

DOĞAL AİLE PLANLAMASI YÖNTEMLERİ



**DOĞAL AİLE PLANLAMASI
YÖNTEMİ DENİLİNCE AKLINIZA
NELER GELİYOR?**



Doğal Aile Planlaması Yöntemleri

- Dünya Sağlık Örgütü, doğal aile planlaması yöntemlerini, menstrüel siklusun fertil ve infertil dönemlerinde, doğal belirtileri gözleyerek gebeliğin planlanması ya da gebelik istenmiyorsa, fertil dönem boyunca gebeliğin cinsel ilişkiden kaçınma yoluyla önlenmesi yöntemleri olarak tanımlamıştır.

Doğal Aile Planlaması Yöntemleri

Bu yöntemi uygularken spermin kadının genital yolunda 48-72 saat canlı kalabildiği ve ovumun ömrünün 24-48 saat olduğu akılda tutulmalıdır.

Fertilitenin en fazla olduğu dönem, ovülasyondan 5 gün önce başlar ve ovülasyondan 2 gün sonra sona erer.

Doğal Aile Planlaması Yöntemleri

- Bu süre içinde gebe kalma olasılığı giderek artar ve ovülasyon günü ile ondan önceki iki günde en üst düzeydedir.
- Ovülasyon günündeki oynamalar nedeniyle cinsel ilişkiden kaçınılması gereken süre uzun tutulmalıdır ya da bu sürede bariyer yöntemler de uygulanmalıdır.

BİLDİĞİNİZ DOĞAL AİLE PLANLAMASI YÖNTEMLERİ NELER?



DOĞAL AİLE PLANLAMASI YÖNTEMLERİ HANGİLERİDİR?

Emzirme

Koitus interruptus (geri çekme)

Vajinal Duş

Fertil dönem süresince cinsel ilişkiden kaçınmak
(periyodik korunma)

**LAKTASYONEL AMENORE
(LAM) / EMZIRME**

EMZİRME GEBELİĞİ NASIL ÖNLER VE NE KADAR ETKİLİDİR?

- Emzirme, kadında ovulasyonlu siklusların ve adet görmenin başlamasının yaklaşık altı ay geciktirir.
- Tam emzirme uygulandığında doğumdan sonra ilk altı ay %98 oranında koruyucudur.

Emzirme, etkili bir ile planlaması yöntemi seçilinceye kadar kullanabilecek etkili ve güvenilir bir yöntemdir.

**FAKAT BAZI KOŞULLARIN YERİNE
GETİRİLMESİ GEREKMEKTEDİR.**



EMZİRMENİN ETKİLİ BİR AİLE PLANLAMASI YÖNTEMİ OLMASI İÇİN GEREKLİ OLAN KRİTERLER NELERDİR?

Bebek altı aydan küçük olmalıdır.

Annenin adet görmemesi gerekir.

Bebeğin sık sık ve ek gıda vermeksizin sadece anne sütü ile beslenmesi(günde altı-on kez, geceleri de dahil olmak üzere ve her defasında en az iki dakika emzirilmesi).

Doğumdan Sonra Adet Kanamasının (Menstrüasyonun) Geri Dönmesi

- Doğum sonrası 56 günden sonra vajinal kanama veya lekelenmenin olması normal menstrüal periyodun geri dönmesi olarak kabul edilir.
- Doğum sonrası ilk 56 günden önce olan kanamalar adet kanaması olarak kabul edilmez.
- Adet olarak kabul edilen kanama en az; iki tam gün, iki gün lekeleme ve bir gün kanama veya üç gün lekelenme şeklinde olur

Yöntemin Etkili Olabilmesi İçin Belirlenen Emzirme Kriterleri Nelerdir?

- **Emzirme Sıklığı**; 24 saatte en fazla 6 saat aralıklarla emzirme olarak tanımlanmaktadır.
- Emzirme aralıkları gündüz **üç**, gece **altı** saatten uzun olmamalıdır.

Yöntemin Etkili Olabilmesi İçin Belirlenen Emzirme Kriterleri Nelerdir?-2

- **Emzirme Süresi**; emzirme süresi süt inmeye başladıktan sonra en az 4 dakika olmalıdır.

Yöntemin Etkili Olabilmesi İçin Belirlenen Emzirme Kriterleri Nelerdir? -3

- **Tam Emzirme**; bebeğe anne sütü dışında herhangi bir şey verilmemesi, bebeğin ilk altı ay sadece anne sütü ile beslenmesi durumudur.

Doğumdan İtibaren Geçen Süre:

- Emzirme (Laktasyonel amenore yöntemi) doğumdan sonraki ilk altı ayda etkilidir. Doğumdan itibaren geçen süre uzadıkça yöntemin etkinliğinin azalmaktadır.
- Yönetimin altı aydan sonra etkinliği hızla azalacağından bu süre sonunda mutlaka etkili korunma yöntemlerinden birisinin tercih edilmesi gerekmektedir.

OLUMLU YÖNLERİ

- Doğal olarak vardır ve kullanılması kolaydır
- Ücretsizdir
- Cinsel ilişkiyi etkilemez
- Anne ve çocuk sağlığı açısından yararlıdır
- Koruyuculuğu doğumdan hemen sonra başlar
- Yan etkisi yoktur.
- Etkili olması için ek bir yöntem gerektirmez

OLUMSUZ YÖNLERİ

- Kadının davranış bilgisine bağlıdır
- Çocuğun emme isteğine bağlıdır
- Kullanım kriterleri yerine getirilmez ise etkili değildir
- Aile planlaması yöntemi olarak ancak belli bir süre kullanılabilir
- Cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı korumaz

KOİTUS İNTERRUPTUS (GERİ ÇEKME)

- Koitus interruptus, ejakülasyondan önce penisin vajinadan çekilmesini gerektirir.
- Partnerlerin oldukça heyecanlı olduğu birliktelik esnasında yüksek düzeyde motivasyon, kontrol ve konsantrasyon gerektiren bu kullanım başarısızlığa veya güvensizliğe neden olabilir.
- Bu yöntemin mükemmel kullanımla bile etkinliği kesin değildir.

Geri çekme

- Cinsel ilişki sırasında erkeğin cinsel organını, ejakülatın gelmesinden önce vajinadan çıkararak menisini vajina dışına boşaltmasına dayanan bir yöntemdir.
- Geri çekme CYBH'ler ve HIV'a karşı koruyucu değildir.
- Halk arasında bu yönteme “çekilme”, “dışarı boşalma”, “erkeğin korunması” gibi pek çok isim verilmiştir.

ÖNEMLİ

- **Geri çekme ülkemizde en sık kullanılan geleneksel kontrasepsiyon yöntemidir**

- Geri çekme yöntemi, eşler arasında uyum, disiplin ve motivasyon gerektiren bir yöntemdir.
- Yapılan bir çalışmada herhangi bir kontrasepsiyon yöntemi kullanırken gebe kalan olgulardan %58.7-%60.6'nın geri çekme yöntemini kullandıkları bildirilmiştir.

OLUMLU YÖNLERİ

- Hiçbir yan etkisi yoktur.
- Menstrüel siklusa bağılı değildir.
- Gelecekteki fertilitiyi etkilemez.

Olumsuz Yönleri

- Ejekülasyondan önce prostatta ve üretrada bulunan bir miktar seminal mayi vajene kaçabilir.
- Her zaman kişilerin oto kontrolü koitusa ara vermek için uygun olmayabilir.
- Bu yöntemin çiftler arasında sürekli kullanılması, cinsel doyumsuzluğa ve psikolojik gerginliğe yol açabilir.

Olumsuz Yönleri -2

- Cinsel tecrübesi az olanlarda etkinliği daha azdır.
- Cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı koruyuculuğu yoktur.
- Güvenilir bir yöntem değildir.

Vaginal Yıkama

- Pek çok kadın, vagina duvarı ve kanaldaki spermleri yıkayıp atma düşüncesi ile ilişkiden hemen sonra vajinayı suyla yıkamanın gebeliği önlediğine inanır.
- Efektif bir korunma yöntemi değildir, ejakulasyondan 15 saniye sonra sperm servikal kanala penetre olur.
- Eğer ilişki esnasında spermisit de kullanılmış ise duş sonrası gebelik risk artar

VAJİNAL YIKAMA

- Koitustan hemen sonra kadının vajinasını su, sirke veya bir takım temizlik ürünleri ile yıkamasıdır.
- Özellikle hijyen açısından sağlıksız bir yöntemdir.

- Tamamen etkisizdir. Koitus sırasında spermler ejakulasyondan 15 saniye sonra servikal kanala geçtiği için güvenli olmayan bir yöntemdir.
-
- American Journal of Public Health dergisinde yer alan bir araştırmaya göre vajinal duş bir kadının hamile kalma olasılığını sadece %30 oranında azaltmaktadır.

- Düzenli yapılan vajinal duş kadının vajinadaki kimyasal dengesini bozarak enfeksiyonlara eğilimli hale gelmesine neden olur.
- Duş sırasında yeni mikroorganizmaların vajinaya girişine neden olunabilir. Bu mikroplar rahim ağzı, rahim ve tüplere ulaşarak ciddi enfeksiyonlara neden olabilirler.

BUGÜN NE ÖĞRENDİK

10 dakikada kısa tekrar.....



TEŞEKKÜRLER

Kaynaklar

1. Family Planning, Contaception, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception>
2. Akyıldız, N. 2000. Ana ve Çocuk Sağlığı I- II. Ya-pa Yayınları, İstanbul
3. Bridge D.Emergency contraception: Focus on thefacts. JAAPA Journal of the american academy of physician assistants 2016; 29:20-24.
4. Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Ulusal Stratejiler ve Eylem Planı 2005 - 2015. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı; 2010: 17
5. <https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/a%C3%A7sap36.pdf>
6. Skouby SO. Contraceptive use and behavior in the 21st century: a comprehensive study across five Eur opean countries. Contrasept Reprod Health Care 2004 ;9: 57 - 68.
7. T.C. Sağlık Bakanlığı, Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü. Ulusal Aile Planlaması Hizmet Rehberi, Cilt I Aile Planl aması ve Ü reme Sağlığı . Ankara : 2000
8. Türkiye nüfus ve sağlık araştırması 2018 Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü http://www.hips.hacettepe.edu.tr/tnsa2018/rapor/TNSA2018_ana_Rapor.p
9. WHO (World Health Organization) Erişim adresi: http://www.who.int/reproductivehealth/topics/family_planning/en/index.html.