

# DOĞAL AİLE PLANLAMASI YÖNTEMLERİ-2



# PERİYODİK KORUNMA YÖNTEMLERİ

# PERİYODİK KORUNMA YÖNTEMLERİ NASIL UYGULANIR?

- Fertil dönem belirlenir ve bu dönemde cinsel ilişkide bulunulmaz.

# OLUMLU YÖNLERİ

- Doğal yöntemlerdir
- Herhangi bir yan etkileri yoktur
- Kişilerin bedenlerini ve bedenlerinin işlevlerini tanımasına ve üreme konusunda bilgi sahibi olmasına katkıda bulunur
- Erkeğin aile planlamasına katılımını sağlar
- Ekonomiktir

# OLUMSUZ YÖNLERİ

- Kullanım için eğitim gerektirir
- Etkililiği çiftlerin istekli olmalarına bağlıdır
- Kadında adetlerin düzenli olması gerekir
- Günlük kayıt tutulmasını (fertil günlerin saptanması için) gerektirir

# OLUMSUZ YÖNLERİ-2

- Emzirme sırasında kullanımı zor olabilir
- Cinsel ilişkide bulunmamak stres yaratabilir,
- Etkinliğinden emin olmamak gerginlik yaratabilir

# FERTİL DÖNEMLERİ BİLME

Fertilitenin işaretleri

- Bazal vücut ısısı
- Servikal mukus
- Servikal değişiklikler

# **SERVİKAL MUKUS YÖNTEMİ (BİLLİNGS OVULASYON METODU)**





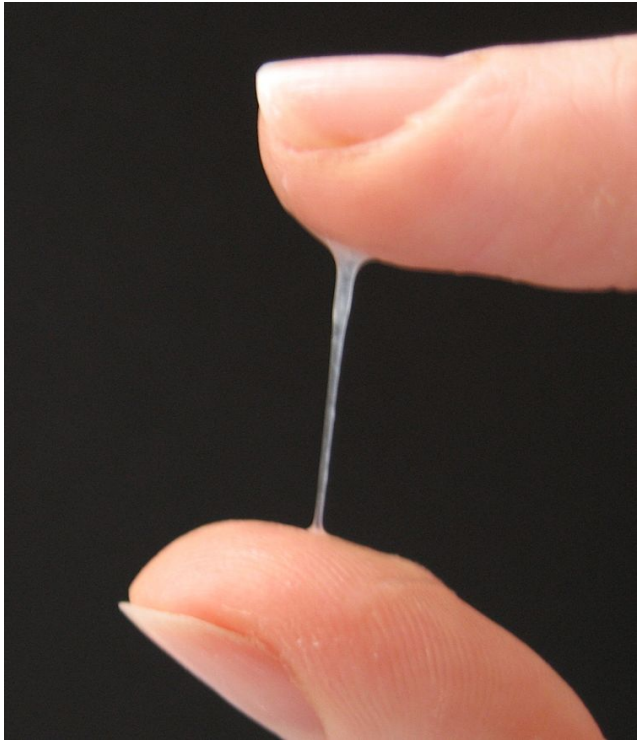
# SERVİKAL MUKUS YÖNTEMİ (BILLINGS OVULASYON METODU)

- Menstrüel siklusta, servikal mukusta meydana gelen değişikliklerin gözlenmesi, kaydedilmesi ve bu yolla fertil ve infertil dönemlerin belirlenmesi tekniğine dayanan, doğal bir aile planlaması yöntemidir.

# Cervical Mucus Method



Cervix



# SERVİKAL MUKUS YÖNTEMİ (BILLINGS OVULASYON METODU)-2

- BOM, gebeliği sağlamak ya da gebelikten korunmak için basit, etkili ve en modern doğal yoldur.
- Kadın servikal sekresyonu gördüğü ya da hissettiği zaman fertil olabilir ve kadınlar vajinasındaki ıslaklığı hissetme konusunda oldukça hassastırlar.

# BOM'un özellikleri nelerdir?

- Bireylere yaşamın her döneminde gerekli olan doğurganlık bilincini geliştiren bir tekniktir,
- Gerektiğinde gebe olmak/olmamak için kullanılabilir,
- Bir kez öğrenildi mi yaşamın her döneminde kullanılabilir,
- İlaç, araç, gereç kullanımı gerektirmez.
- Kurallarına uyulduğunda en az tıbbi yöntemler kadar güvenlidir

# BOM'un özellikleri nelerdir?

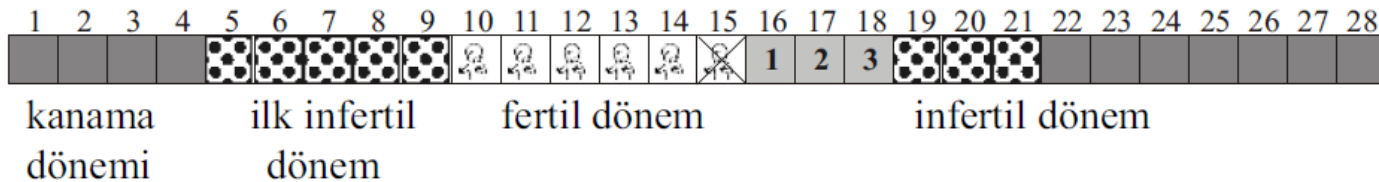
- Ahlaki ya da dini inanışa ters düşmez.
- Vücudun doğal işleyişine müdahale etmez.
- Kadın servikal mukusundaki patolojik değişiklikleri erken fark eder.
- Çiftler arasındaki iletişimi güçlendirir.
- Kronik hastalığı olanlar güvenle kullanılabilir.
- Çok ucuzdur

- Yöntemi öğrenmek yaklaşık üç siklуста gerçekleşir.
- Usta öğreticiye ihtiyaç vardır
- Fertilitenin kontrolünü birlikte yapamayan çiftler için kullanımı zordur

- Mensturasyon dönemi
- İlk infertil dönem (kuru dönem)
- Fertil dönem (ıslak günler)
- İnfertil dönem (kuru günler)

# Doğal Aile Planlaması Yöntemleri/ Servikal Mukus Takibi

- Bu yöntemle göre bir menstrüel siklusta dört dönem vardır;
  1. Kanamalı günler
  2. İlk infertil dönem
  3. Fertil dönem
  4. İnfertil dönem





# Bazal Vücut Isısı Yöntemi



# Bazal Vücut Isısı Yöntemi

Ovülasıyondan sonra progesteron hormonu, vücut ısısını  $0,2^{\circ}\text{C}$ - $0,5^{\circ}\text{C}$  arasında yükseltir ve bir sonraki menstrüasyona kadar devam eder.

# Bazal Vücut Isısı Yöntemi

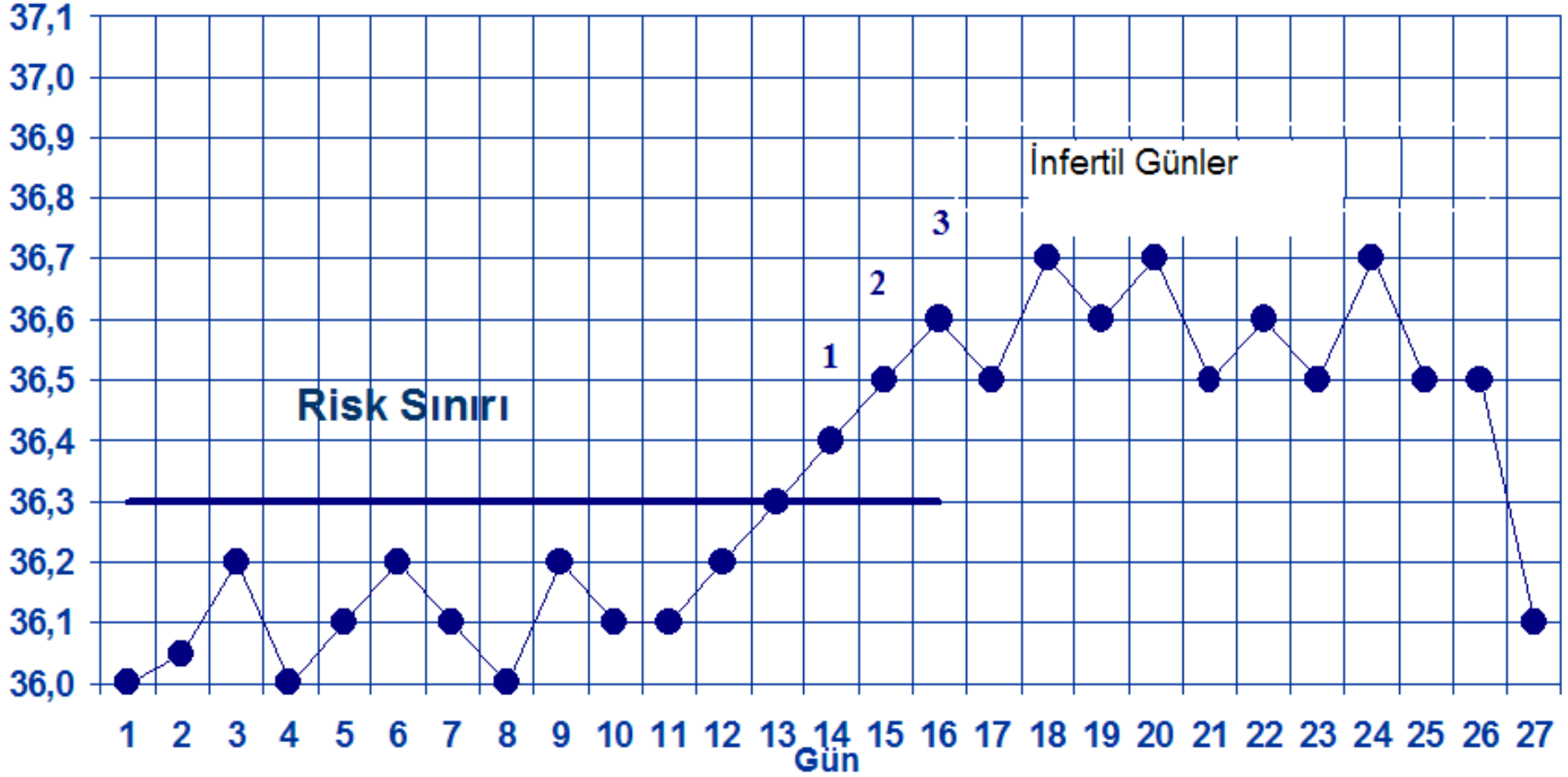
**Bazal vücut ısısı, hassas bir termometreyle, menstrüel siklus boyunca,**

- her sabah yataktan kalkmadan önce,
- ortalama aynı saatlerde ve
- tercihan oral yoldan ölçülür.

**Tarih belirtilerek bir çizelgeye kaydedilir.**

Sıcaklık °C

## Bazal Vücut Isı Tablosu



# Servikal Palpasyon Yöntemi



# Servikal Palpasyon Yöntemi

**Kadın, serviksteki değişiklikleri belirler.**

**Serviksin kıvamı;**

- Yumuşakken alt dudağın iç kısmı gibi hissedilir: Fertil dönemdedir
- Sertken burun ucunun ortası gibi hissedilir:İnfertil dönemdedir.

# Doğal Aile Planlaması Yöntemleri/Servikal Palpasyon Yöntemi

**Bu yöntem kadının, çömelmiş ya da ayaktaiken (ancak her defasında aynı konumda) kendi kendine palpasyonla serviks kıvamındaki değişiklikleri tanımlayıp yorumlaması esasına dayanır.**



# Doğal Aile Planlaması Yöntemleri/ Servikal Palpasyon Yöntemi



Adet kanamasından sonraki ve adete yakın günlerde serviks kolay ulaşılır. Serviksin kıvamı serttir ve servikal os kapalıdır.



Serviks serttir ve servikal os kapalıdır. Ancak serviks biraz yüksektir.



Ovülasyona yakın (3-4 gün önce) ve ovülasyondan sonraki (3-4 gün) günlerde serviks yüksektedir. Serviksin kıvamı yumuşamaya ve servikal os açılmaya başlamıştır.



Ovülasyon döneminde serviks, pelvis içinde bir hayli yukarıya yükseldiğinden, zor palpe edilir. Hissedilebiliyorsa, kıvamı çok yumuşamış ve açıklığı da genişlemiştir.



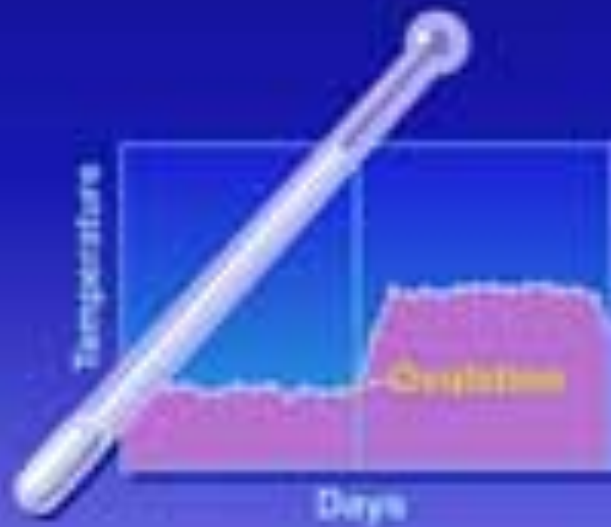
# Semptotermal Yöntem

Semptotermal yöntem, servikal mukus, bazal vücut ısı ve servikal palpasyon yöntemlerinin birleşimidir.

Her üç yöntemin birleşimi olduğundan diğerlerinden daha etkilidir.

# The Symptothermal Method

- Basal body temperature



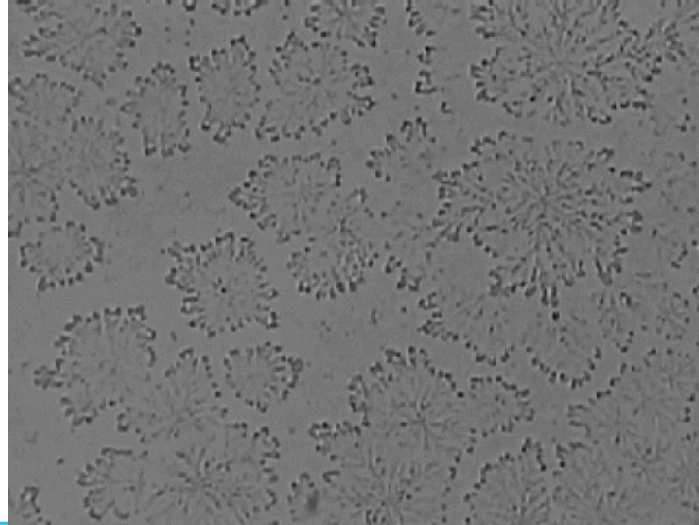
- Fertile cervical mucus



- Symptoms



- Kimyasal ve hormonal testler
- İdrar testi
- Tükürük ve servikal mukus testi



# TAKVİM YÖNTEMİ



# TAKVİM YÖNTEMİ

- Fertil günler aritmetik olarak (ovulasyonun bir sonraki siklustan önce ondördüncü günde olacağı, yumurtanın ovulasyondan sonraki on iki-yirmidört saat arasında döllenebileceği ve spermin kadın iç genital organlarda 24-48 saat canlı kalabileceği varsayımı ile) hesaplanır ve bu dönemde cinsel perhiz uygulanır
- Güvenli değildir.

← September - 2004 →

Sunday	Monday	Tuesday	Wednes	Thursday	Friday	Saturday
			1	★2	3	4
★5	6	7	8	9	10	11
12	★13	14✕	15✕	16✕	17✕	18✕
19✕	20✕	21✕	22✕	23	24	25
26	27	28	29	30		

# Doğal Aile Planlaması Yöntemleri/Takvim

## Yöntemi

- Takvim yöntemi, menstrüel siklusun fertil ve infertil günlerini hesaplamak için 6 aylık bir gözlem süresi sonunda matematiksel formüllere dayanan doğal bir yöntemdir.
- Yöntem, fertil günlerde çiftin cinsel ilişkiden kaçınması ve güvenli günlerden yararlanması esasına dayanır.

# Doğal Aile Planlaması Yöntemleri/Takvim Yöntemi

- Yöntemin dayandığı temeller şunlardır:
- Düzenli menstrüel siklus
- Ovülasyonun genellikle bir sonraki menstrüel periyoddan önceki 14. günde olduğu, ancak 11. ve 17. günler arasında da olabileceği varsayımı
- Normalde yumurtanın ovülasyondan sonraki 14-24 saat arasında döllenebileceği varsayımı
- Spermin, kadının vajinal kanalı ve/veya uterusunda ancak 24-72 saat canlı kalabileceği varsayımı.



# **İki Gün Yöntemi**

**DSÖ nün onayladığı, servikal akıntıyı saptamaya dayanan "iki gün yöntemi" fertilite bilincine dayalı yöntemler arasında en son kabul görenlerdendir.**

**Bu yöntemde kadın kendine iki soru sorar.**

**1- Bugün akıntım arttı mı?**

**2- Dün akıntım var mıydı?**

# İki Gün Yöntemi

Her iki günden bir tanesinde akıntı varsa, gebelik riski yüksektir. Bu günlerde korunmasız cinsel ilişkiden kaçınılması gereklidir.

Servikal mukus miktarında iki gün arasında değişiklik gözlenmediyse cinsel ilişki güvenlidir.

Doğru kullanıldığında, bu yöntemle gebe kalma riski %3'lere düşmektedir .



## Using the TwoDay Method

What Does the Woman Ask Herself Every Day?

Secretions

- Today?
- Yesterday?



Pregnancy



No secretions



No pregnancy



# İki Gün Yöntemi

- Bu yöntemde servikal mukus takibi ve semptomermal yöntemlerindeki servikal mukusun karakterini gözlemlemek söz konusu değildir.
- Yöntemin kullanımında temel alınan sadece servikal mukus artışıdır.
- Takvim yöntemi ve standart günler yönteminin aksine, 26 günden kısa, 32 günden uzun veya düzensiz menstural sıklularda kullanılabilecek bir yöntemdir

# Standart Günler Yöntemi

- Standart günler metodu, basit takvim tabanlı bir yöntemdir. CycleBeads adı verilen tesbih benzeri bir alette olası ovulasyon günleri belirlenmiştir.
- Belirlenen riskli günlerde cinsel beraberlik önerilmez veya ek bir ytemle korunma önerilir.



# Standart Günler Yöntemi

## CycleBeads kullanımı;

- CycleBeads 33 adet renkli boncuktan oluşmaktadırdır ve üzerinde bir adet lastik halka bulunmaktadır.
- Menstural kanamanın ilk günü lastik halka başlangıç boncuğu olan kırmızı boncuk üzerine getirilir ve her gün bir boncuk üzerinde ilerletilir.
- Lastik halka kahverengi boncuklar üzerinde iken gebelik muhtemel değildir, ancak lastik halka beyaz boncuklar üzerine geldiğinde gebelik olasıdır. Bu günlerde korunmasız cinsel ilişkiden kaçınmak gerekmektedir.
- Ayrıca koyu kahverengi boncuğa gelmeden menstural kanama gerçekleşiyorsa, bu yöntemi kullanan kadının menstural siklus 26 günden kısa demektir ve bu durumda standart günler yöntemini kullanmak uygun değildir



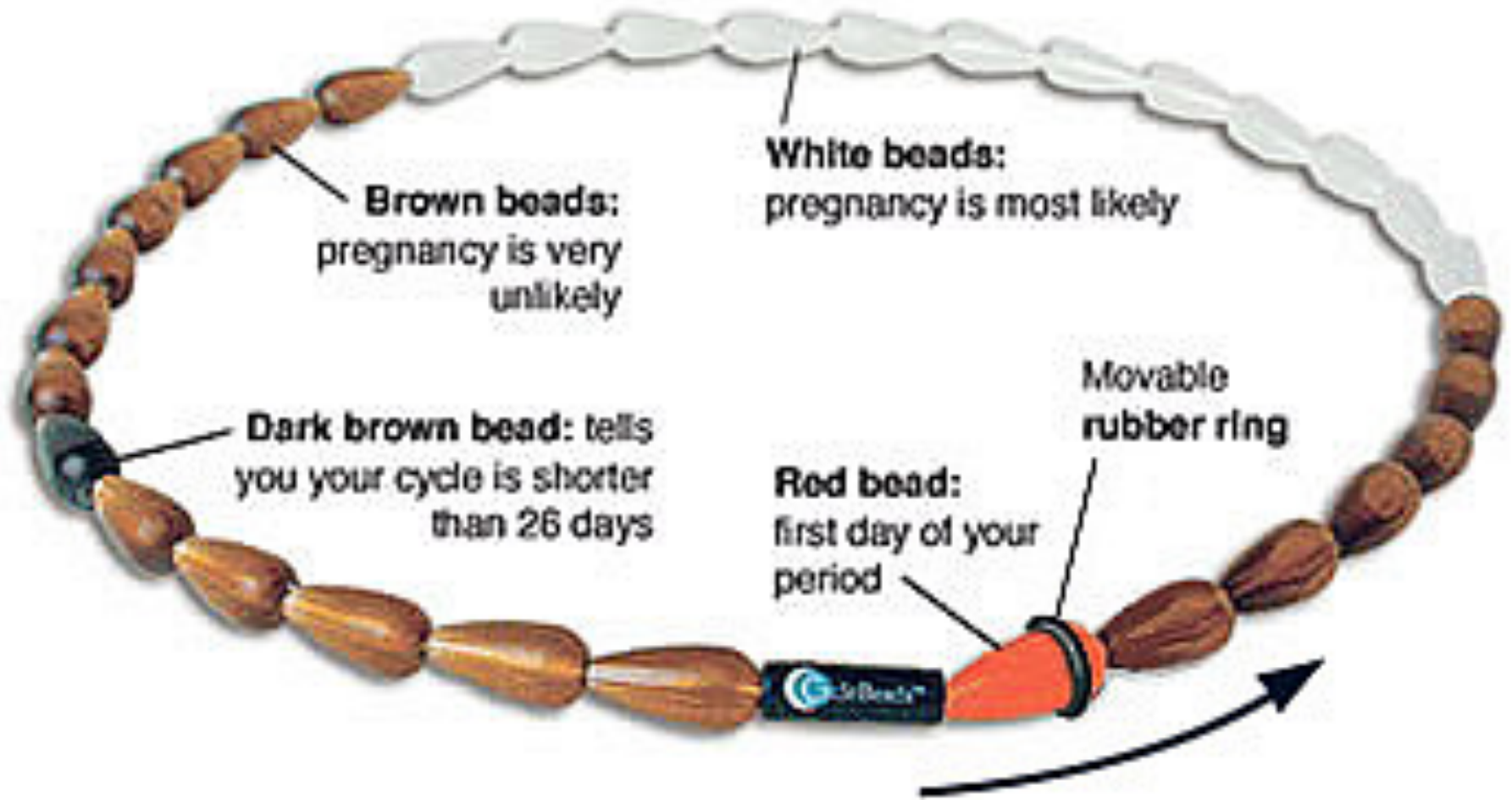
© Copyright Michael Auger • www.arty4ever.com



© Copyright Michael Auger • www.arty4ever.com







**Brown beads:**  
pregnancy is very unlikely

**White beads:**  
pregnancy is most likely

**Dark brown bead:** tells you your cycle is shorter than 26 days

**Red bead:** first day of your period

Movable rubber ring



# Standart Gnler Yöntemi

- Iphone ve android cihazlarda CycleBead yazılımı ykleyerek cep telefonu gibi cihazlar zerinden yöntemi kullanmakta mmkndr



**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](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](http://www.who.int/reproductivehealth/topics/family_planning/en/index.html).