

DOĞURGANLIK BİLİNCİ GELİŐTİRME VE İNFERTİLİTE AÇISINDAN ÖNEMİ

İlknur M. Gönenç

Doğurganlık Bilinci

- Kadın ve erkek üreme anatomisi ve fizyolojisi arasındaki ilişkiyi ve buna bağlı olarak doğurganlık işlevini bilmektir.
- Doğurganlık bilinci bir kadının menstrüel siklusunun başı ile sonu arasında fertil döneminin ne zaman olduğunu bilmesi ve söylemesidir.

DOĞURGANLIK TERCİHLERİNİ DEĐİŐİMİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

- Aile kavramı ve rollerde değişiklik
- Mortalitede azalma
- Sosyal hareketlilikte ve katılımıda azalma
- Eđitim düzeyinde artma

Bireyin ve çiftin doğurganlığa bakış açısını etkileyen bazı faktörler;

- Çekirdek aile oranında artış,
- Homoseksüel evlilikler,
- Beklenen yaşam süresinde artış,
- Hastalık ve ölümlerde azalma,
- Göç oranlarında artış,
- Kadınların çalışma hayatına atılması,

İnfertilite de Doğurganlık Bilincinin Önemi

- Sağlıklı bir çocuğa sahip olmanın en temel koşulu, çiftin fiziksel ve psikolojik yönden sağlıklı olmasıdır.
- Çiftin kendi planladığı ve istediği zaman çocuk sahibi olabilmesi, kadın ve erkeğin doğurganlık bilincine sahip olması, kendi ve partnerinin bedenini ve fertilite belirtilerini öğrenip izlemesiyle olasıdır.

DOĞURGANLIK BİLİNCİ OLUŞTURMADA ÖNEMLİ.....

- Ovulasyon genellikle bir sonraki adetin sonuncu gününden 14 gün (11-16 gün) önce gerçekleşir.
- Ovum yaklaşık olarak 24 saat ve ender olarak 36 saat canlı kalır.
- Spermium, kadın üreme organlarında yaklaşık 72 saat ender olarak da uygun koşullar olursa 5 gün canlı kalır.

ÖNEMLİ.....

- Menstrual siklus boyunca gebelik için en uygun zaman ovulasyondan 3 gün önce ve 3 gün sonrasıdır. Gebelik planlanıyor ise çiftler bu dönemde cinsel ilişkide bulunmalıdır.
- Spermiumların niteliğini ve fertilize etme yeteneğini artırmak için iki boşalma arasında en az 36 saat geçmesi gerekir.
- Ovulasyon zamanını tam olarak belirlemek mümkün olmayabilir. Ancak fertilitte belirtilerini izleyerek doğurgan dönemi saptamak mümkündür.

BEDENİ TANIMA;

- Kadın üreme Organlarının Anatomi ve Fizyolojisi
- Erkek Üreme Organlarının Anatomisi ve Fizyolojisi
- Menstural siklus

FERTİL DÖNEMLERİ BİLME

Fertilitenin işaretleri

- Bazal vücut ısısı
- Servikal mukus
- Servikal değişiklikler

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, gebeliđi sađlamak ya da gebelikten korunmak için basit, etkili ve en modern doğal yoldur.
- Kadın servikal sekresyonu gördüğu 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
- 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 siklusta 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)

- Adet kanaması bittikten birkaç günde mukus gözlenmez.
- Sonra yapışkan koyu kıvamlı pürtüklü az mukus salgılanmaya başlar.
- Ovulasyon yaklaşırken mukus artar incelir ve rengi berraklaşır, elastik ve kaygan olur, vajianal ıslaklığa neden olur.
- Ovulasyondan sonra mukus azalır yapışkan ve pürtüklü olur, vajina kuru hissedilir.

Servikal Mukus Yöntemi

Vajinada ıslaklığın hissedildiği ilk günden başlayarak, kaygan ince ve bol mukusun bitiminden sonraki üç güne kadar fertilité açısından riskli dönemdir.

Bazal Vücut Isısı Yöntemi

- Bazal vücut ısı, hassas bir termometreyle, menstrüel siklus boyunca,
 - her sabah yataktan kalkmadan önce,
 - ortalama aynı saatlerde ve
 - tercihan oral yoldan ölçülür.
- Tarih belirtilerek bir çizelgeye kaydedilir.

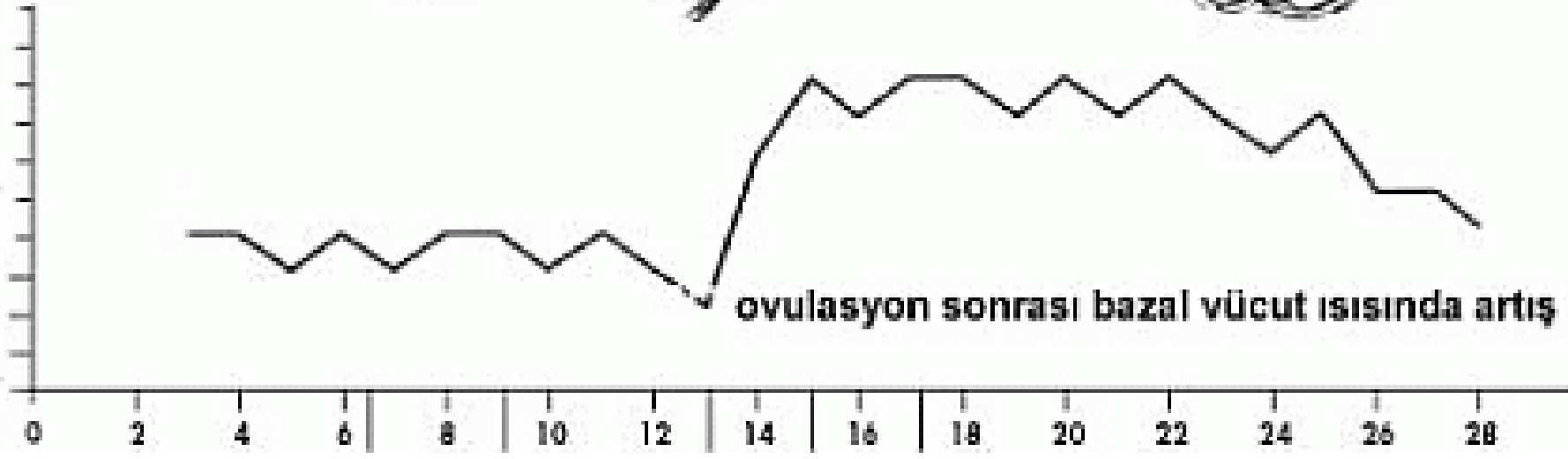
Bazal Vücut Isısı Yöntemi

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

folikül olgunlaşması

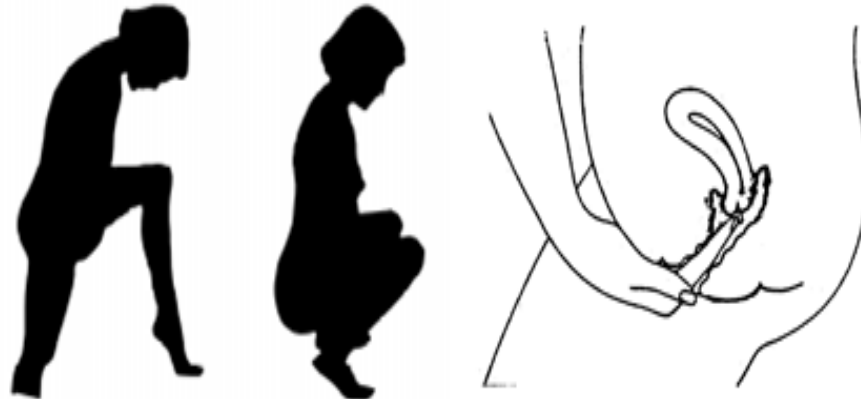
ovulasyon

corpus luteum



Servikal Palpasyon Yöntemi

- Kadın, serviksteki değişiklikleri belirler.
- Serviksin kıvamı;
 - Yumuşakken alt dudanın iç kısmı gibi hissedilir: Fertil dönemdedir
 - Sertken burun ucunun ortası gibi hissedilir:İnfertil dönemdedir.

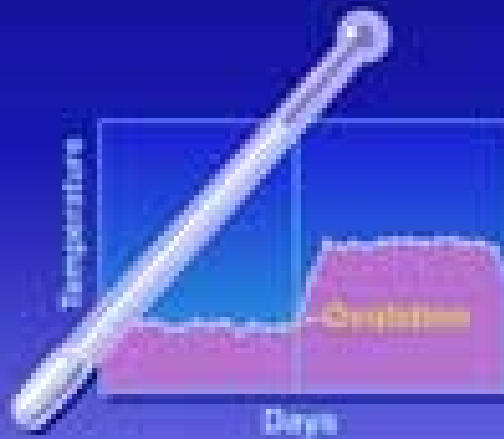


Semptotermal Yöntem

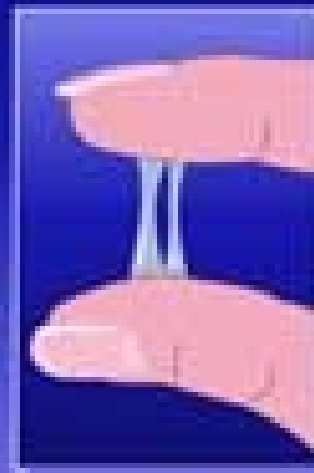
- Semptotermal yöntem, servikal mukus, bazal vücut ısı ve servikal palpasyon yöntemlerinin birleşimidir.
- Her üç yöntemin birleşimi olduğundan diğerlerinden daha etkilidir.

The Symptothermal Method

- Basal body temperature



- Fertile cervical mucus



- Symptoms



Takvim Yöntemi

- Takvim yöntemi, menstrüel siklusun fertil ve infertil günlerini hesaplamak için 6 aylık bir gözlem süresi sonunda matematiksel formüllere dayanan doğal bir yöntemdir.
- 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

- Kimyasal ve hormonal testler
- İdrarda LH tayini
- Tükrük ve servikal mukusta Fern testi

İki Gün Yöntemi

- DSÖ nün onayladığı, servikal akıntıyı saptamaya dayanan "iki gün yöntemi" fertilité 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 .



İki Gün Yöntemi

- Bu yöntemde servikal mukus takibi ve semptotermal 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 sıkluslarda kullanılabilecek bir yöntemdir

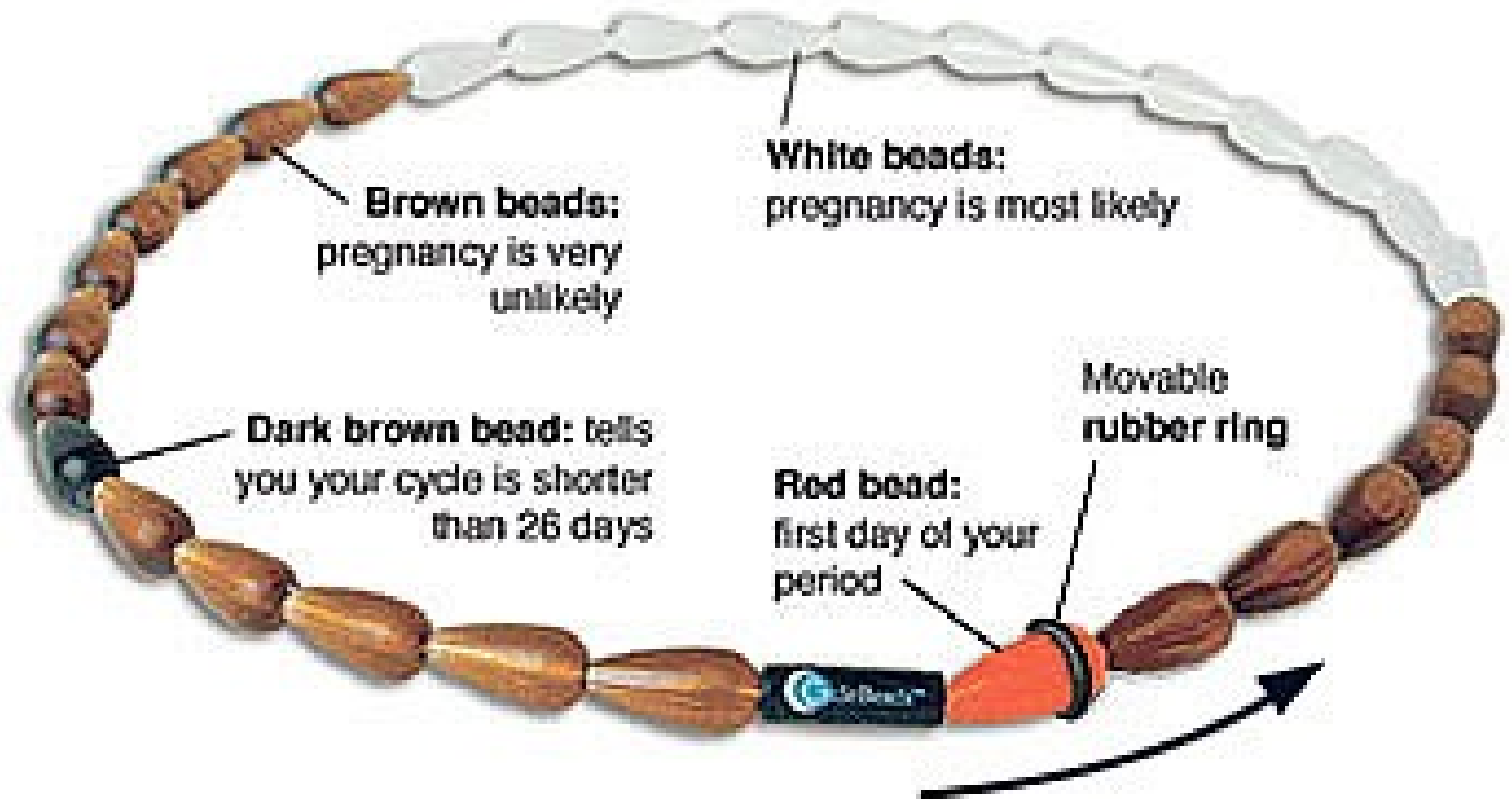
Standart Günler Yöntemi

- 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 KULLANIMI;

- CycleBeads 33 adet renkli boncuktan oluşmaktadırd 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 geręekleřiyorsa, bu yöntemi kullanan kadının menstural siklusu 26 günden kısa demektir ve bu durumda standart günler yöntemini kullanmak uygun değildir



Standart Günler Yöntemi

- Iphone ve android cihazlarda CycleBead yazılımı yükleyerek cep telefonu gibi cihazlar üzerinden yöntemi kullanmak ta mümkündür