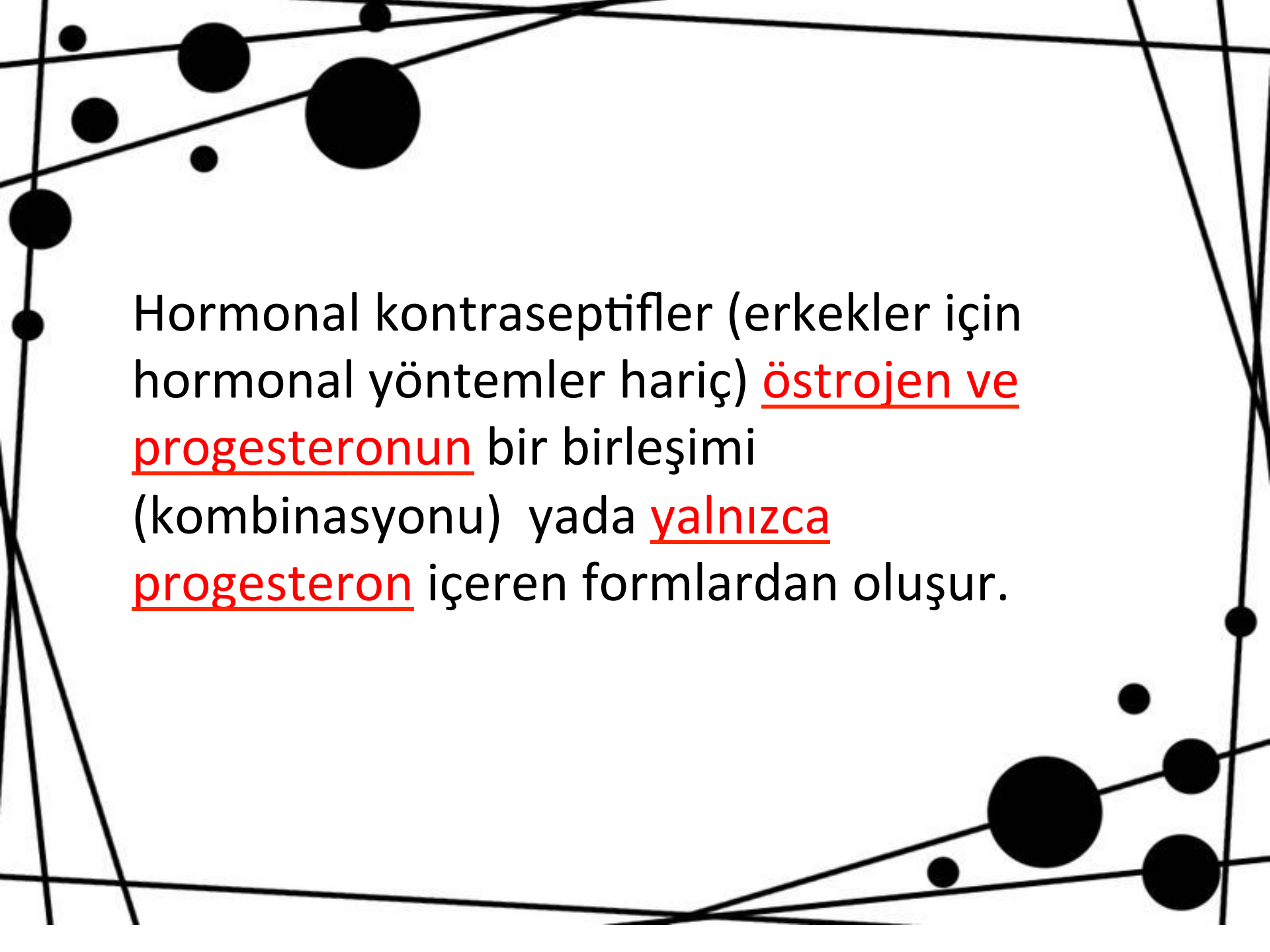


The background of the slide is a light blue gradient, decorated with a festive border of colorful balloons and confetti. On the left and right sides, there are vertical columns of balloons in various colors including green, yellow, blue, purple, red, and pink. Each balloon is attached to a long, wavy, multi-colored streamer. The top and bottom edges of the slide are scattered with small, multi-colored confetti dots.

HORMONAL KONTRASEPTİFLER

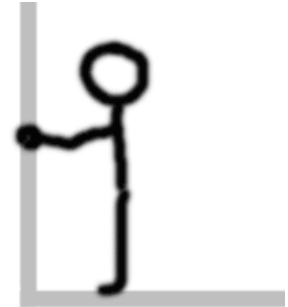


Hormonal kontraseptifler (erkekler için hormonal yöntemler hariç) östrojen ve progesteronun bir birleşimi (kombinasyonu) yada yalnızca progesteron içeren formlardan oluşur.

DOĞUM KONTROL HAPLARI İLE İLGİLİ YANLIŞ BİLGİLER



- Hap kanser yapar
- Hap anormal bebek ve çoğul doğumlara neden olur
- Hap bırakılınca tekrar gebe kalmakta güçlük çekilir
- Hap damar tıkanıklığına yol açar
- Hapa ara vermek gerekir



Hormonal Kontraseptifler

- Hormonal kontraseptifler ilk kez 1960 yıllarında geliştirilmiş ve günümüze kadar yan etkilerini en aza indirmek amacıyla dozları giderek azaltılmıştır.

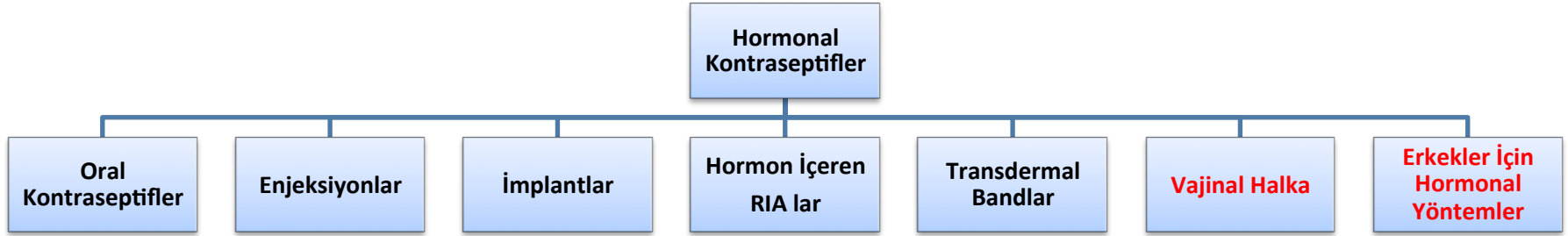
Östrojen ve progesteron içeren hormonal kontroseptifler

- Ovulasyonu (yumurtlamayı) baskılar.
- Tüplerin hareketliliğini arttırarak ovumun taşınmasını hızlandırırlar.
- Anne rahminin iç yapısını değiştirerek ödem oluşmasını sağlar bu da zigotun yerleşmesini engeller.
- Spermilerin uterusu geçmesini engelleyip gebelięi önler.

Yalnızca progesteron içeren hormonal kontraseptifler

- Servikal mukusu kalınlaştırır, spermelerin uterusu geçmesini engeller.
- Ovulasyonu baskılar.
- Tüplerin hareketliliğini arttırarak ovumun taşınmasını hızlandırırlar.

Hormonal Kontraseptifler



ORAL KONTRASEPTİFLER

- Gebelik oluşmasını önlemek amacıyla kadınlar tarafından ağızdan alınmak üzere kullanılan ilaçlara “oral kontraseptif” denir.

ORAL KONTRASEPTİFLER

- Kombine oral kontraseptifler (Östrojen ve progesteron)
- Sadece progesteron içeren oral kontraseptifler– (Minihaplar)

Kombine Oral Kontraseptifler

- Kadınlık hormonlarını (östrojen ve progesteron) içeren haplardır
- Her gün düzenli olarak alındığında gebelikten korur.

Nasıl Korur?

- Ovulasyonu (yumurtlamayı) baskılar.
- Tüplerin hareketliliğini arttırarak ovumun taşınmasını hızlandırırlar.
- Anne rahminin iç yapısını değiştirerek ödem oluşmasını sağlar bu da zigotun yerleşmesini engeller.
- Spermilerin uterusu geçmesini engelleyip gebelięi önler.

Kombine Oral Kontraseptiflerin Olumlu Yönleri

- Düzenli kullanıldığında %99 koruyuculuk oranı vardır.
- Cinsel ilişkiyi kesintiye uğratmaz.
- Adet kanamalarının miktarını azaltır kansızlık gelişmesini engeller.
- Adet ağrısının şiddetini azaltır adetlerin daha düzenli hale gelmesine yardımcı olur.
- Yumurtalıklarda kist gelişmesini engeller.
- Memedeki iyi huylu hastalıkların gelişmesini engeller.
- Yumurtalık ve rahim kanseri ortaya çıkma riskini azaltır.
- Kemik erimesine karşı koruyucudur.
- Bırakıldığında tekrar gebe kalınabilir.

Kombine Oral Kontraseptiflerin Olumsuz Özellikleri

- Emziren anneler kullanamaz.
- Bazı ilaçlarla etkileşime girerek etkisi azalabilir.
- Cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı hiçbir koruma sağlamaz.
- Geçici olarak ilk 3 ayda bulantı, kilo artışı, baş ağrısı, adet kanaması miktarında azalma, ara kanamalar ve lekelenme görülebilir.

KİMLER İÇİN UYGUNDUR

- Her gün hap almayı hatırlayabilecek kadınlar
- Adet kanamaları fazla miktarda, düzensiz, aşırı ağrılı olan kadınlar
- Adet öncesi rahatsızlık yaşayanlar (gerginlik, baş ağrısı, vücutta sıvı tutulması)
- Henüz kürtaj olmuş veya kendiliğinden düşük geçirmiş kadınlar
- Yeni doğum yapmış ancak emzirmeyen kadınlar (3 haftadan sonra kullanabilirler)

KİMLER İÇİN UYGUNDUR DEĞİLDİR

- Meme kanseri, tanısı ya da şüphesi olanlar
- Nedeni bilinmeyen vajinal kanaması olanlar
- 35 ve daha yukarı yaşta olup günde 15'den fazla sigara içen kadınlar
- Damar sertliği, damar tıkanıklığı, tansiyonu yüksek (kan basıncı $>160/100$ mm/hg) ve felç öyküsü olanlar
- Karaciğer hastalığı olanlar (hastalık devam ettiği sürece)
- Şeker hastaları, safra kesesi hastalığı olanlar
- Yeni ameliyat geçirmiş ya da ameliyata hazırlananlar

Nasıl Kullanılır?

- Hap kullanmaya başlamak için en uygun zaman, adet ilk günüdür. Bununla birlikte kadının adetleri düzenliyse adet ilk 7 günü içinde herhangi bir günde başlanabilir.
- Eğer adet kanaması henüz bitmişse ilk ayda gebelikten korumayabileceğinden ilk 7 gün ek bir yöntem (kondom, vajinal spermisit vb) kullanması önerilmelidir.

Nasıl Kullanılır?

- Haplar, her gün aynı saatte, yatmadan hemen önce ya da tercihan akşam yemeğ¹ ile birlikte alınmalıdır. Böylece hatırlanması daha kolay olacak; bulantı ve diğ²er yan etkiler
- önlenebilecektir.
- Kullanılan hap 28'lik paketlerdeyse, paket bitene kadar her gün bir tane hap içilir. Paket bitince, ara vermeden yeni bir pakete başlanır, adet beklenmez.
- Kullanılan hap 21'lik paketlerdeyse, üç hafta boyunca her gün bir tane hap alınır, 21 tane hap bittiğinde 7 gün ara verilip, yeni bir pakete başlanır, adet beklenmez.

HAP UNUTULDUĞUNDA

- 1 hap unutulduğunda* Unutulan günün hapi, hatırlanır hatırlanmaz alınır. Ayrıca o güne ait hap da normal zamanında alınmalıdır.
- 2 hap unutulduğunda* İlk iki hafta içinde: Üst üste iki gün ikişer hap alarak eksik günler tamamlanır. Bu durumda bir hafta süreyle ek bir yöntem (kondom, vajinal spermisit vb.) kullanılmalıdır.
- Üçüncü haftada: Paket atılıp aynı gün yeni bir pakete başlanmalıdır. Bir hafta süreyle ek bir yöntem kullanılmalıdır.
- 3 hap unutulduğunda* Paket atılıp aynı gün yeni bir pakete başlanmalıdır. Bir hafta süreyle ek bir yöntem kullanılmalıdır.

- Hap kullanırken iki kez ya da daha fazla adet görülmemesi durumunda, gebelik olasılığının araştırılması gerekir.

Gebe olduğunu bilmeden hap alanların anormal bebek doğurma riski artmaz.

KONTROL ZAMANLARI

- İlk kontrole hapa başladıktan 2-4 hafta sonra, ikinci kontrole ise 3 ay sonra gidilmelidir.
- Sürekli hap kullanan kadınların her 6-12 ayda bir, izlem için kliniğe başvurmaları gerekir.

Kombine Oral Kontraseptiflerin Uyarı İşaretleri

- Şiddetli karın ağrısı
- Şiddetli göğüs ağrısı ve nefes darlığı
- Şiddetli baş ağrısı ve baş dönmesi
- Kuvvet ya da his kaybı
- Şiddetli uyluk ya da bacak ağrısı
- Ani görme kaybı ya da bulanık görme
- Deride ve sklerada sarılık

MİNİ HAPLAR

- Kadınlik hormonlarından birini (progesteron)içeren haplardır.
- Her gün düzenli olarak aynı saatte alındığında gebelikten korur.
- Minihap, kadın emzirdiği sürece, doğumu izleyen dokuz ay boyunca %98,5 oranında etkilidir. Diğer zamanlarda (emzirmeyen kadınlarda ya da lohusalık dönemi dışında) güvenilirliği %96'ya düşer.

Nasıl Korur?

- Servikal mukusu kalınlaştırır, spermelerin uterusu geçmesini engeller.
- Ovulasyonu baskılar.
- Tüplerin hareketliliğini arttırarak ovumun taşınmasını hızlandırırılar.

Olumlu Yönleri

- Bırakıldığında tekrar gebe kalınabilir.
- Emziren annelerde çok etkilidir.
- Anne sütünün kalitesini bozamaz. Miktarını artırabilir.
- Cinsel ilişkiyi kesintiye uğratmaz.
- Rahim ve yumurtalık kanserlerine karşı koruyucudur.

OLUMSUZ YÖNLERİ

- Geçici olarak ilk aylarda düzensiz adet görme, adet görmeme ve lekelenme görülebilir.
- Her gün aynı saatte alınması gerekmektedir (özellikle emzirmeyenler). Düzenli alınmazsa, gebelik oluşabilir.
- Cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı korumaz.
- Bazı ilaçlarla etkileşime girerek etkisi azalabilir.

Kimler için uygundur?

- Her gün aynı saatte hap almayı hatırlayabilecek kadınlar
- Emziren anneler (6. haftadan sonra)
- Henüz kürtaj olmuş veya kendiliğinden düşük geçirmiş kadınlar
- Sigara içen kadınlar
- 16 yaşından büyük her yaştaki kadınlar

Kimler için uygun değildir?

- Bebeđi 6 haftadan küçük olan emziren anneler
- Tanı konmamış vajinal kanaması olanlar
- Aktif karaciğer hastalığı olanlar (hastalık devam ettiği sürece)
- Meme kanseri öyküsü, tanısı ya da şüphesi olanlar
- Tüberküloz (verem) ve epilepsi (sara) tedavisi görmekte olanlar

Nasıl Kullanılır?

- Hap kullanmaya başlamak için en uygun zaman, adet ilk günüdür. Bununla birlikte kadının adetleri düzenliyse adet ilk 7 günü içinde herhangi bir günde başlanabilir.
- Eğer adet kanaması henüz bitmişse ilk ayda gebelikten korumayabileceğinden ilk 7 gün ek bir yöntem (kondom, vajinal spermisit vb) kullanması önerilmelidir.

UNUTULDUĞUNDA

- Hergün düzenli alınması çok önemlidir. 3 saatlik bir geikme bile mutlaka ek yöntem kullanılmasını gerektirir.

DİKKAT EDİLECEKLER

- 45 günden uzun süren adet görememe durumunda gebelik testi yapılması gerekir.,
- Hafif lekelenme şeklinde kanamalarda hap içmeye devam edilmelidir.
- Kan basıncı, meme ve pelvik muayene, rahim ağzından sürüntü örneği alma için düzenli kontrollerden geçilmesi gerekir.

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.