



The Royal Women's Hospital Women's Health Information

1. Doğum Kontrol Yöntemi: Seçenekleriniz

1. Doğum Kontrol Yöntemi: Seçenekleriniz (1. Contraception: your choices)

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 hücrelerini 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 fikirdir

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. Prezervatif enfeksiyonlara karşı en iyi koruyucudur. Cinsel ilişkide bulunduğunuz her zaman prezervatif ve su bazlı bir yağlayıcı kullanmanız durumunda, HIV/AIDS ve cinsel yolla geçen diğer hastalıklara (STI'ler) yakalanma olasılığınız azalacaktır.

Doğum kontrol yönteminizi seçme

Doktorunuz ya da kadın sağlığı hemşiresi ile sizin için en uygun doğum kontrol yöntemi hakkında görüşebilirsiniz.

Aşağıdaki bilgiler doğum kontrol yöntemi seçeneklerinizle ilgili kısa açıklamalardır. Belirli bir doğum kontrol yöntemine ilişkin ayrıntılı bilgi edinmek istemeniz durumunda, doktor ya da ebeye danışınız. Ayrıca, tüm doğum kontrol yöntemlerine ilişkin bilgileri ve diğer bilgi notlarını <http://wellwomens.rwh.org.au> adresli sağlık web sitemizde de bulabilirsiniz.

Kadın Prezervatifi

Kadın prezervatifi doğru olarak kullanıldığında çok etkilidir. Vajina içini gevşek bir şekilde tümüyle kaplayan önceden kayganlaştırıcı hale getirilmiş bir kılıf olan kadın prezervatifi kullanıldıktan sonra kolayca çıkarılabilir. Bu, cinsel ilişkide bulunduğunuz her zaman yeni bir prezervatif kullanmanız anlamına gelmektedir.

Yan etkisi yoktur ve cinsel yolla geçen enfeksiyon riskini azaltır. Ancak, prezervatifi edinmek çok zor olup, oldukça pahalıdır.

Ayrıca, No. 2 - Prezervatif adlı bilgi notuna da bakabilirsiniz.

Erkek Prezervatifi

Erkek prezervatifi ereksiyon (sertleşmiş) penise takılan ince lastik (latex) ya da poliüretenden yapılmış olan bir kılıftır. Boşalma sırasında spermleri toplayarak, vajinaya ve rahime girmelerini engeller. Prezervatifi genellikle eczane ya da süpermarketlerden satın alabilirsiniz. Prezervatif hem hamilelik hem de cinsel yolla geçen enfeksiyon riskini azaltır.

Ayrıca, No. 2 Prezervatif ve Diyafram adlı bilgi notuna bakabilirsiniz.

Diyaframlar

Rahim boynunu (rahim ağzı) kapamak amacıyla vajinanın içine yerleştirilen yumuşak bir lastik başlıktır. Spermlerin rahime girmesini engeller. Diyaframı istediğiniz zaman, hatta adet kanamaları sırasında bile kullanabilirsiniz. Ayrıca yıkanıp tekrar tekrar kullanılabilir. Diyaframın cinsel ilişkiden önce yerleştirilmesi (24 saat önceden yerleştirilebilir) ve altı saat sonra çıkarılması gerekir. Bazı kadınlar diyaframı yerleştirmeyi zor bulabilir.

Ayrıca, No. 2 - Prezervatif ve Diyafram adlı bilgi notuna da bakabilirsiniz.

Doğum Kontrol Hapları

Ağızdan alınan iki tür doğum kontrol hapı vardır.

Kombine doğum kontrol hapları

Bu haplar iki tür hormon içermekte ve yumurtalıkların her ay bir yumurta hücresi üretmesini durdurmaktadır. Kadın her ay adet görmeye devam eder, ancak kanamalar daha hafif olur. Kombine doğum kontrol hapları kullanan kadınlarda ergenlik sivilceleri (akne) ve adet sendromunda iyileşme görülebilir. Ara sıra görülen yan etkiler şişkinlik, mide bulantısı ve kilo artışı kapsamaktadır.

Yalnızca Progesteron içeren haplar (Progestogen-only pill/mini hap - POP)

Bu haplar sadece tek bir hormon içermekte ve rahim girişindeki mukozayı değiştirerek etkili olmaktadır. Böylece sperm dölyolundan geçemez ve yumurtayı dölleyemez.

'Progestogen-only pill', yumurtlamayı durdurmadağı için kombine haplardan daha az etkilidir.

Ayrıca, No. 3 - Doğum Kontrol Hapları adlı bilgi notuna da bakabilirsiniz.

Acil Korunma Hapı (Önceleri Ertesi Sabah Hapı olarak adlandırılan hap)

Doğum kontrol yöntemi uygulamamanız ve plansız cinsel ilişkide bulunmanız veya prezervatifin yırtılması ve hamile kalmayı istememeniz durumunda, acil korunma hapını kullanabilirsiniz. Acil korunma hapı eczaneden reçetesiz olarak satın alınabilir.

Acil korunma haplarının korunmasız cinsel ilişkinin ardından üç gün (72 saat) içinde kullanılmaya başlanması gerekir.

Ayrıca, No. 3 - Doğum Kontrol Hapları adlı bilgi notuna da bakabilirsiniz.

Koruyucu İğne

DMPA (ayrıca Depo Provera ya da Depo Ralovera olarak adlandırılan) kadına doğum kontrol yöntemi olarak her 12 haftada bir uygulanan bir iğnedir. Uzun etkili sentetik bir hormondur. Emzirme sırasında kullanılabilir. Her türlü yan etkisi 12 haftaya kadar devam edebilir.

Ayrıca,

No: 4 Depo Provera – Koruyucu iğne

No. 5 Implanon – Doğum kontrol implantı adlı bilgi notlarına da bakabilirsiniz.

Doğum Kontrol İmplantı

Bu, bir hormon (progestogen) içeren ve kadının kolunun üst tarafının iç kısmında deri altına yerleştirilen plastik bir çubuktur. Bu yöntem yumurtalıkların her ay bir yumurta hücresi üretme işlevini engeller. Birçok kadının adet kanaması düzeni farklı olup, bazılarında kanama tamamıyla durur. Bazı kadınlarda göğüslerde ağrı, baş ağrısı ya da baş dönmesi görülmektedir.

Ayrıca, No. 4 - Doğum Kontrol İmplantı adlı bilgi notuna da bakabilirsiniz.

Rahim İçi Araç (Spiral- IUD)

Spiral (IUD) kadının rahmine yerleştirilen küçük koruyucu bir araçtır. Bakırlı Spiral (IUD) ve Progestogen (Mirena) Spiral (IUD) olmak üzere iki çeşit IUD vardır.

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

Spiral çok etkili uzun dönemli doğum kontrolü sağlamaktadır.

Bakırlı spiral adet kanamalarını artırabilir. Mirena (Protestogen içeren) spiral ise kanamayı azaltmaktadır.

Kısırlaştırma

Gerek kadın ve gerekse erkek her ikisi de ameliyatla kısırlaştırılabilirler. Kadın ameliyatı karından yapılmakta ve tüplerin bağlanması olarak adlandırılır, erkeğin ameliyatı ise vazektomi olarak adlandırılmaktadır. Ameliyatlar yüzde 99 etkili olup kalıcıdır. Bu doğum kontrol yöntemi halihazırda planladıkları sayıda çocuk yapmış olan kadın ve erkekler için uygundur.

Ayrıca, özel bir aletle kadının tüplerine yerleştirilebilen çok küçük araçlar da bulunmaktadır. Bu işlem vajinadan (dölyolu) ve anestezi uygulanmadan yapılmaktadır.

Doğal Doğum Kontrol Yöntemleri

Aşağıda belirtilen yöntemler çok fazla etkili olmayıp, genellikle tek başlarına doğum kontrol yöntemi olarak uygulanmaları önerilmemektedir.

Ritim, Takvim, mukoza, yumurtlama ve vücut ısısı kontrolü kadının döllenmeye hazır (hamile kalma olasılığının) olduğu zamanları belirlediği yöntemlere verilen adlardır. Bu yöntemlerle kadın cinsel ilişkiden kaçınması gereken zamanları belirlenmektedir. Kadının adet kanamalarının düzensiz olması durumunda bu yöntemleri uygulamak güç olabilir. Bu yöntemleri etkili bir şekilde uygulamak çok fazla alıştırmayı gerektirir ve sonuçta başarılı olmayabilir.

Geri çekme

Geri çekme (dışarı boşalma), erkeğin boşalmadan önce penisini vajinadan dışarı çıkarmasını kapsar. Bu yöntem, erkeğin penisini dışarı çıkarmayı unutması ya da zamanında çıkaramaması durumunda etkili olmaz. Ayrıca, ön sıvıda (boşalma öncesi gelen sıvıda) bir miktar sperm bulunabilir. Bu sıvının vajina girişine boşalması durumunda, bazı spermeler rahime girip yumurta hücresine ulaşabileceğinden, kadın bu yöntemle hamile kalabilir.

Sperm öldürücü kremler

Bu, cinsel ilişki öncesi vajinaya uygulanan krem ya da jellerdir. Bazı kişiler bu kremleri prezervatif ya da diyafram ile birlikte kullanmaktadır. Ancak yalnız başlarına kullanıldığında bu yöntem fazla etkili değildir.

Ayrıntılı bilgi için başvurulacak yerler

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

(03) 9344 2007

1800 442 007 (ücretsiz arama) E-posta: whic@rwh.org.au

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

Kadın Hastanesi Seçenekler 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) internette 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. 2 *Prezervatif ve Diyafram*
- No. 3 *Doğum Kontrol Hapları*
- No. 4 *Depo Provera – Koruyucu iğne*
- No. 5 *Implanon – Doğum kontrol implantı*
- No. 6 *IUD (Rahim İçi Araç- Spiral)*

Bu bilgi notunda yer alan bazı bilgiler FPA Health tarafından yayımlanan Doğum Kontrolüne ilişkin Temel Bilgiler (Basic Facts About Contraception) adlı broşürden alınmıştır.

Bu bilgi notu FPA Health ve Kadın Hastanesi'nin (Royal Women's Hospital) izni olmadan ticari amaçlı olarak çoğaltılamaz.

