

BARİYER YÖNTEMLER-2

Dr. Öğr.Üy. İlknur M. Gönenç

Bariyer Yöntemler/Diyafram

- Serviksi mekanik olarak kapatan kubbe biçiminde ince, kauçuktan yapılmış kontraseptif yöntemdir.
- Cinsel ilişkiden önce önce kubbe kısmına spermisit konularak uygulanır.



Diyafram

Nasıl Korur?

- Erkek tohum hücrelerinin hazneden rahme geçmesini engeller.



Olumlu Yönleri Nelerdir?



- Doğru kullanıldığında %94 etkilidir.
- Uygulanması konusunda eğitilen kadınlar, kendi kendilerine uygulayabilir.
- Cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı kısmen koruyucudur.
- Sadece cinsel ilişki sırasında kullanılması gerekir. 6 saat öncesinden yerleştirilebileceği için cinsel ilişkiyi kesintiye uğratmaz.
- Emziren kadınlar da kullanabilir.
- Aynı diyaframı 2 yıl süreyle kullanmak mümkündür.

Olumsuz Yönleri Nelerdir?

- Koruma etkisi RİA, hap, iğne, Norplant gibi modern yöntemlerden daha düşüktür.
- Önceden yerleştirilmediği takdirde cinsel ilişkiyi kesintiye uğratabilir.
- Kadının parmaklarını haznesine sokması gerekir.





Kimler İçin Uygundur?

- Yerleştirme tekniğini öğrenebilen kadınlar
- Diğer yöntemleri uygulamakta zorluk çeken kadınlar

Kimler İçin Uygun Değildir?

- Hazne, rahim ya da rahim ağzında şekil ya da pozisyon bozukluğu olan kadınlar
- Mesanesi ve rahmi aşağı sarkmış olan kadınlar
- Sık sık mesane iltihabı geçiren kadınlar
- Kauçuk ya da spermisite alerjisi olan kadınlar
- Son 6 hafta içinde doğum yapmış olan kadınlar
- Toksik şok sendromu öyküsü olan kadınlar

Nasıl Kullanılır?

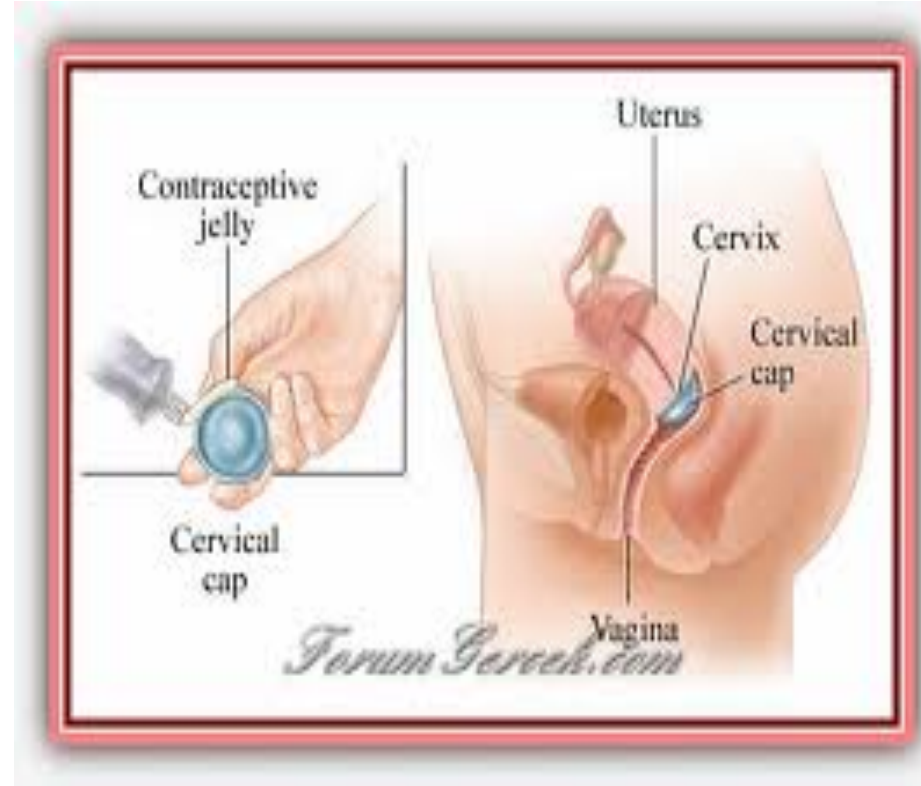
- Diyafram kullanmaya başlamadan önce bir sağlık kuruluşundan **MUTLAKA DANIŞMANLIK** alınmalıdır.
- Eğitilmiş sağlık personeli tarafından kadına en uygun olan diyafram boyu belirlenir. Nasıl uygulanacağı öğretilir. Kadın cinsel ilişkiden önce (**en fazla 6 saat**), tercihen spermisitle birlikte diyaframı hazne içine rahim ağzını kapatacak şekilde uygular.
- İlişkiden sonra diyaframın en az 6 saat (en çok 24 saat) kalması gerekir.
- Çıkartıldıktan sonra diyafram, yıkanmalı, kurulanmalı ve kutusunda saklanmalıdır.
- Spermisitle birlikte kullanıldığında diyaframın koruyuculuğu artar.



- Diyafram uygulamadan önce eller mutlaka sabunla yıkanmalıdır.
- Yüksek ateş, genital bölgede kızarıklık, iritasyon veya kaşıntı hissedilirse **derhal bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.**

Bariyer Yöntemler/Servikal Başlık (Cap)

- Servikal başlık daha sert, yüksek kubbeli ve daha küçük olan özel bir tip diyaframdır.
- Vajinal kas tonusu azalmış ya da rahim ağzı yapısı çok uzun ya da değişik olan ve bu nedenle diyafram kullanamayan kadınlar, servikal başlığı başarıyla kullanabilir



Bariyer Yöntemler/Servikal Başlık (Cap)

- Servikal başlık diyafram kadar etkilidir; daha küçük olduğu için estetik olması ve kenarlarının belirgin olmaması nedeniyle cinsel eş tarafından hissedilmemesi gibi üstünlükleri vardır.



Bariyer Yöntemler/Servikal Başlık (Cap)

- Kubbe içindeki boşluğun $1/3'$ ünü dolduracak kadar sperm öldürücü jel ile doldurulması yeterli olduğundan, kullanılan spermisit miktarı daha azdır.
- 48 saate kadar çıkarılmadan kalabilir.



ETKİ MEKANİZMASI

- Servikal başlık rahim ağzının girişini kapattığından spermler geçemez.
- Servikal başlık ile her zaman kullanılması gereken spermisid jel buradaki spermleri öldürür ve ya hareketsiz yaparak gebelik oluşturacak durumları engeller.
- Rahim ağzının uygun boyutta olup olmadığını anlamak için doktor ya da bir uzman bilgisi dahilinde yerleştirilmesinde fayda vardır.

Bariyer Yöntemler/Vaginal Sünger

- Sünger, küçük bir disk şeklinde, spermleri öldürücü etkili yumuşak poliüretandan yapılmış köpüktür,
- Sünger 5,5cm çapında ve 2,5cm. kalınlığında ve standart ölçülerdedir.



Bariyer Yöntemler/Vaginal Sünger

- Bütün süngerler tek kullanımlıktır.
- Vaginal sünger yerleşiminden sonra hemen etki etmeye başlar ve markaya bağlı olarak **12-24 saat** süreyle etkisi devam eder.
- Vücuda yerleştirildikten sonra korumaya başlar



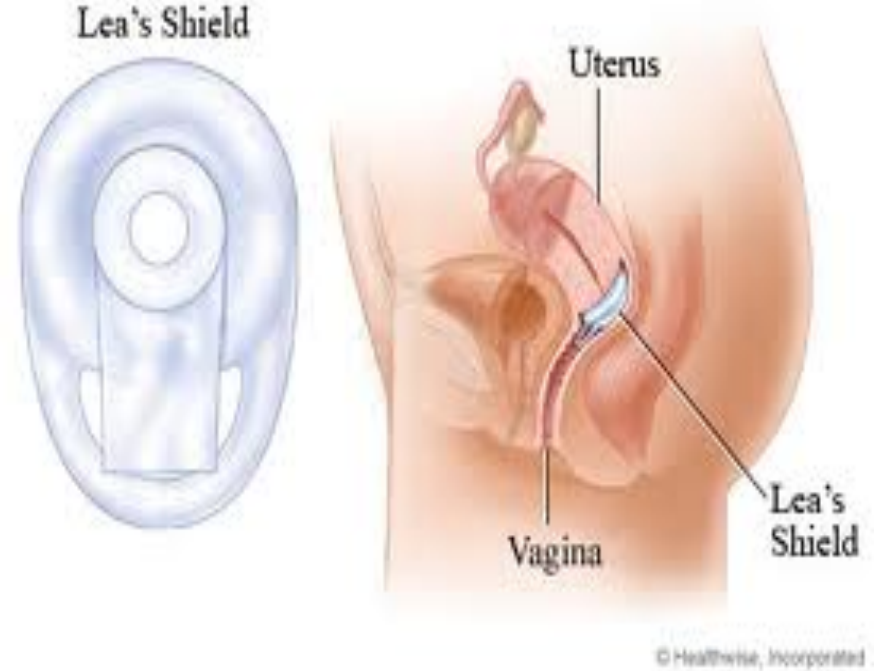
Bariyer Yöntemler/Lea Kalkanı

- $55\pm 0,2$ mm genişliğinde bir kulp ve bir kapaklı boşaltım sisteminden oluşan, kahve fincanına benzeyen, bir çeşit silikon diyaframdır.
- Cinsel ilişki öncesi servikse takılıp, ilişkiden sonra en az 6-8 saat, en fazla 48 saat servikste kalmalıdır.



Bariyer Yöntemler/Lea Kalkanı

- Uygulanması kulpundan tutulması vasıtasıyla gerçekleştirilir.
- Ağız kısmı serviksi tam kaplamalıdır. Kapakçık kısmı hava çıkışına izin veren bir mekanizma görevi görmektedir.
- Her ilişki sonrasında iyice temizlenmeli ve uygun koşullarda saklanmalıdır.

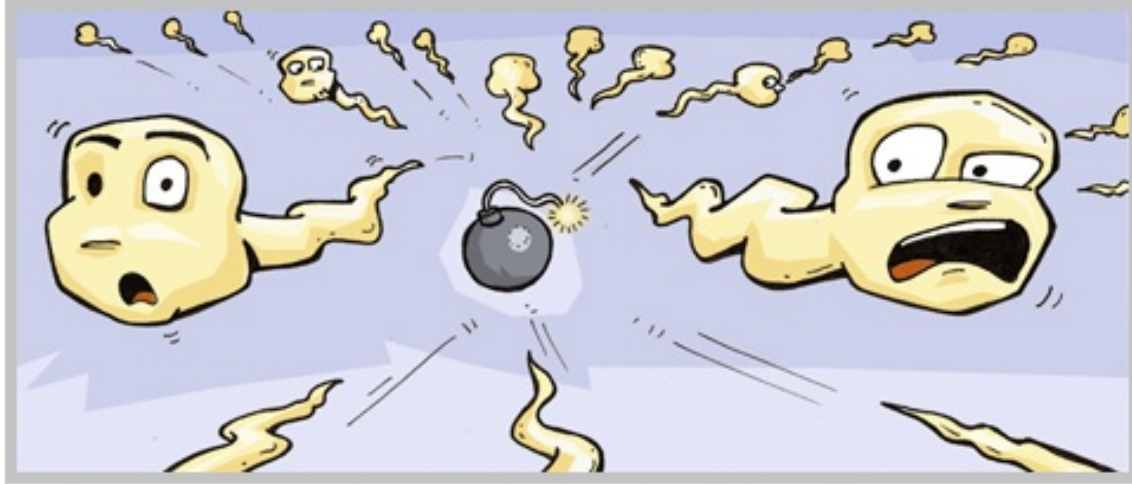


Bariyer Yöntemler/Spermisitler

- Tek başına da etkilidir; ancak kondom ya da diyafram ile birlikte kullanıldığında çok daha etkili olur.
- Kadın, cinsel ilişkiden önce spermisiti vajinaya yerleştirir.

Bariyer Yöntemler/Spermisitler

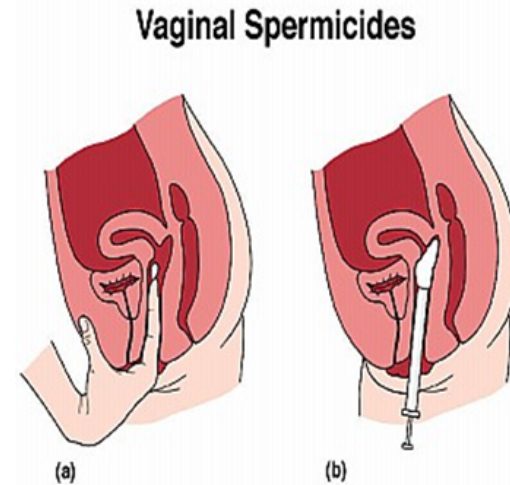
- Vajinal spermisitler, spermelerin servikse ulaşmadan etkisiz hale getirilmesi için vajina derinine yerleştirilen maddelerdir.



Bariyer Yöntemler/Spermisitler

Farklı formları vardır;

- Köpüren Tablet, Ovül
- Krem, Jel
- Köpük
- Film



Nasıl Korur?

- Kadın, cinsel ilişkiden önce spermisiti vajinaya yerleştirir. Spermisitler spermleri etkisiz hale getiren ve rahim ağzından geçmelerini engelleyen maddeler içerir.

Olumlu yönleri nelerdir?

- Hiçbir sistemik etkisi yoktur.
- Reçete ya da tıbbi muayene gerekli değildir.
- Hemen etkilidir (krem,köpük ve jel formları için)
- Genellikle yan etkisi yoktur.
- Cinsel yolla bulaşan bazı hastalıklardan korunma sağlar.
- Kayganlaştırıcı etkisi vardır.
- Emziren ve premenopozal kadınlarda vajinadaki kuruluđu giderir.

Olumsuz yönleri nelerdir?

- Genital organlarda yanma ya da tahrişe neden olabilir.
- Bazı kadınlar, vajinalarına, parmaklarıyla tablet/ovül yerleştirmek istemeyebilirler.
- Islaklık hissi hoşta gitmeyebilir.
- Bazı tiplerinde (köpüren tablet, ovül ve film) uygulamadan sonra cinsel ilişki için 5-10 dakika beklenmesi gerekir.
- Bu ürünleri elde etmek ucuz ve kolay olmayabilir.
- Vajinal spermisitlerin gebeliği önlemedeki etkililiği, her ilişkide ve doğru biçimde uygulanmasına bağlıdır. Enjekte edilen kontraseptif, hap ve RİA'lara oranla daha az etkilidir.

Kimler için uygundur?

- Her yaş ve doğurganlıktaki kadınlar
- Uzun etkili bir yöntem (RİA, hormonal yöntemler, sterilizasyon) için uygun zamanı beklerken geçici bir yöntem gereksinimi olanlar
- Belirli bir süre çocuk sahibi olmak istemeyen çiftler
- Cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korunmak isteyenler
- Daha etkili yöntemleri (RİA veya hormonal yöntemler gibi) kullanamayanlar ya da kullanmak istemeyenler
- Kullandıkları bariyer yöntemin etkisini artırmak isteyenler

Kimler İçin Uygun Değildir?

- Kadının spermisitlerde bulunan kimyasal maddelerden herhangi birine karşı alerjisi varsa
- Spermisitlerin uygun şekilde uygulanmasını engelleyecek fiziksel bir sakatlığı bulunuyorsa
- Düzenli olarak spermisit kullanmayacaksa
- Gebelięe karşı çok etkili bir yöntem kullanması gerekiyorsa

Nasıl Uygulanır?

Köpüren Tablet, Ovül

- Köpüren tablet ya da ovüller, uygulayıcıya gerek olmadan cinsel ilişkiden 10 dakika önce vajinaya yerleştirilir. Uygulamadan 1 saat geçtikten sonra etkisi azalacağından, cinsel ilişkinin sürdürülmesi planlanıyorsa yeni bir tablet/ovül uygulanmalıdır.
- Her ilişki için yeni bir tablet/ovül uygulanmalıdır.

Krem, Jel

- Kontraseptif kremi uygulamak için, krem (ya da jel) uygulayıcının içine dolana kadar sıkılır. Uygulayıcı, ucu servikse erişinceye kadar vajinaya sokulur. Piston itilerek krem boşaltılır.
- Krem ya da jelin etkisi hemen başlar, beklemeye gerek yoktur.
- Uygulayıcı sabunla ılık suda yıkanır, durulanır ve kurulanır. Kolay temizlenmesi için parçalara ayrılabilir. Uygulayıcı kesinlikle başkalarıyla paylaşılmaz.
- Yedek krem/jel bulundurulmalıdır.

Nasıl Uygulanır?

Köpük

- Kullanmadan önce kutu iyice çalkalanır.
- Kutu dik tutularak uygulayıcı takılır. Uygulayıcı bastırılınca köpük dolacaktır.
- Yatar durumdayken, uygulayıcı, vajinanın serviksine yakın bölümüne uygulanır. Piston itilerek köpük boşaltılır.
- Köpüğün etkisi hemen başlar, beklemeye gerek yoktur.

Film

- Cinsel ilişkiden 5 dakika önce orta parmakla vajina derinine yerleştirilir.
- Uygulayan parmağa yapışmaması için elin kuru olmaması gerekmektedir.
- Film doğal vücut sıvılarıyla vajina içinde eridiğinden, ilişki sonrası çıkarmak gerekmez

TEŐEKKÜRLER



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.