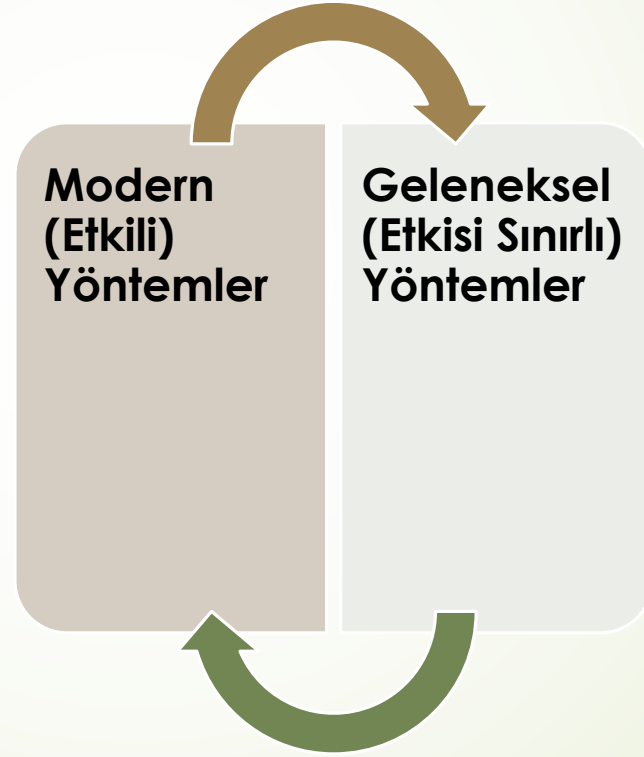


DOĞURGANLIĞIN DÜZENLENMESİ



Doğurganlığın Düzenlenmesi



Modern (Etkili) Yöntemler

➤ Hormonal yöntemler

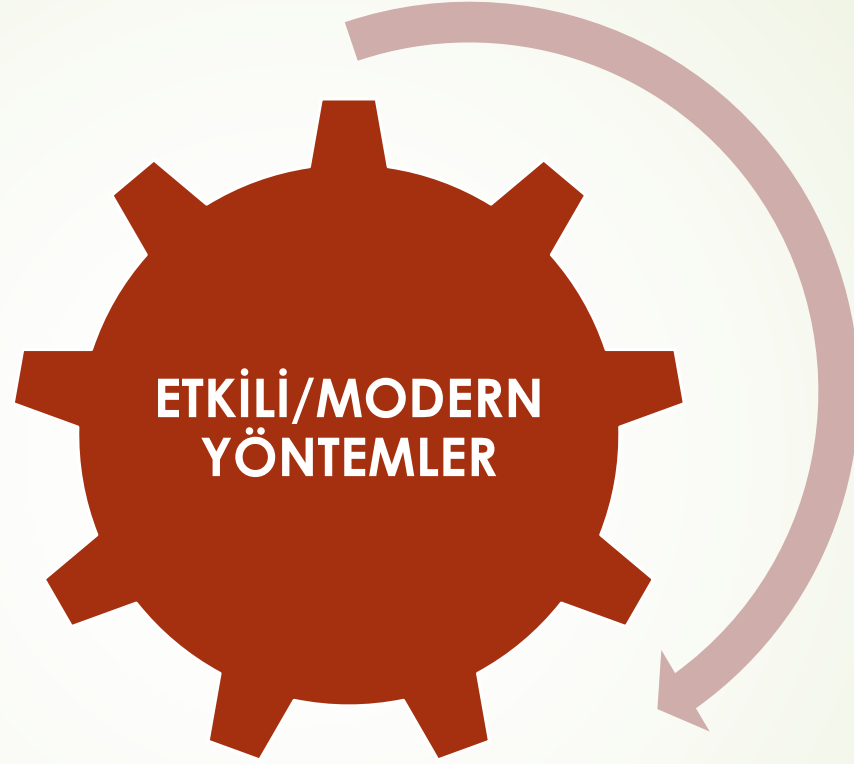
- Kombine Hormonlu Kontraseptifler
- Yalnız Progesteron İçeren Kontraseptifler

➤ Bariyer yöntemler

- Rahim İçi Araç (RIA)
- Gönüllü Cerrahi Sterilizasyon

Etkisi Sınırlı Yöntemler

- Doğal yöntemler (Fertil günleri belirleme)
- Geleneksel yöntemler
- Emzirme (Laktasyon Amenore Metodu-LAM)



**ETKİLİ/MODERN
YÖNTEMLER**

Hormonal Yöntemler

- Östrojen ve progesteron hormonlarının bileşiminden oluşan **kombine hormonlu yöntemler**
- Yalnız progesteron hormonu içeren **tek hormonlu yöntemler**

Kombine Hormonal Kontraseptifler

- İçerikleri strogen ve progesteron hormonlarının bileşiminden oluşur.

Kombine Hormonal Kontraseptiflerin Etki Mekanizması

✓ Ovulasyonu baskılar,

Kombine Hormonal Yöntemlerin Yan Etkileri

- Mide bulantısı
- Adetler arası kanama, adet yokluğu ya da azlığı
- Memelerde gerginlik hissi
- Baş ağrısı, baş dönmesi
- Kilo artışı
- Deri değişiklikleri (yüzde lekeler ve kıllanmada artış)
- Depresyon ve diğer ruhsal değişiklikler

Kombine Hormonal Yöntemlerin Olumlu Yönleri

- Koruyuculuğu yüksektir.
- Cinsel ilişkiyi kesintiye uğratmaz.
- Pelvik muayene zorunlu değildir.
- Kansızlığı önler.
- Adet düzensizliğini giderir ve adet ağrısını azaltır.

- Yumurtalık ve rahim kanseri riskini azaltır.
- Dış gebeliği önler.
- İyi huylu meme hastalıklarının gelişme riskini azaltır.
- Yumurtalıklarda kist oluşumunu azaltır.
- Aknelere (şivilcelere) iyi gelir.
- Cinsel yaşamı etkilemez.

Kombine Hormonal Yöntemlerin Olumsuz Yönleri

- Geçici olarak ilk 3 ayda bulantı, kilo artışı, baş ağrısı, adet kanama miktarında azalma, ara kanama görülebilir.
- Kan basıncını yükseltebilir.
- Bazı ilaçlarla (antibiyotikler, anti konvülzanlar, vitamin-c ve analjezikler) etkileşebilir.

- Sigara içenlerde ciddi dolaşım bozukluklarına neden olabilir.
- Anne sütünün kalitesini bozar ve miktarını azaltır.
- Cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı koruyucu değildir.

Kombine Oral Kontraseptifler (KOK)

- ▶ Doğum kontrol hapları, 28 veya 21 günlük paketler halindedir.
- ▶ **İlk kutunun ilk hapi adet kanaması başlangıcının tercihen birinci günü, en geç beşinci günü alınmalıdır.**
- ▶ Kullanılan hap 28'lik paketlerdeyse, paket bitene kadar her gün bir tane hap aynı saatte alınır. Paket bitince, ara vermeden yeni bir pakete başlanır, adet beklenmez.
- ▶ Kullanılan hap 21'lik paketlerdeyse, üç hafta boyunca her gün bir tane hap aynı saatte alınır, 21 tane hap bittiğinde 7 gün ara verilip, yeni bir pakete başlanır, adet beklenmez.
- ▶ Koruyuculuk, haplar düzenli kullanıldığında hemen o ay başlar.

Kombine Oral Kontraseptiflerin Unutulması Durumunda

Eğer bir hap unutulmuşsa o ilaç hemen alınmalı, o günün hapi ise normal zamanda alınmalı.

Ard arda iki veya daha fazla hap unutulursa 7 gün süreyle ek yöntemle korunmalıdır.

Aylık Enjektabllar

- Kombine içerikleri ve etkileri olan yöntem aylık enjeksiyonlarla uygulanır. Sonraki doz 30 ± 3 günde yapılır.
- Tek dozluk tek kullanımlık steril enjektör içindeki ürün, kas içine uygulanır.
- Özellikle ovulasyonu baskılayarak gebelikten korur.
- Başlanma zamanı KOK ile aynıdır
(Adet kanamasının 1-5. günleri arası).

Transdermal Yama (Patch)

- Haftalık olarak geliştirilmiştir,
- İleri adetin ilk 5 günü içinde takılır, haftalık olarak değiştirilir ve 3 haftanın sonunda 1 hafta ara verilir.

Yalnız Progesteron İçeren Kontraseptifler

- Bu grupta yer alan kontraseptifler minihormon 3 aylık enjeksiyonlar, **implanon**) **düşük dozda progesteron** içerir. Östrojen içermezler.
- Hormonal yöntemler için uygun olan tüm kadınlar kullanabilir. Özellikle **östrojen içeren kontraseptifler için risk taşıyan kadınlarda** daha güvenli, uzun süreli ve emniyetlidir.
- **Emzirmeyenler doğumdan hemen sonra, emzirenler ise 6. haftadan sonra** bu yöntemlere başlayabilirler.
- **Düzenli olarak kullanıldıklarında koruyuculuk oranları kadın emzirdiği sürece % 98,5, emzirmeyenlerde % 96' dır.**

Yalnız Progesteron İçeren Kontraseptiflerin Etki Mekanizması

- Servikal mukusu kalınlaştırır.
- Ovulasyonu engeller.
- Tubal hareketliliği yavaşlatır.
- Rahimin i tabakasını incelterek, döllenmiş yumurtanın yerleşmesini engeller.

Yalnız Progesteron İçeren Kontraseptiflerin Olumlu Yönleri

- Adet kanama miktarını ve ağrılarını azaltır.
- Kilo alma, bulantı gibi yan etkileri daha azdır.
- Kalp damar sağlığını bozmaz.
- Anne sütünün niteliğini değiştirmez, miktarını arttırır.

- Kan basıncını yükseltmez.
- Baş ağrısı, depresyon riski azdır.
- Pıhtılaşma riskini arttırmaz.
- Cinsel yaşamı etkilemez.
- Rahim ve yumurtalık kanserlerine karşı koruyucudur.

Yalnız Progesteron İçeren Kontraseptiflerin Olumsuz Yönleri

- Emzirme azaldıkça etkinliği azalır.
- Kombine yöntemlere kıyasla ara kanaması, lekelenme, adet düzensizlikleri daha fazla görülür.
- Kullanımı bırakıldığında adet gecikebilir.
- Kilo artışına neden olabilir.
- Cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı koruyucu değildir.

Yalnız Progesteron İçeren Kontraseptiflerin Yan Etkileri

- Adet görememe (amenore) ya da az miktarda adet görme, ara kanamalar (hipomenore)
- Baş ağrısı
- Memede duyarlık
- Depresyon

Yalnız Progesteron İçeren Enjektabllar

- **(DMPA-Depo provera)** 3 ayda bir yapılan enjektabl yöntemdir.
- Sonraki enjeksiyonlar 90 ± 2 gün içinde yapılmalıdır.
- Son derece etkili, uygulanması kolay, ileri yaşlarda da kullanılabilen bir yöntemdir.
- Mini haplara kıyasla bırakıldığında adet biraz gecikebilir.
- Bazı kadınlarda yılda 1-2 kilo artışına neden olabilir.

Deri Altı İmplantları

- Cilt altına yerleştirilen implantlar, progesteron hormonu salgılayarak gebeliğe karşı koruma sağlar.
- İmplant, kibrit çöpü büyüklüğünde plastik kapsül ya da çubuktan oluşur.
- Tek bir çubukla 3 yıl süreyle koruma sağlayan **implanon©** ülkemizde bulunmaktadır.

BARİYER YÖNTEMLER

Erkek Prezervatifi/Kondom

- Cinsel ilişki sırasında penise geçirilen lateksten yapılmış bir kılıftır.
- Erkeğin spermalarının vajinaya girmesini engeller.
- Sürekli doğru olarak ve her cinsel ilişkide yeni bir kondom kullanımında etkinliği %97'dir.
- Spermisitle birlikte kullanıldığında etkinliği artar.

Kadın Prezervatifi

- Yaklaşık 15 cm uzunluğunda poliüretandan yapılmış bir kılıftır.
- Kadın prezervatifi ilişki öncesinde vajina içerisine yerleştirilir.
- Kılıfın vajina içinde kalan ucu kapalı, diğer ucu ise açıktır.

RAHİM İÇİ ARAÇ

- Uzun etkili,
- Geri dönüşümlü,
- Üç tip RIA vardır:

ETKİ MEKANİZMASI

- **Yabancı cisim etkisi yaparak endometriumda enflamatuvar reaksiyon oluşturur**
 - Fertilizasyonu engeller,
 - Fallop tüplerine ulaşan sperm sayısını azaltır,
 - İmplantasyonu engeller
- **Hormonlu RİA'larda ;**
 - Endometrial proliferasyon **engellenir**(rahmin üst tabakasını inceltir)
 - Servikal mukus kalınlaşır



ETKİSİ SINIRLI KONTRASEPTİF YÖNTEMLER



DOĞAL YÖNTEMLER



Fertil Günleri Belirleme

- Takvim yöntemi,
- Basal vücut ısı yöntemi,
- Servikal müküs yöntemi,