

AİLE PLANLAMASINDA KULLANILAN YÖNTEMLER

Dr. Öğr.Üy. İlknur M. Gönenç

GEÇEN HAFTANIN KISA TEKRARI

- Aylık iğneler
- 3 aylık iğneler

DERİ ALTI KAPSÜL (İMPLANTLAR)



- İmplanon adıyla anılır.
- Derialtı kontraseptif implantlardır.
- Basit bir cerrahi ile kolun üst iç bölgesine deri altına yerleştirilir.
- 3 yıl süre ile yüksek oranda doğum kontrolü" sağlayan bir çubuktur.
- 4 cm uzunluğunda ve 0,2 cm çapındadır.
- Sabit ve düşük doz progestin salgılar.
- Çıkarıldığında etkisi sona erer.
- Yan etkiler, kontraendikasyon durumları minihaplar gibidir.

Nasıl Korur?



- Kadının yumurtalıklarında yumurta hücrelerinin gelişip atılmasını engeller.
- Rahim ağzındaki salgıyı koyulaştırarak erkek tohum hücrelerinin rahim içine girmesini engeller.
- Rahim iç tabakasını incelterek gebelik ürününün yerleşmesini engeller.

OLUMLU YÖNLERİ



- Kullanılması kolaydır. (3 yılda sadece 1 kez uygulanması yeterlidir)
- Menarştan menopoza dek her yaşta güvenle kullanılabilir.
- Hatırlamayı gerektirmez.

OLUMLU YÖNLERİ-2



- Cinsel ilişkiden bağımsızdır.
- Östrojene bağlı yan etki olmaz.
-
- Çıkarılınca doğurganlık 3 ay içinde geri döner.
- Anne sütünün kalitesini ve miktarını etkilemez.
- 24 saat içinde koruma başlar.

OLUMSUZ YÖNLERİ



- Adet düzeninde aksama, düzensiz ve uzamış kanamalar ilk yıl görülebilir, uygulamadan bir yıl sonra hiç adet olmaması görülebilir.
- Uygulama için eğitilmiş personel gereklidir.
- Küçük bir cerrahi işlemle yerleştirilir ve çıkarılır. Bu işleme bağlı enfeksiyon, hematom görülebilir.
- Deri altında fark edilebilir.
- Kullanıcı yöntemi kendi kendine bırakamaz.
- CYBE'lere karşı koruyuculuğu yoktur.

Kimler için uygundur ?

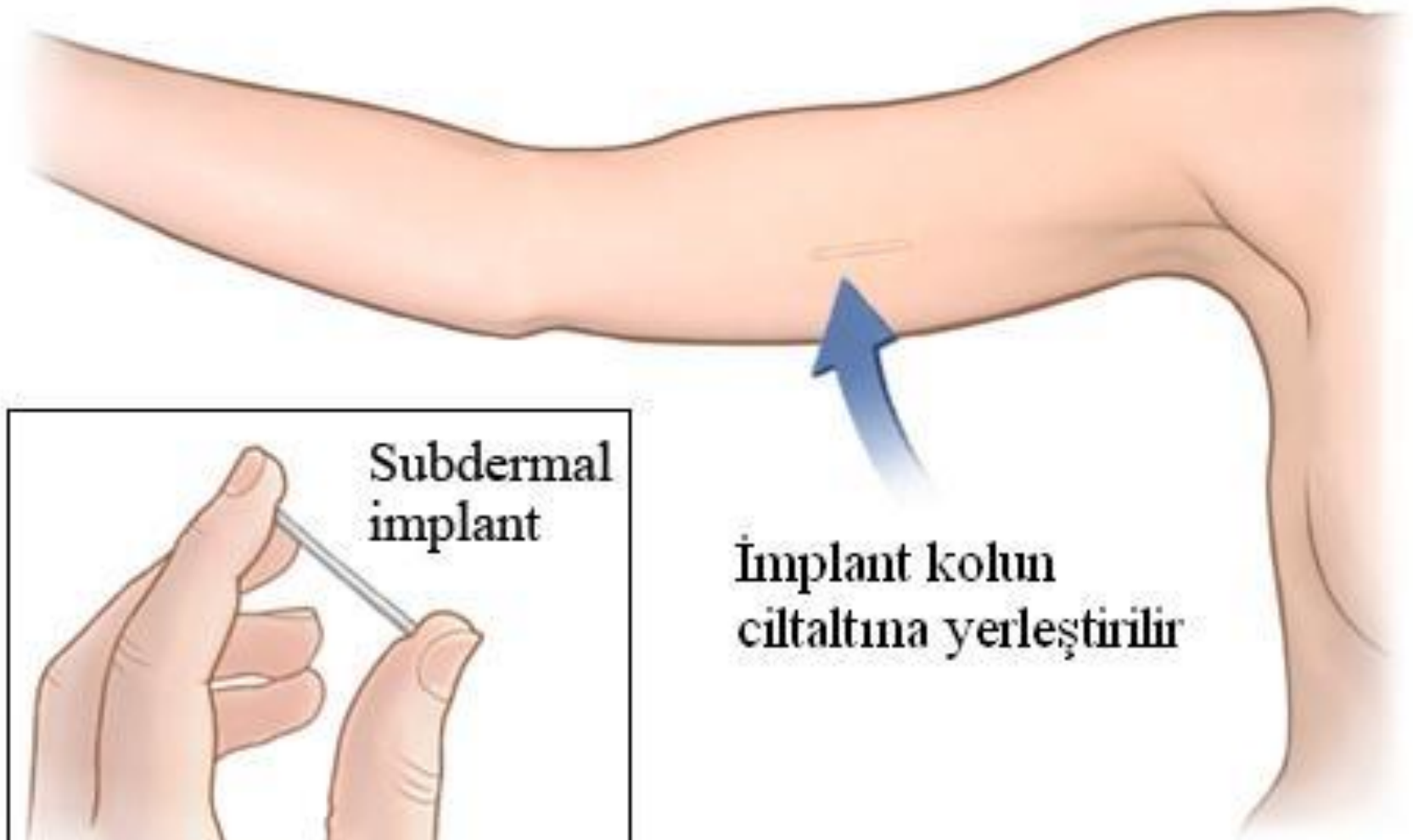
- * Uzun ya da sürekli korunma isteyen tüm kadınlar
- * İsteddiği kadar çocuğu olup sterilizasyon istemeyen kadınlar
- * 16 yaşından büyük her yaştaki kadınlar.
- * Östrojen içeren aile planlaması yöntemlerini kullanamayanlar.
- * Henüz kürtaj olmuş veya kendiliğinden düşük geçirmiş kadınlar. (İlk 7 gün içinde)
- * Emziren anneler. (6. Haftadan sonra)
- * Sigara içenler.

Kimler için uygun değildir ?

- * Meme kanseri öyküsü, tanısı ya da şüphesi olanlar.
- * Nedeni belirlenmemiş vaginal kanaması olanlar.
- * Emziren annelerde doğum sonrası ilk 6 hafta
- * Karaciğer hastalığı olanlar. (Hastalık devam ettiği sürece)
- * Tüberküloz (Verem) veya epilepsi (sara) şüphesi olanlar.

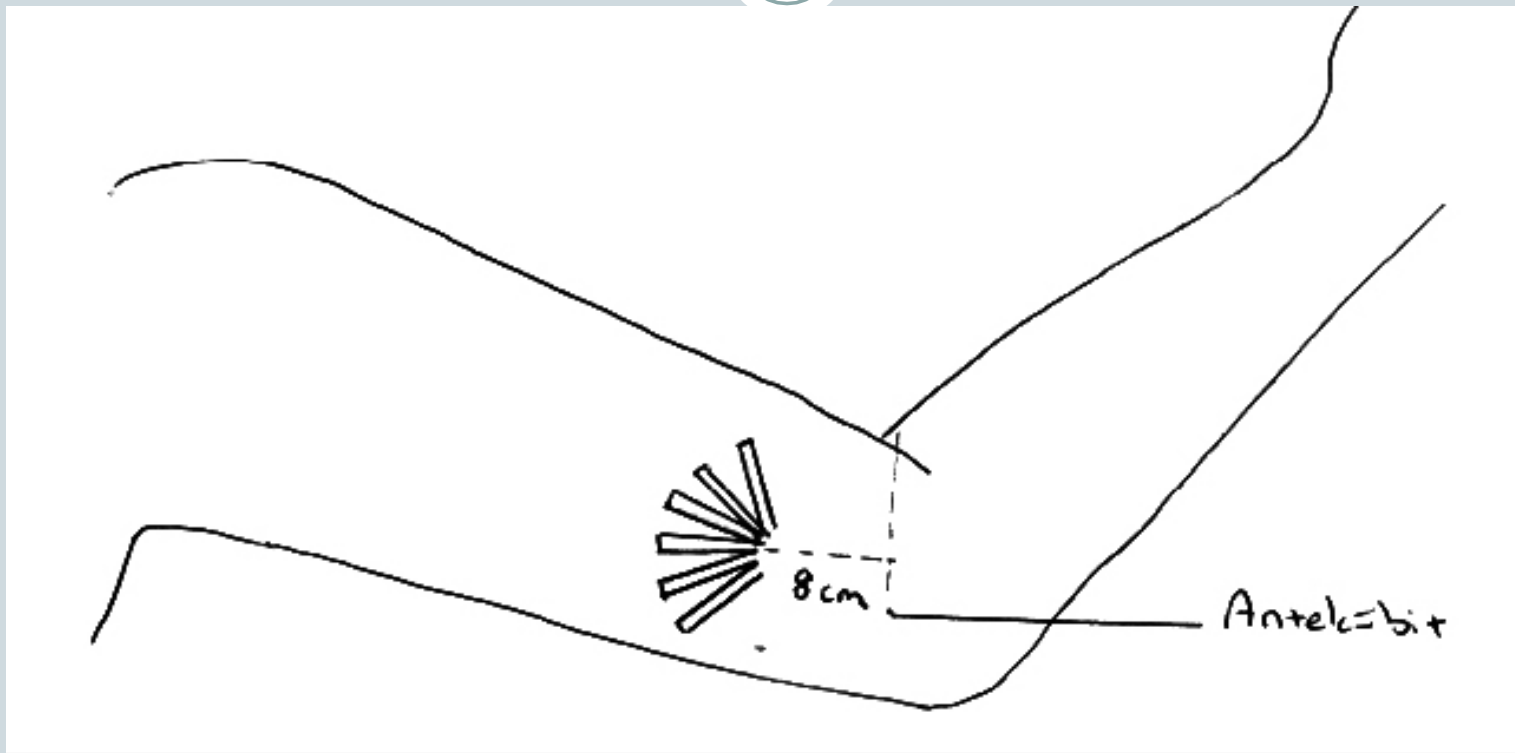
Nasıl uygulanır ?

- 3.4 cm uzunluğunda ve 2 mm çapındaki altı adet kapsül ince bir uygulayıcı yardımı ile cilt altına yerleştirilir.
- Yerleştirme ve çıkarma işlemleri bu konuda eğitim görmüş sağlık personeli tarafından yapılır.
- 5 yıl sonunda kapsüllerin içerdiği hormon tükenir ve kapsüller yerinden çıkarılır. Yenilenmek istendiğinde ara vermeden tekrar uygulanabilir.
- Kapsüller gebelik şüphesi olmayan herhangi bir günde uygulanabilir. Adet döneminin ilk 7 günü uygulama için uygundur.

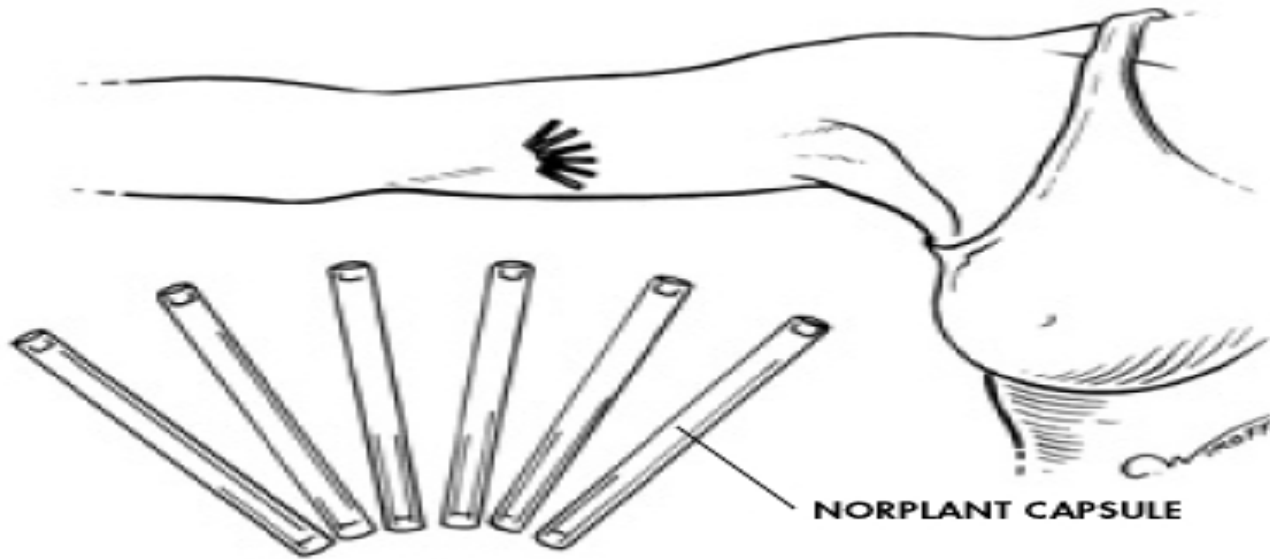
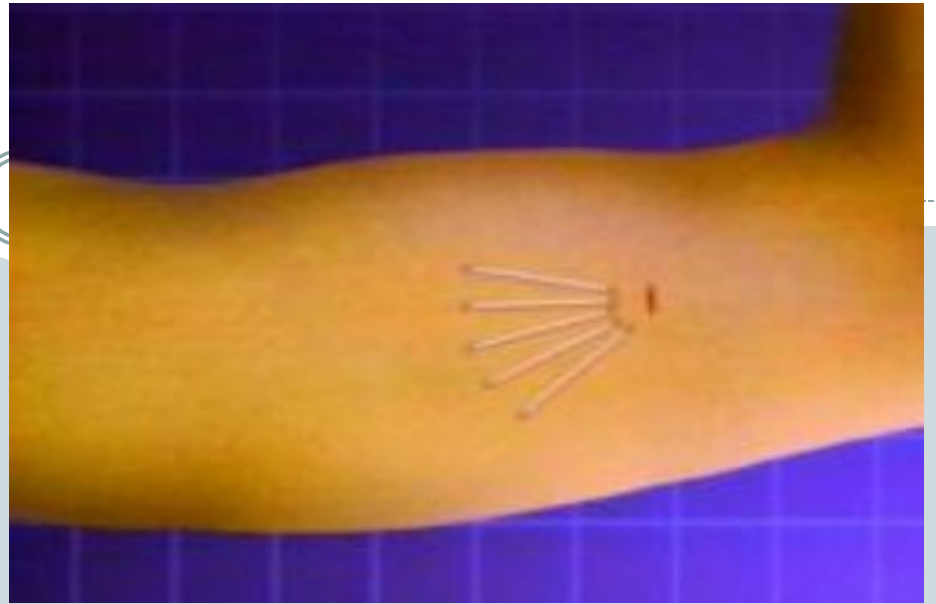


**Subdermal
implant**

**İmplant kolun
ciltaltına yerleştirilir**

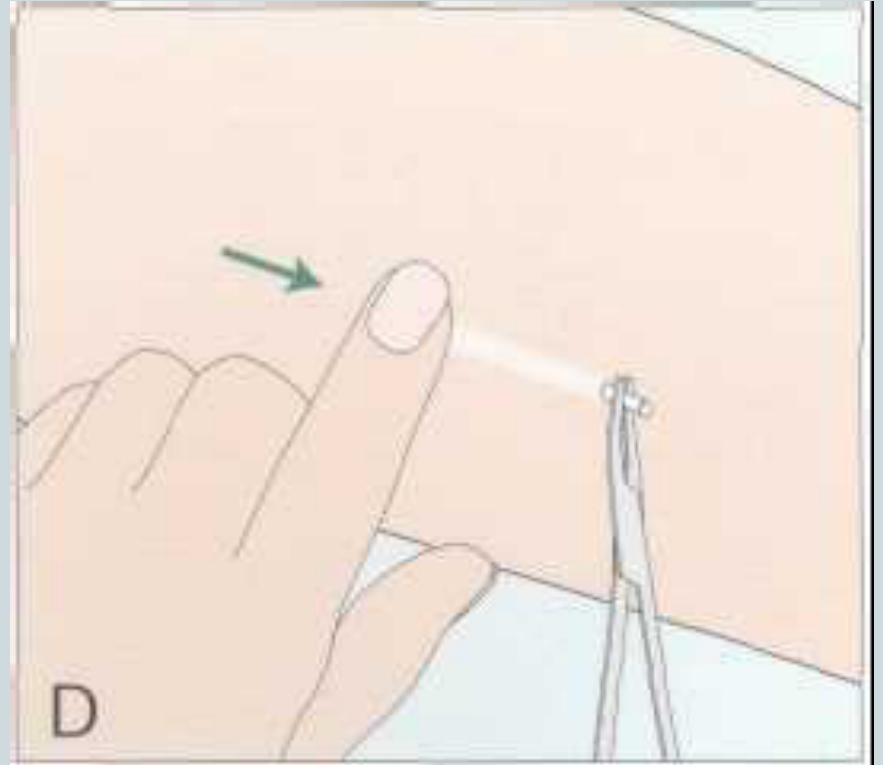
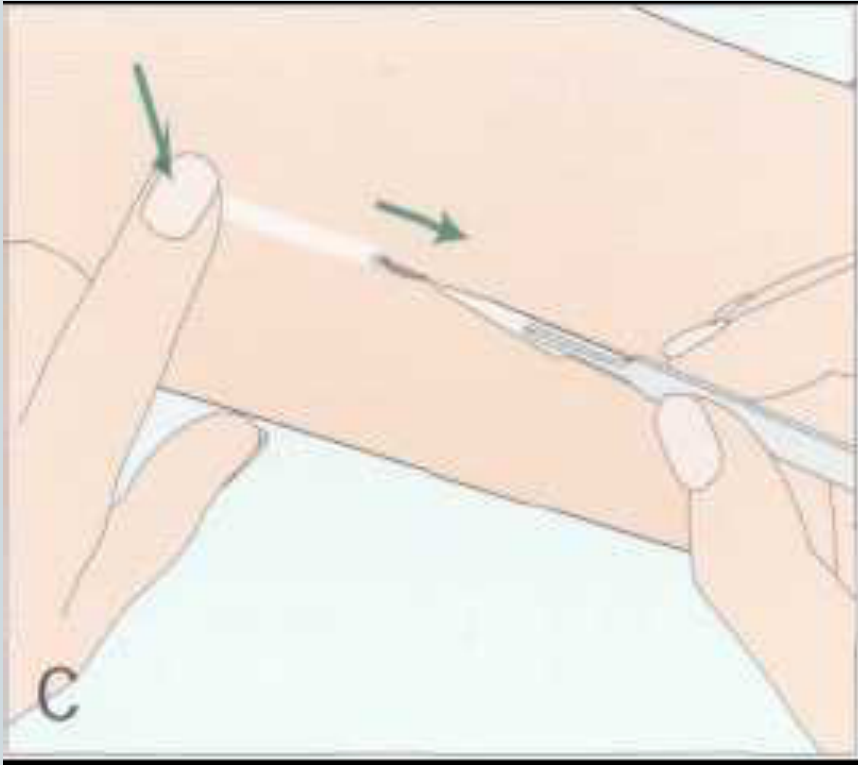






NORPLANT CAPSULE

ÇIKARILMASI



YAN ETKİLERİ



- Düzensiz kanamalar,
- Baş ağrısı,
- Kilo değişiklikleri,
- Depresyon, anksiyete, sinirlilik,
- Akne,
- Saç dökülmesi ve/veya hirsutizm,
- Bulantı,
- Başdönmesi,
- Memelerde duyarlılık,
- Vajinal sekresyon artışı.

İMPLANT KULLANIRKEN DİKKAT EDİLECEKLER

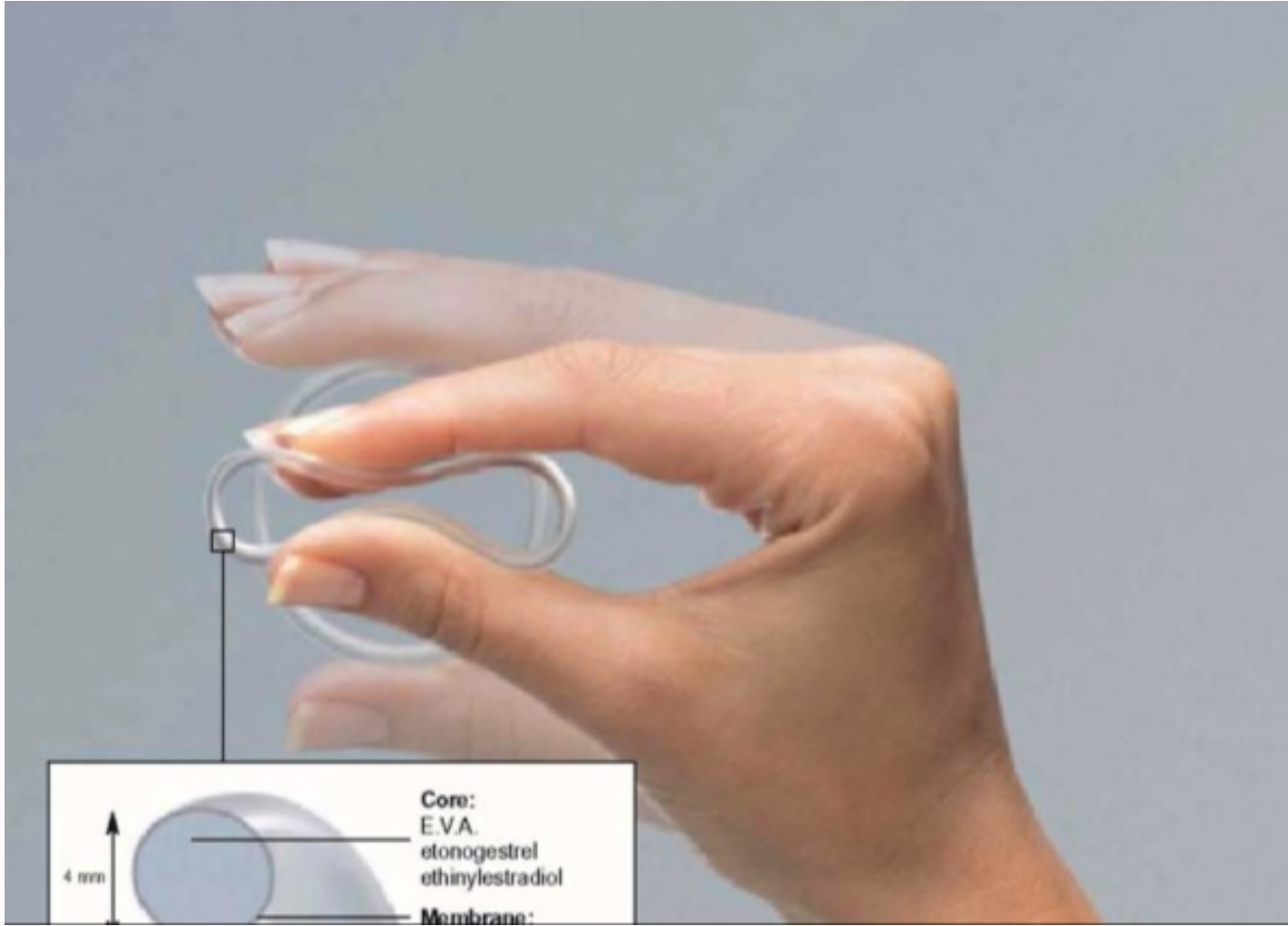
- Şiddetli kasık ağrısı
- Şiddetli vajinal kanama
- Migren
- Görme bozukluğu
- Düzenli siklusları izleyen amenore

Tehlike belirtisidir

VAGİNAL HALKALAR (RING)



- Halkalar vaginaya yerleştirilerek, salınan hormonun özelliğine ve miktarına bağlı olarak kontraseptif etkinlik sağlanır.
- ođunun 50-60 mm dış çapa ve 7,5-9,5 mm kalınlığa sahip çok sayıda ve Őekilde halka yapılmıştır.



VAGİNAL KONTRASEPTİF HALKALAR NEDİR?



- İnce, transparan(renksiz), kişinin kendi vaginasına yerleştirebileceği bir halkadır.
- Vaginal halkanın çapı; 54mm, boyu;4mm' dir.



VAGİNAL KONTRASEPTİF HALKALAR ETKİNLİĞİ



- Etkinliği %98-99' dur.
- Doğru kullanımda bildirilen gebelik oranı; %0.65' tir.

OLUMLU YÖNLERİ



- Kullanımı kolaydır.
- 3 hafta süresince kalabilir.
- İlk kullanılan ay da gebelikten korur.
- Cinsel ilişkiyi kesintiye uğratmaz.

OLUMSUZ YÖNLERİ

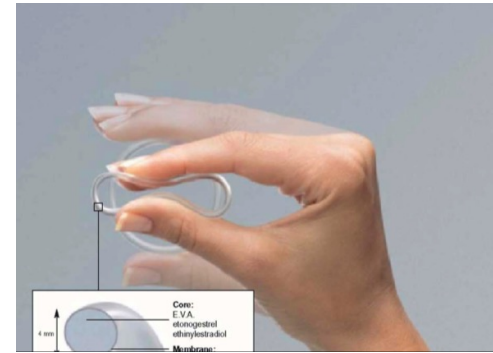
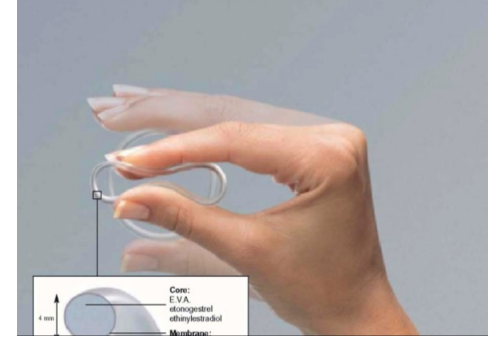


- CYBH ve HIV' e karşı koruyuculuğu yoktur.
- İyi bir DANIŞMANLIK gerektirir.

VAGINAL KONTRASEPTİF HALKALAR

Uygulama:

- Uygulama sırasında kadın sırt üstü yada ayakta olabilir.
- Vaginal halka rahatlık hissedilinceye kadar vaginanın derinine doğru yerleştirilir.



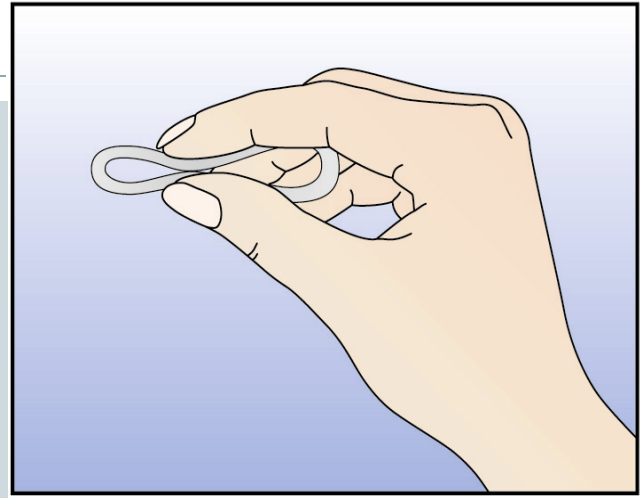
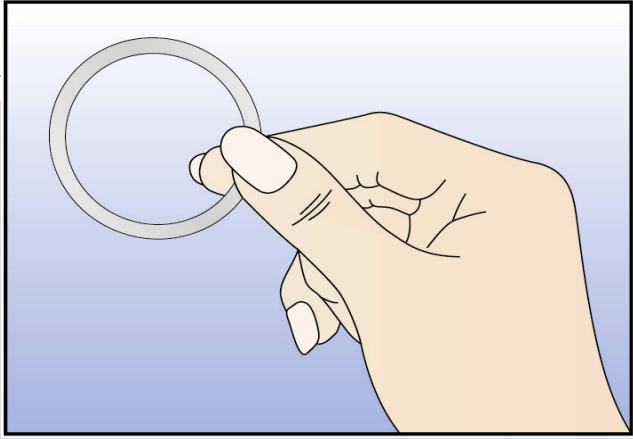
Her bir siklusda 1 halka

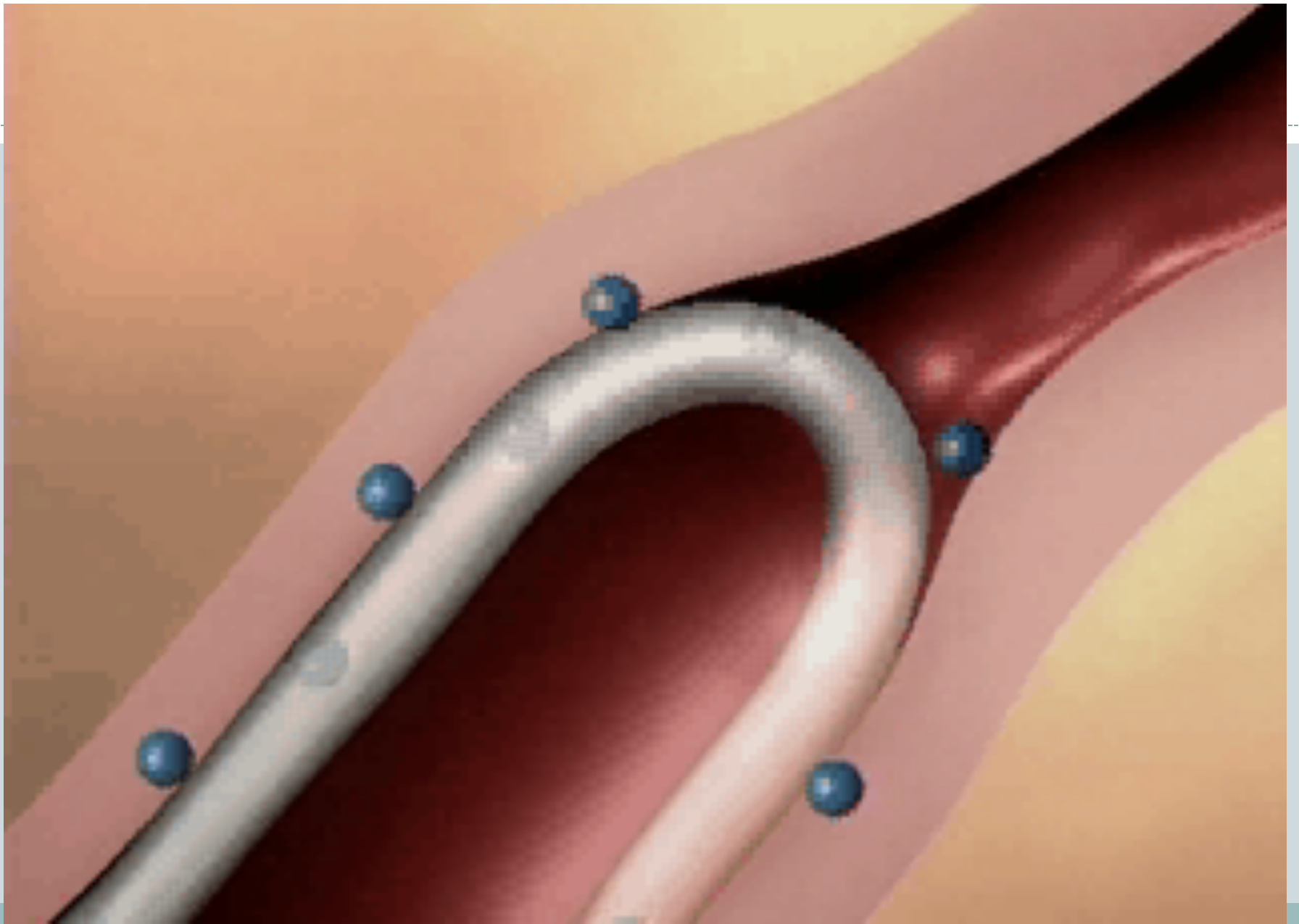
Tedavi şekli

Halka 3 hafta yerleşik kalır
1 hafta ara verilir

Her bir halka günlük
15 µg Ethinyl östradiol
120 µg Etonogestrel
salıverir.









- Vajinal halkanın dezavantajları nelerdir?
- Doğum kontrol haplarıyla aynı dezavantajlara sahiptir.

Vajinal halkanın yan etkiler



Çoğu kadın bir sorun yaşamadan vajinal halkayı rahatlıkla kullanmaktadır. Fakat bazı kadınlarda (genellikle kullanmaya başladıktan 2-3 ay sonra);

- Adetler arasında ara kanama
- Göğüste hassasiyet
- Mide bulantısı ve kusma görülebilmektedir.
- Bunların dışında vajinal akıntı, vajinal iritasyon veya enfeksiyon gibi daha uzun süreli yan etkileri olabilmektedir. Vajinal halkadaki hormonlar, kadınların, cinsel isteklerinde değişimler yapabilir.

TEHLİKE BELİRTİLERİ



- Göğsünüzde yeni bir şişkinlik varsa,
- Ani ve çok şiddetli [baş ağrıları](#) yaşıyorsanız,
- Bacaklarınız ağrıyorsa,
- Auralı baş ağrınız varsa (baş ağrısından önce parlak ışık, zigzag şeklinde ışık görüyorsanız),
- Alt karın kısmınızda ya da göğsünüzde aşırı ağrı varsa,
- Her zamankinden daha kötü, farklı ve ya daha sık baş ağrısı yaşıyorsanız,
- Her ay regl olup 1 ay olmuyorsanız,
- Nefes almakta zorlanıyorsanız,
- Cildinizde ve ya gözlerinizde sararma

KONTRASEPTİF BANTLAR





- Kontraseptif bantlar, kare şeklinde geometrik yapısı olan, progesteron ve östrojen hormonunu kombinasyonunun deriden kana yayılmasını sağlayarak etki eden bir yöntemdir.



- Kontraseptif bant, doğru kullanıldığında yüzde 99 oranında etkili olmakta, karına, kalçaya, bacağına ve sırtın üst tarafına yapıştırılarak kullanılmaktadır.
- Deriye yapıştırılan bantlardan kadınlık hormonu salgılanır. Böylelikle yumurtlamayı önler ve gebelikten korur.
- Deriye yapıştırılan bant 3 hafta boyunca kadını gebelikten korumaktadır. Bir hafta ara verildikten sonra yeniden yeni bir bant yapıştırılarak uygulamaya devam edilir

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.