



## The Royal Women's Hospital Information for Women

### 6. Doğum Kontrol Yöntemi – Rahim İçi Araç (Spiral-IUD)

Nisan 2004

## 6. CONTRACEPTION – INTRA UTERINE DEVICE (IUD)

### Neden doğum kontrolü uygulanmalıdır?

**İstenmeyen hamilelikten ve cinsel yolla geçen enfeksiyonlardan korunmak istemeniz durumunda doğum kontrolü uygulamanız gerekir.**

Kadının yumurtalıkları her ay bir yumurta hücresi üretir. Erkek cinsel ilişki sırasında boşaldığında menisi milyonlarca sperm içermektedir. Bu spermelerden yalnızca bir tanesi yumurta hücresini döller ve hamilelik süreci başlar. Bir çiftin cinsel ilişkide bulunması (penisin dölyoluna girmesi) ve koruyucu önlem almaması durumunda, kadının hamile kalma olasılığı çok yüksektir. Doğum kontrolü uygulamanız, istenmeyen hamilelikleri önleyerek cinsel ilişkide bulunmanıza olanak sağlar.

### Prezervatif kullanma her zaman iyi bir korunma yöntemidir

Avustralya'da her yıl 20 bini aşkın cinsel yolla geçen enfeksiyon vakaları görülmektedir. Bu hastalıklardan en yaygın olanlarından biri, tedavi edilmediği takdirde kısırlığa neden olabilen chlamydia enfeksiyonudur. Cinsel ilişkide bulunduğunuz her zaman prezervatif ve su bazlı bir kayganlaştırıcı kullanmanız durumunda, HIV/AIDS ve cinsel yolla geçen diğer hastalıklara (STI'ler) yakalanma olasılığınız azalacaktır.

### Rahim İçi Araç (Spiral-IUD)

#### Spiral (IUD) nedir?

Spiral (IUD) kadının rahmine yerleştirilen küçük koruyucu bir araçtır. İki çeşit IUD vardır:

- **Bakırlı Spiral (IUD)** gövdesi bakırla sarı olan küçük plastik bir araçtır.
- **Progesteron (Mirena) Spiral (IUD)** gövdesinin etrafında progesteron hormonu içeren silindirik T şeklinde küçük bir araçtır.

#### Spiralin etki mekanizması

Spiral doğum kontrol yöntemi olarak 30 yılı aşkın bir süredir kullanılmasına karşın, etki mekanizması halen tam olarak anlaşılmamıştır. Spiral, spermelerin rahim içindeki hareket ve canlılığını, bunların yumurta hücresine ulaşmasını ve döllenmenin gerçekleşmesini engelleyecek şekilde etkilemektedir. Spiral ayrıca, hamilelik için uygun bir ortam yaratmamak ve yumurta hücresinin – döllenmenin gerçekleşmesi halinde - gelişimini önlemek amacıyla rahim mukozasını da (endometrium) değiştirmektedir.

#### Etki derecesi nedir?

**Spiral** doğum kontrol haplarında olduğu gibi yüzde 95 ile 99 oranında etkilidir (No 3 Doğum Kontrolü - *Doğum Kontrol Hapları* adlı bilgi notuna bakınız).

## Spiralin Avantaj ve Dezavantajları

### Avantajları

Bakırlı ve Mirena Spiralin her ikisinin de aşağıda belirtilen üstünlükleri vardır:

- Etkili uzun dönemli doğum kontrolü sağlar (en az beş yıl)
- Bakımı kolaydır, haftada olduğu gibi kullanmayı unutmanız söz konusu değildir
- Diğer doğum kontrolü yöntemlerinden daha ucuzdur (başlangıçta daha pahalı, ancak uzun dönemde daha ucuzdur)
- Eğer isterseniz, Spiral çıkarıldıktan sonra hemen hamile kalmayı deneyebilirsiniz.

**Progestogen (Mirena) Spiral** adet kanamalarını azaltma gibi ek bir yarar sağlamaktadır. Bu, adet kanamaları normalde ağır olan ya da uzun süren veya adet kanamaları bakırlı IUD nedeni ile daha ağır olan ya da daha uzun süren kadınlar için uygundur.

### Dezavantajları

Bakırlı ve Mirena Spiralin her ikisinin de aşağıda belirtilen dezavantajları vardır:

- Ender görülmesine karşın, Spiral etkisiz olduğunda ve kadın hamile kaldığında spiralin mümkün olan en kısa sürede çıkarılması gerekir. Hamile bir kadında spiral bulunması düşük riskini artırmaktadır
- Spiral genellikle adet kanamaları sırasında rahimden atılabilir. Kadın bunun farkına varamayabilir ve bu bağlamda her zaman spiralin ipinin yerinde olup olmadığını kontrol etmesi gerekir
- Spiral takıldıktan sonra üç hafta içinde az da olsa enfeksiyon riski vardır
- Pelvik enfeksiyonları kısırlığa neden olabildiğinden, spiral takıran kadınların cinsel yolla geçen enfeksiyonlardan korunma konusunda özellikle dikkatli olmaları gerekir
- Spiral rahim duvarını delebilir. Bu ender görülen bir durumdur ve spiral yerleştirilirken oluşabilir
- Ayrıca, spiralin etkisiz olduğu durumlarda (bu bakırlı spiral ile oldukça; Progestogen hormonu salgılayan spiralle daha da ender görülen bir durumdur) dış gebelik riski de bulunmaktadır (döllenen yumurta hücrelerinin fallop borularında gelişmesi)

**Progestogen hormonu salgılayan spiral** ayrıca aşağıda belirtilen yan etkilere neden olabilir:

- İlk üç ile beş ay içinde düzensiz kanamalar ya da adet kanamaları olabilir. Ancak sonunda progestogen salgılayan spiralle, adet kanamaları çok azalacaktır.
- Olası vajinal (dölyolu) kuruluk, sıcak basması, baş ağrısı, mide bulantısı ve ergenlik sivilceleri nde (akne) hafif artış olabilir.

**Bakırlı spiral** adet kanamalarını artırabilir ve ağırlı adete neden olabilir.

### Kimler spiral kullanabilir?

- Planladığı sayıda çocuk sahibi olan kadınlar
- Cinsel yolla geçen enfeksiyonlara yakalanma riski düşük olan kadınlar
- Doğum kontrol hapi kullanamayan ya da kullanmak istemeyen kadınlar.

### Kimlerin spiral kullanmaması gerekir?

- Uzun dönemde cinsel yolla geçen hastalıklara (STI'ler) yakalanma riski olan kadınlara spiral takılmaması gerekir
- Tanı konulmamış vajinal kanaması olan kadınlar
- Pelvik Enflamatuvar hastalığı olan kadınlar

## Spiral Taktırma

### Hazırlık

Spiral taktırmadan önce:

- Herhangi bir pelvik (karın boşluğu) enfeksiyonu olup olmadığını öğrenmek için 'Pap smear' ve 'swabs' testi yaptırmanız gerekir
- Hamile olmamanız gerekir (bu bağlamda spirali ya adet bitiminden hemen sonra taktırınız ya da taktırana kadar güvenilir bir doğum kontrolü yöntemi uygulayınız).

### Spiral nasıl takılır

Klinikte Pap smear testi yaptırmış gibi aynı pozisyonda yatırılacaksınız. Vajinaya (Dölyolu) bir spekülom yerleştirilecek ve rahim boynu bir antiseptikle temizlenecektir. Rahmin boyu ölçülecek ve spiral rahim boynundan ya da rahim ağzından yerleştirilecektir. Vajinaya uygun olması için spiralin ipi kesilmektedir. Siz ya da eşiniz bu ipi hissetmeyeceksiniz. Ancak, dölyolunu kontrol etmeniz durumunda spiralin ipini hissedebilmemiz gerekir.

Herhangi bir rahatsızlık ya da ağrı olmamasını sağlamak için işlem sonrası klinikte yaklaşık 15 dakika bekleyeceksiniz.

Enfeksiyondan korunmak için spiral takıldıktan sonra 48 saat cinsel ilişkide bulunmamanız ya da tampon kullanmamanız gerekir.

### Bir Sorun Olduğunu Hissetmem Durumunda Ne Olur?

Aşağıdaki durum ve zamanlarda doktorunuza başvurunuz:

- Spiralin yeri değişebileceğinden, ipinin normalden daha kısa ya da daha uzun gelmesi. Her adet kanamasından sonra ipin uzunluğunu kontrol etmek önemlidir
- Özellikle ateşin eşlik ettiği, geçmeyen ve sırtın altı kısmını etkileyen karın ağrısı
- Normal olmayan bir akıntı ya da kanama veya ağrılı cinsel ilişki
- Siz ya da eşiniz tarafından daha önce, cinsel yolla geçen bir enfeksiyona yakalanma riskinizi artıran bir başka cinsel deneyim yaşanmış olması
- Spiral takıldıktan altı hafta sonra ve daha sonra her 12 ayda bir.

### Ayrıntılı bilgi için başvurulacak yerler

#### Kadın Sağlığı Bilgi Merkezi (Women's Health Information Centre - RWH)

(03) 9344 2007

1800 442 007 (ücretsiz arama) E-posta: [which@rwh.org.au](mailto:which@rwh.org.au)

<http://wellwomens.rwh.org.au>

#### Kadın Hastanesi Choices Kliniği (Choices Clinic at the Royal Women's Hospital)

Klinik tüm doğum kontrol yöntemleri ve cinsel sağlık konularında düşük ücretli bilgi, danışmanlık ve tedavi hizmetleri sunmaktadır.

Çalışma Saatleri: Pazartesi, Salı, Perşembe saat 08.30 - 11.30 arası.

Telefon: (03) 9344 2717

## **Yararlı bulabileceğiniz diğer RWH bilgi notları**

Kadın Hastanesi (RWH) İnternette birçok dilde bir dizi bilgi notları yayımlamaktadır. Bu konuda ayrıntılı bilgi edinmek isterseniz, sağlık web sitemizi ziyaret edebilirsiniz. Adres:

<http://wellwomens.rwh.org.au>

Ayrıca, Kadın Hastanesi'nde bakımınızdan sorumlu kişiden, doğum kontrol yöntemleriyle ilgili diğer bilgi notlarının basılı kopyalarını da isteyebilirsiniz. Aşağıdaki bilgi notlarını isteyiniz:

- No. 1 *Doğum Kontrolü - Seçenekleriniz*
- No. 2 *Prezervatif ve Diyafram*
- No. 3 *Doğum Kontrol Hapları*
- No. 4 *Depo Provera – Koruyucu iğne*
- No. 5 *Implanon – Doğum kontrol implantı*