

**DOĞAL AİLE PLANLAMASI  
(DAP)  
YÖNTEMLERİ**

# DOĞAL AİLE PLANLAMASI YÖNTEMLERİ HANGİLERİDİR?

- Emzirme
- Fertil dönem süresince cinsel ilişkiden kaçınmak (periyodik korunma)
- Koitus interruptus (geri çekme)
- Takvim yöntemi
- Koitus İnterrupts (Geri Çekme)
- Vajinal Yıkama

# 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

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

- Bebek altı aydan küçük olmalıdır
- Annenin adet görmemesi gerekir (ilk altı-sekiz hafta içinde görülen kanamalı adet kanaması değildir.)
- 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)

# OLUMLU YÖNLERİ

- Doğal olarak vardır ve kullanılması kolaydır
- Ücretsizdir
- Cinsel ilişkiyi etkilemez
- Anne ve çocuk sağlığı açısından yararlıdır
- Koruyuculuğu doğumdan hemen sonra başlar

# OLUMSUZ YÖNLERİ

- Kadının 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

# PERİYODİK KORUNMA YÖNTEMLERİ NASIL UYGULANIR?

- Fertil dönem belirlenir ve bu dönemde cinsel ilişkide bulunulmaz

# TAKVİM YÖNTEMİ

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



# 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
- Etkililiđi çiftlerin istekli olmalarına bağlıdır
- Kadında adetlerin düzenli olması gerekir
- Günlük kayıt tutulmasını (fertil günlerin saptanması için) gerektirir
- Emzirme sırasında kullanımı zor olabilir
- Cinsel ilişkide bulunmamak stres yaratabilir
- Etkinliđinden emin olmamak gerginlik yaratabilir

# KOİTUS İNTERRUPTUS (GERİ ÇEKME)

- İlişki sırasında penis ejakulat gelmeden önce vajinadan çıkartılır ve meni dışarıya boşaltılır
- Güvenli değildir

# VAJİNAL YIKAMA

- Koitus sonrası vajenin su ile yıkanarak spermlerin vajenden uzaklaştırılmasıdır
- Tamamen etkisizdir.

KÜRETAJ ASLA BİR AİLE  
PLANLAMASI YÖNTEMİ  
DEĞİLDİR.....

---

***DAHA SAĞLIKLI BUĞÜN,***

***DAHA MUTLU YARINLAR İÇİN;***

***AİLE PLANLAMASI***

---