Varsa) Ciddi yan etki veya sorunları tedavi için sevk etme,
- Başvuran, kullandığı yöntemi değiştirmek ya da bırakmak istiyorsa yeni yöntem için yardımcı olma.

KONTROLE ÇAĞIRMA

- Yöntemle ilgili sorunu olup olmadığını öğrenme,
- Yöntemin kullanılış şeklini kontrol etme,
- Yan etkisi varsa öneri veya tedavi verme,
- Yeni kontrol için randevu verme.

* Başvuranın ihtiyaçlarına göre bu basamakların sırası ve içerikleri değişebilir! Bireysel değerlendirme önemlidir;

- * Bütün basamakların uygulanması sadece ilk ziyaretlerde gerekli olabilir.
- * İlk ziyareti izleyen ziyaretler, genellikle daha kısa olur ve başvuranın ihtiyaçlarına göre şekillenir.
- * Bazı durumlarda, başvuran aile planlaması konusunda bilgili olduğundan veya bazı tercihleri olduğu için, danışmanlık daha kısa sürebilir.

İYİ BİR DANIŞMANLIK ORTAMI:

A. OLUMLU ORTAM:

- Güvenlik, mahremiyet, gizlilik, saygınlık, rahatlık sunan" pozitif" bir görüşme ortamının temin edilmesi, görüşmenin kesintiye uğramadan sürdürülmesini sağlayacak koşulların hazırlanması (sık sık telefonun çalması, kapının açılıp-kapanması v.b)

İYİ BİR DANIŞMANLIK ORTAMI:

B. FİZİKSEL KOŞULLAR:

- 1. Danışmanlık ısıtma, aydınlatma koşulları uygun, hizmet ile ilgili malzeme, rehber, broşür, poster, afiş ile donatılmış , başvuranın ve danışmanın oturacağı yer ve bir masanın bulunduğu temiz bir ortamda verilmelidir.
- 2. Koşullar uygun ve yeni bir danışmanlık odası planlanıyorsa, kültüre uygun, başvuranlarca kabul edilebilecek bir dekorasyon yapılmalı,
- 3. Araya bariyer koymaksızın, başvuran ile danışmanın aynı seviyede göz teması kurabilecekleri, 90° açı ile veya yüz yüze, birbirinin mahrem alanına girmeden (30-50 cm) oturabilecekleri bir oturma düzeni olmalıdır.

Aile Planlaması Hizmetlerinde Hemşirenin Rolü

1

*danışmanlık, eğitim,
rehberlik ve motivasyon sağlama*

Hemşireler, aile planlaması hizmet alanlarında eğitim ve danışmanlık rollerini iyi kullanarak; bireylerde olumlu davranış değişikliği meydana getirebilir ve aile planlaması hizmetlerinden daha fazla kişinin yararlanmasını sağlayabilirler

Aile Planlaması Hizmetlerinde Hemşirenin Danışmanlık Rolü

Bireylere etkili aile planlaması yöntemlerinin

tanıtılması,
anlatılması,
bireylerin kendileri için uygun yöntemi seçmeleri için alternatif yöntemler sunulması



Aile Planlaması Hizmetlerinde Hemşirenin Rolü

2

uygulayıcı ve izleyici rolü

Türkiye'de 27.5.1983 tarih ve 18059 sayılı Resmi Gazetede yayınlanan 2827 sayılı "Nüfus Planlaması Hakkında Kanun" ve bu yasaya uygun olarak 507 sayılı yönetmelikte **hekim dışı** sağlık personelinin yararlanma prensibi benimsenmiştir.

Aile Planlaması Hizmetlerinde Hemşirenin Rolü

- Bu yasa ile, Türkiye'de Aile planlaması yöntemlerinin uygulamasında, ilgili merkezlerde RİA eğitimi görmüş, hemşire ve ebeler de görev almaktadır.
- Bu kişilerin ülke düzeyinde dengeli dağılımı, eğitildikten sonra geldikleri bölgelere geri dönmeleri hizmetin daha yaygın verilmesini sağlamaktadır.

Türkiye Sağlık Bakanlığı Tarafından Aile Planlaması Hizmetlerinde Ebe ve Hemşirelerin Yetki ve Sorumlulukları;

- Hap kullanacaklarda uygun olguları seçmek, kullananları yan etkileri açısından izlemek,
- Pelvik muayane yapmak, normal olgulara rahim içi araç uygulamak,
- RİA kullananların belli aralıklarla kontrollerini yapmak,
- Pelvik muayane ve izlemlerde patolojik bulguları yetkili hekime göndermek,

Türkiye Sağlık Bakanlığı Tarafından Aile Planlaması Hizmetlerinde Ebe ve Hemşirelerin Yetki ve Sorumlulukları;

- Kondom dağıtmak, kondom ve spermisitlerin doğru kullanılması için halkı eğitmek,
- Topluma nüfus planlaması eğitimi yapmak ve geleneksel yöntemler hakkında bilgi vermek,
- Çalıştığı kurumda gerekli araç-gereç, ilaç ve tıbbi malzemeyi kullanılmaya hazır bulundurmak,
- Yürüttüğü nüfus planlaması hizmetleri ile ilgili bireyleri toplamak, kaydetmek ve zamanında yetkililere ulaştırmak

AİLE PLANLAMASI DANIŞMANLIĞI

I. KARŞILAYARAK SELAMLAMA:

- 1 Başvurayı (varsa eşini de) karşılama
- 2 Başvurayı rahatlatma
- 3 Duygularını anlamaya çalışma
- 4 Sıcaklık ve Yakınlık Gösterme

II. ALAKA GÖSTEREREK SORULAR SORMA:

- 5 Etkin Dinleme
- 6 Doğurganlık öyküsünü sorma
- 7 Aile planlaması yöntem kullanma öyküsünü sorma
- 8 Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan koruyucu yöntem kullanma öyküsünü sorma
- 9 Aile Planlaması konusundaki beklentilerini sorma

III. YÖNTEMLER KONUSUNDA BİLGİ VERME:

- 10 İstenmeyen gebelikleri önleyici yöntemler (AP) hakkında bilgi verme
- 11 Acele etmeden, dikkatli bir şekilde, BASİT açıklamalar yapma
- 12 Tıbbi terimler içermeyen, başvuranın anlayacağı kelimeler kullanma
- 13 KISA cümleler kullanma
- 14 Anlayıp anlamadığını kontrol etme
- 15 Anlamadığında tekrar açıklama
- 16 Görsel-İşitsel yöntemleri kullanma:

IV. NE TÜR YÖNTEM SEÇECEĞİNE YARDIMCI OLMA:

- 17 Başvuranın gereksinimleri ve tercihlerine uyacak bir AP yöntemine karar vermesine yardımcı olma
- 18 Yöntemin güvenilirliği ile ilgili bilgi verme
- 19 Kararı kesinleştirme
- 20 Başvurayı düşüncelerini tartışması ve sorular sorması için destekleme
- 21 Başvuran, başka bir konuyu tartışmak isterse, o konu ile de ilgilenme
- 22 Başvuranın gereksinimlerini, endişelerini, korkularını anlama ve gidermeye çalışma

IV. NE TÜR YÖNTEM SEÇECEĞİNE YARDIMCI OLMA:

- 23 Başvuranın gereksinimleri doğrultusunda karar vermesine yardımcı olma:
Bir AP yöntemine karar verecekse, yöntem seçmesine yardımcı olma
Seçilen yöntem hemen sunulabiliyorsa, seçilen yönteme özel danışmanlık basamaklarına geçme
Seçilen yöntem hemen sunulamıyorsa, uygun bir merkeze yönlendirme
Bir sorusu veya sorunu olduğunda sağlık kuruluşlarına başvurmaya teşvik etme,
- 24 Aile Planlaması poliklinik defterine kaydetme,
- 25 Kadını "15-49 yaş grubu" izlem kartına kaydetme
- 26 Kadını "Kişisel Sağlık Fişi"ne kaydetme

Katılımcı Aile Planlaması Danışmanlığı yapmaya ;

.....HAZIR,HAZIR DEĞİL

Eğitimcinin Adı Soyadı :

Tarih:

İmzası :

ORAL KOMBİNE HORMONAL KONTRASEPTİF (KOK) DANIŞMANLIĞI

I. İLETİŞİM BASAMAKLARI:

Kadını (varsa eşini de) nazik bir şekilde karşılama
Gerekli mahremiyeti sağlama
Kendini tanıtma
Kadının (varsa eşinin) adını öğrenme ve kullanma
Gerekli olumlu beden dilini kullanma
İletişim için gerekli mesafeyi ayarlama
Kadınla yüzyüze olma, göz teması kurma
Danışmanlık sırasında başka işle meşgul olmama
Her aşamada soru sorabileceğini belirtme

II. BAŞVURANIN YÖNTEME UYGUNLUĞUNU DEĞERLENDİRME BASAMAKLARI

- Doğurganlık öyküsünü alma:
- Yaş
- Son adet tarihini öğrenme (gebe olmadığından emin olma)
- Normal adet düzenini kaydetme:
- Kaç günde bir adet oluyor?gün
- Adet kanaması kaç gün sürüyor?gün
- Kanama miktarı:pet/gün
- Toplam gebelik sayısını öğrenme
- Toplam doğum sayısını öğrenme
- Toplam düşük sayısını öğrenme
- En son gebeliğin nasıl (düşük, doğum) ve ne zaman sonuçlandığını öğrenme (Doğum sonu ise)
- Emzirip emzirmediğini öğrenme (Emzirmiyorsa doğum sonu ilk 21 gün KOK kullanmamalı.)
- Emziriyorsa ilk 6 ay KOK kullanmamalı.)
- Gelecek doğurganlık hedeflerini öğrenme
- Aile Planlaması Yöntem Kullanma öyküsünü alma:
- Bu güne kadar hangi yöntemleri kullandığını öğrenme
- Halen kullandığı yöntem olup olmadığını öğrenme (Varsa) yöntem değişikliği istediğinin nedenini öğrenme

II. BAŞVURANIN YÖNTEME UYGUNLUĞUNU DEĞERLENDİRME BASAMAKLARI

• Sigara içip içmediğini öğrenme:

- 1. 35 yaşın üzerinde ise ve günde 15 ve daha fazla sigara içiyorsa, KOK kullanmamalı.
- 2. 35 yaşın içiyorsa, üzerinde ise ve günde 15'den az sigara KOK ilk tercih olmamalı.
- 3. Başka bir yöntem için danışmanlığa geçiniz.

II. BAŞVURANIN YÖNTEME UYGUNLUĞUNU DEĞERLENDİRME BASAMAKLARI

• Geçirilmiş ve halen önemli hastalıkları olup olmadığını öğrenme:

- Bugüne kadar her hangi bir önemli hastalık geçirdiniz mi?
- Şu anda önemli bir hastalığınız var mı?

II. BAŞVURANIN YÖNTEME UYGUNLUĞUNU DEĞERLENDİRME BASAMAKLARI

- Aşağıdaki durumlardan birisi varsa, KOK kullanmamalı!**
- "İleri yaş+sigara+DM+HT" i
 - Geçmişte HT ancak şimdiki durum bilinmiyorsa
 - Tamamen kontrol altında HT varsa (DSÖ-3)
 - TA sistolik ≥ 140 ve diastolik ≥ 90 mmHg ise
 - Geçirilmiş veya mevcut derin ven trombozu/pulmoner emboli
 - Geçirilmiş veya mevcut iskemik kalp hastalığı
 - İnme (serebro vasküler hastalık) öyküsü
 - Komplikeasyonlu kalp kapak hastalığı
 - Auralı migren varsa
 - DM: nöropati/nefropati/retinopati/ veya veya 20 yıldan uzun süredir varsa
 - Safra kesesi hastalığı varsa (veya ilaçla tedavi edilmiş ise)
 - Aktif viral hepatit varsa,
 - Meme kanseri varsa (veya geçmişte olup, son 5 yıldır
 - bulgu yok)
 - Geçmişte KOK kullanımına bağlı kolestazis öyküsü varsa
 - Uzun süre hareketsiz kalmasını gerektiren büyük ameliyat olmuşsa (yakın zamanda)
 - Siroz varsa
 - KC tümörü (iyi, kötü) varsa...
 - Bu hastalıklardan herhangi birisi yok ise basamaklara devam ediniz.
 - Aksi takdirde başka bir yöntem için danışmanlığa geçiniz.

II. BAŞVURANIN YÖNTEME UYGUNLUĞUNU DEĞERLENDİRME BASAMAKLARI

- Halen herhangi bir ilaç kullanıp kullanmadığını öğrenme:
 - Halen sürekli ve düzenli kullandığınız ilaç var mı?
 - (Varsa) Hangi ilaç(lar)ı kullanıyorsunuz?

Aşağıdaki ilaçlardan birisini kullanıyorsa, KOK kullanamaz!
Rifampisin

 - Antikonvülzan ilaçlar (fenitoin, karbamazepine, barbiturat, pirimidone, topiramate, oxcarbazepine)

Bu ilaçları kullanmıyor ise basamaklara devam ediniz.

II. BAŞVURANIN YÖNTEME UYGUNLUĞUNU DEĞERLENDİRME BASAMAKLARI

- CYBE /GYE öyküsü alma:
 - Vajinal akıntısı olup olmadığını sorma
- Son iki ay içinde anormal kanaması olup olmadığını sorma
 - Son bir yıl içinde vajinal akıntı, genital yara ya da genital bölgede deri lezyonu olup olmadığını sorma
- Son üç ay içinde, eşinin cinsel organında yara, akıntı olup olmadığını sorma
 - Eşinin başka eşi olup olmadığını "incitmeden, dikkatle" sorma

II. BAŞVURANIN YÖNTEME UYGUNLUĞUNU DEĞERLENDİRME BASAMAKLARI

- Herhangi birisi evet ise, CYBE/GYE açısından risk altındadır. KOK'lar CYBE'lerden korumayacağından KOK ile birlikte "erkek/kadın kondomu"nu da kullanmasını öneriniz! (erkek/kadın kondomu hakkında bilgi veriniz)

II. BAŞVURANIN YÖNTEME UYGUNLUĞUNU DEĞERLENDİRME BASAMAKLARI

- Tansiyon arteriyeli dikkatle ölçme:
 - Kadının arkasına yaslanarak, ayakları yere değerek, sandalyede en az 5 dk süre ile oturarak dinlendiğinden emin olunduktan sonra, tercihan cıvalı manometre ile kolu kalp hizasında destekleyerek ölçme,
 - - Üst üste en az 2 kez ölçme, ortalamasını alma

II. BAŞVURANIN YÖNTEME UYGUNLUĞUNU DEĞERLENDİRME BASAMAKLARI

- Kişiye yazılı ve sözlü olarak TA sonucu hakkında bilgi verme,
 - TA ölçüm sonucunu kaydetme,
- TA sistolik < 140 ve diastolik <90 mmHg ise basamaklara devam ediniz.**
- Aksi takdirde başka bir yöntem için danışmanlığa geçiniz.**

II. BAŞVURANIN YÖNTEME UYGUNLUĞUNU DEĞERLENDİRME BASAMAKLARI

- Kadına meme muayenesi yapma

III. " ORAL HORMONAL KONTRASEPTİF (KOK) " İÇİN YÖNTEME ÖZEL DANIŞMANLIK BASAMAKLARI

• KOK'u tanıtmak:

- Kadına KOK paketini gösterme
- Kadına KOK paketini tutmasına izin verme
- Kombine hapların iki kadınlık hormonu içerdiğini söyleme
- KOK'ların 21 tane hap içerdiğini vurgulama

III. " ORAL HORMONAL KONTRASEPTİF (KOK) " İÇİN YÖNTEME ÖZEL DANIŞMANLIK BASAMAKLARI

a. Hapın gebelikten koruma etki mekanizmasını söyleme:

- (Resimli rehber üzerinden göstererek, hapların yumurtlamayı önleyerek, endometriyumu incelterek ve servikal mukusu kalınlaştırarak gebelikten koruduğunu söyleme)

b. Hapın gebelikten koruyuculuğunu söyleme:

- (En etkili gebelikten koruyucu yöntemlerdendir, doğru ve düzenli kullanıldığında sadece bin kadından 3'ünde gebelik görülebilir.)

III. " ORAL HORMONAL KONTRASEPTİF (KOK) " İÇİN YÖNTEME ÖZEL DANIŞMANLIK BASAMAKLARI

Hapların olumlu özelliklerini söyleme:

- Bırakıldığında hemen gebe kalınabilir,
 - Adetleri düzenler,
 - Anemi riskini azaltır.
- Adet öncesi gerginlik ve dismenoreyi azaltır,
- İyi huylu meme hastalıklarından KORUR,
- Yumurtalık kistlerinden, yumurtalık kanserinden KORUR,
 - Akneyi azaltır,
 - Kolon kanseri riskini azaltır,
- Osteoporoz ve buna bağlı kemik kırılmalarını önler,

III. " ORAL HORMONAL KONTRASEPTİF (KOK) " İÇİN YÖNTEME ÖZEL DANIŞMANLIK BASAMAKLARI

• Hap kullanırken görülebilecek durumlardan söz etme:

- Hap kullanmaya başlanan **ilk 3 ayda**;
 - bulantı, kusma,
 - baş ağrısı,
 - memelerde hassasiyet
 - adet kanamasında azalma
 - adetler arasında lekelenme
- venöz tromboemboli (ilk 4 ayda) görülebilir. (kilo alımı ile ilgili kanıtlar yetersizdir.)

III. " ORAL HORMONAL KONTRASEPTİF (KOK) " İÇİN YÖNTEME ÖZEL DANIŞMANLIK BASAMAKLARI

Hap kullanmaya başlama zamanını değerlendirme:

- Kadın adetinin ilk 5 günü içindeyse: Hemen başlanır, (ek yöntem gerekmez.)
- Kadın adetinin 6-28. günlerinde ve gebe olmadığından emin ise
 - KOK başlanır + 7 gün ek yöntem kullanır,
 - Doğum sonrası: emziriyorsa, 6 aydan sonra, Amenoreik ise: gebe olmadığından kesinlikle emin ise KOK başlanır+ 7 gün ek yöntem kullanır, adet görmeye başlamışsa;

III. " ORAL HORMONAL KONTRASEPTİF (KOK) " İÇİN YÖNTEME ÖZEL DANIŞMANLIK BASAMAKLARI

- Kadın adetinin ilk 5 günü içindeyse: hemen başlanır (ek yöntem gerekmez),
 - kadın adetinin 6-28. günlerinde ve gebe olmadığından emin ise
 - KOK başlanır + 7 gün ek yöntem kullanır,
- - Doğum sonrası: emzirmiyorsa, 21. günden sonra KOK başlanır,
- - Düşük sonrası ilk 7 gün içindeyse: hemen başlanır,

III. " ORAL HORMONAL KONTRASEPTİF (KOK) " İÇİN YÖNTEME ÖZEL DANIŞMANLIK BASAMAKLARI

Hap kullanımını kutu üzerinden göstererek anlatma:

- - düzenli olarak, **her gün 1 hap** yutulur.
- - tercihan akşam yemeğinden sonra-gece yatmadan önce, yaklaşık aynı saatlerde yutulmalıdır
- - 21 tane hap olan kutunun birinci hapından başlayarak, okları izleyerek, **düzenli-unutmadan yutulur.**
 - - **7 gün hap yutulmaz, ara verilir,**
 - - **8. gün yeni bir kutuya başlanır.**
- 7 günlük ara süresi içinde adet kanaması başlayabilir ama **yeni kutuya başlamak için mutlaka 8. günü beklemesi vurgulanmalı!**

III. " ORAL HORMONAL KONTRASEPTİF (KOK) " İÇİN YÖNTEME ÖZEL DANIŞMANLIK BASAMAKLARI

a. Hap yutmayı unuttuğunda ne yapacağını açıklama:

- **30-35 mcg etinil östrodiol içeren haptan "1 veya 2 hap" unutulduysa ve 20 mcg etinil östrodiol içeren haptan 1 hap" unutulduysa;**
- Hatırlandığı anda hemen 1 hap yutulmalı, "o günün" hapi da yutulmalı (2 hap/gün) ve Düzenli olarak her gün 1 hap yutulmaya devam edilmelidir.
 - Ek yöntem gerektirmez.

III. " ORAL HORMONAL KONTRASEPTİF (KOK) " İÇİN YÖNTEME ÖZEL DANIŞMANLIK BASAMAKLARI

"30-35 mcg etinil östrodiol içeren haptan "3 veya daha fazla hap" unutulduysa ve 20 mcg etinil östrodiol içeren haptan 2 veya daha fazla hap" unutulduysa;

- Hatırlandığı anda hemen 1 hap yutulmalı, "o günün" hapi da yutulmalı (2 hap/gün) ve düzenli olarak her gün 1 hap yutulmaya devam edilmelidir.
- İlaveten 7 gün içinde cinsel ilişkiye girilmemeli ve ek yöntem kullanılmamalıdır.
 - Siklusun ilk haftası içinde unutulmuşsa ve bu süre içinde ek yöntem kullanılmaksızın cinsel ilişkiye girilmişse acil kontrasepsiyon gerekir.
 - Siklusun üçüncü haftası içinde unutulmuşsa, kullanılmakta olan paket bitirilmeli, **hiç ara verilmeyen yeni pakete başlanmalıdır.**

III. " ORAL HORMONAL KONTRASEPTİF (KOK) " İÇİN YÖNTEME ÖZEL DANIŞMANLIK BASAMAKLARI

b. Hap yutulduktan 2 saat sonra şiddetli kusma olmuşsa: 1 doz hemen tekrar alınmalı,

- - Hap yutulduktan sonraki 24 saat içinde şiddetli kusma, ishal olmuşsa, unuttuğu hapi hatırlayınca hemen yutmalı, aynı
- gün normal hap saatinde de o günün hapi yutulmalı (ek tedbir gerekmez)

III. " ORAL HORMONAL KONTRASEPTİF (KOK) " İÇİN YÖNTEME ÖZEL DANIŞMANLIK BASAMAKLARI

Hap kullanırken kontrol tarihinin beklenmeksizin gelmesi gereken durumları söyleme:

- şiddetli baş ağrısı olursa,
- şiddetli göğüs ağrısı, nefes darlığı olursa

III. " ORAL HORMONAL KONTRASEPTİF (KOK) " İÇİN YÖNTEME ÖZEL DANIŞMANLIK BASAMAKLARI

Hatırlatmalar:

- İlk kontrolü için 1 ay sonra gelmesi gerektiğini söyleme,
- Hiç bir yakınması olmasa da her yıl bir kez kontrole gelmesi gerektiğini söyleme,
- Herhangi bir yakınması olursa, istediği zaman kontrole gelebileceğini söyleme,
- Herhangi bir nedenle hap bırakmak istediğinde, bırakmadan önce sağlık personeline danışmasını söyleme,
- İsteddiği zaman başvurarak yöntem değişikliği yapabileceğini söyleme,
- Herhangi bir nedenle başka hekimlere gittiğinde "Hap" kullandığını söylemesini, paketi göstermesini söyleme,
- Hekim ilaç vereceği zaman kendi hapi ile etkileşimi olup olmayacağını sormasını söyleme –bize de danışabilir-

III. " ORAL HORMONAL KONTRASEPTİF (KOK) " İÇİN YÖNTEME ÖZEL DANIŞMANLIK BASAMAKLARI

Kadının sorusu olup olmadığını sorma,

- Varsa yanıtlama,
- a. Kadına hap verme: "Hapin son kullanma tarihini kontrol etme"
- b. Broşür verme
- 3 ay sonrasında izleme geleceği tarihi yazılı olarak eline verme
- (3. paketin 21 hapi biter bitmez gelmesini söyleme)

III. " ORAL HORMONAL KONTRASEPTİF (KOK) " İÇİN YÖNTEME ÖZEL DANIŞMANLIK BASAMAKLARI

Kullanım kurallarını ve uyarı işaretlerini tekrarlatma:

- "Hapı nasıl kullanacağınızı bir de siz tekrar eder misiniz?"
- "Ne zaman kontrole geleceksiniz, söyler misiniz?"
- "Kontrol gününü beklemeyen gelmenizi gerektiren durumlar nelerdi? bir de siz tekrar eder misiniz?"
- Aile Planlaması poliklinik defterine kaydetme,
- Kadını "15-49 yaş grubu" izlem kartına kaydetme
- Kadını "Kişisel Sağlık Fişi"ne kaydetme

KADIN KONDOMU DANIŞMANLIĞI

I. İLETİŞİM BASAMAKLARI:

- 1) Kadını (varsa eşini de) nazik bir şekilde karşılama
- 2) Gerekli mahremiyeti sağlama
- 3) Kendini tanıtma
- 4) Kadının (varsa eşinin) adını öğrenme ve kullanma
- 5) Gerekli olumlu beden dilini kullanma
- 6) İletişim için gerekli mesafeyi ayarlama
- 7) Kadınla yüz yüze olma, göz teması kurma
- 8) Danışmanlık sırasında başka işle meşgul olmama
- 9) Her aşamada soru sorabileceğini belirtme

II. BAŞVURANIN YÖNTEME UYGUNLUĞUNU DEĞERLENDİRME BASAMAKLARI

10) Doğurganlık öyküsünü alma:

- Yaş
- Son adet tarihini öğrenme
- Normal adet düzenini kaydetme:
- Kaç günde bir adet oluyor?gün
- Adet kanaması kaç gün sürüyor?.....gün
- Kanama miktarı:pet/gün
- Toplam gebelik sayısını öğrenme
- Toplam doğum sayısını öğrenme
- Toplam düşük sayısını öğrenme
- En son gebeliğin nasıl (düşük, doğum) ve ne zaman sonuçlandığını öğrenme
- (Doğum sonu ise) Emzirip emzirmediğini öğrenme
- Gelecek doğurganlık hedeflerini öğrenme

12) Aile planlaması yöntem kullanma öyküsünü alma:

- Bu güne kadar hangi yöntemleri kullandığını öğrenme
- Halen kullandığı yöntem olup-olmadığını öğrenme
- (Varsa) yöntem değiştirme isteğinin nedenini öğrenme
- Kondom ile ilgili bildiklerini, duyduklarını sorma

13) CYBE /GYE öyküsü alma:

- Vajinal akıntısı olup olmadığını sorma
- Son iki ay içinde anormal kanaması olup olmadığını sorma
 - Son bir yıl içinde vajinal akıntı, genital yara ya da genital bölgede deri lezyonu olup olmadığını sorma
- Son üç ay içinde, eşinin cinsel organında yara, akıntı olup olmadığını sorma
- Eşinin başka eşi olup olmadığını “incitmeden, dikkatle” sorma

Herhangi birisi evet ise, CYBE/GYE açısından risk altındadır. “Erkek/kadın kondomu” kullanmasını öneriniz

14) Kadına meme muayenesi yapma

III. KONDOM İÇİN YÖNTEME ÖZEL DANIŞMANLIK BASAMAKLARI

15) Kondomu tanıtmak:

- Kadına kondomu gösterme
- Kadının kondomu tutmasına izin verme

III. KONDOM İÇİN YÖNTEME ÖZEL DANIŞMANLIK BASAMAKLARI

16 a. Kondomun gebelikten koruma etki mekanizmasını söyleme:

(kondomun spermelerin kadının uterusuna ulaşmasını engelleyerek koruduğunu söyleme)

b. Kondomun gebelikten koruyuculuğunu söyleme:

(Etkili gebelikten koruyucu yöntemlerdendir, doğru ve düzenli kullanıldığında sadece yüz kadından 5’inde, ama dikkatli kullanılmadığında yüz kadından 21’inde gebelik görülebilir.)

III. KONDOM İÇİN YÖNTEME ÖZEL DANIŞMANLIK BASAMAKLARI

17) Kondomların olumlu özelliklerini söyleme:

- Güvenlidir
- Ucuzdur ve kolay bulunur. Hemen her yerde, büyük marketlerde ve eczanelerde kolaylıkla bulunur.
- Reçete veya tıbbi izlem gerektirmez.

III. KONDOM İÇİN YÖNTEME ÖZEL DANIŞMANLIK BASAMAKLARI

18) Kondom kullanırken görülebilecek durumlardan söz etme:

- Yırtılabilir, çıkartılırken sperm kaçabilir, sızıntı olabilir

III. KONDOM İÇİN YÖNTEME ÖZEL DANIŞMANLIK BASAMAKLARI

19)

- Paketin üzerindeki üretim tarihine bakılmasını ve üretim tarihinden itibaren 5 yıl süreyle kullanılacağını açıklama,

III. KONDOM İÇİN YÖNTEME ÖZEL DANIŞMANLIK BASAMAKLARI

20) Kondomun bir kere kullanıldıktan sonra atılacağını vurgulama

21) Kayganlaştırmak için herhangi bir yağ sürmemesini söyleme

III. KONDOM İÇİN YÖNTEME ÖZEL DANIŞMANLIK BASAMAKLARI

22) Kondom Kullanımını, Varsa Kadın Modelinde Göstererek Anlatma Ve Başvurana Uygulama:

- *Kondomu zedelemeyen dikkatlice parmaklarınızla paketi yırtarak açın.*
- *Kondomun kapalı ucu vajinaya girecektir. Bu nedenle iç halkayı baş ve işaret parmağınızla sıkıştırın.*
- *Vajinanın içine iç halkayı tutarak itin. İç halka olabildiğince derine yerleşsin.*
- *Dış halka vajinanın girişinde durmalıdır. Ayrıca dış halka vajina girişini cinsel ilişki süresince kaplamalıdır.*

III. KONDOM İÇİN YÖNTEME ÖZEL DANIŞMANLIK BASAMAKLARI

- Cinsel ilişki bitiminde kondomun dış halkası kendi etrafında çevrilerek içindekilerin dökülmesi engellenmeli ve çekilerek çıkarılmalıdır.
- Delik olup olmadığını kontrol edin,
- Sonra, kondomu sperm saçmayacak şekilde düğümlenerek çöpe atın.

“Lütfen kondomu her kullandığınızda düzenli olarak kontrol ediniz.”

*Yırtık, sızıntı varsa, gebelik riski yüksektir, ilk 72 saatte HEMEN en yakın sağlık kuruluşuna “acil korunma” için başvurun.

III. KONDOM İÇİN YÖNTEME ÖZEL DANIŞMANLIK BASAMAKLARI

23) Kadını kondomu sıcak ve nemli yerde saklamaması konusunda uyarma, nerede, nasıl saklayacağını söyleme:

- “Kondom serin, güneş almayan, loş-karanlık” bir ortamda saklanmalı,
- “Cepte, cüzdanda taşınmamalı, vücut ısısı kondomun geçirgenliğini bozar, gebelik riski artar,
- “Düzenli olarak kondom kullanılacak ise, evde yedek bulundurulmalı”

III. KONDOM İÇİN YÖNTEME ÖZEL DANIŞMANLIK BASAMAKLARI

24) Kadının sorusu olup olmadığını sorma, Varsa yanıtlama,

25) a. Kadına kondom (varsa verme) temin edebileceği yerler hakkında bilgi verme:
b. Broşür verme

III. KONDOMİN YÖNTEME ÖZEL DANIŞMANLIK BASAMAKLARI

26) Kullanım kurallarını ve uyarı işaretlerini tekrarlatma:

- “Kondomu nasıl kullanacağınızı bir de siz tekrar eder misiniz?”
- Gelmenizi gerektiren durumlar nelerdi? Bir de siz tekrar eder misiniz?”

27) Aile Planlaması poliklinik defterine kaydetme,

28) Kadını “15-49 yaş grubu” izlem kartına kaydetme

29) Kadını “Kişisel Sağlık Fişi”ne kaydetme

TEŞEKKÜR EDERİM

