



## The Royal Women's Hospital Information for Women

### 3. Doğum Kontrol Yöntemi: Doğum Kontrol Hapları

Nisan 2004

### 3. CONTRACEPTION: THE PILL

#### 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 dölleri 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 (STIs) yakalanma olasılığınız azalacaktır.

#### Doğum Kontrol Hapları

Başlıca iki tür oral (ağızdan alınan) doğum kontrol hapı vardır. Kombine doğum kontrol hapı iki tür hormon içermekte ve yumurtalıkların her ay yumurta üretme işlevini engellemektedir. 'Progestogen-only pill' yani mini hap (mini pill) sadece projesteron hormonu içermekte ve rahim ağzındaki mukozayı değiştirerek etkili olmaktadır. Böylece sperm dölyolundan geçemez ve yumurtayı dölleyemez.

'Progestogen-only pill' kombine haplardan daha az etkilidir.

#### Kombine Doğum Kontrol Hapları

##### Etki derecesi?

Kombine haplar **doğru olarak alınmaları durumunda** yüzde 98 oranında etkilidir. Hapların etkisi düzensiz alınmaları, ishal ve kusma ile antibiyotik ya da diğer ilaçlarla birlikte kullanılmaları durumunda azalmaktadır. Hormon hapları yedi gün boyunca alınmadığı sürece korunma sağlamamaktadır. Haplar kısırlığa yol açmaz.

**Avantajları**

- Adet kanamalarının düzenli ve az olması
- Ergenlik sivilcelerinde (akne) çoğunlukla iyileşme görülmesi
- Adet öncesi birkaç gün önceden başlayan belirti ve duygu durum değişikliklerine neden olabilen adet öncesi sendromunun (PMS) geçmesi ya da hafiflemesi.

**Dezavantajları**

- Göğüslerde hassasiyet, mide bulantısı ve esas olarak Hapın alındığı ilk birkaç ay boyunca daha fazla kanama
- Haplar bazı kadınlarda bir miktar kilo alma, duygu durum değişiklikleri ya da cinsel istekte azalmaya neden olabilir
- Ender sağlık sorunları

**Sağlık riskleri**

Haplardan kaynaklanan ciddi sağlık sorunları ender görülmektedir. Sigara hapın zararlı etki riskini artırmaktadır. Haplar aşağıda belirtilen sağlık sorunları olan kadınlar için uygun değildir:

- Fokal migren
- Geçmişte kan pıhtısı oluşması
- Karaciğer sorunları
- Olağandışı vajinal kanama.

**'Progestogen-Only' ya da Mini Hap**

'Progestogen-only' ya da Mini Hap yalnızca tek bir kadınlık hormonu içermektedir. Progestogen dölyolu mukozasını kalınlaştırır. Bu mukoza daha sonra bir tıkaç görevi görerek spermelerin rahime girmesini ve tüplerden geçerek yumurtayı döllemesini engeller. Yüzde 95 oranında etkilidir.

Mini haplar birçok kadında normal adet dönemini engellemez.

Mini haplar ara vermeden her gün alınmaktadır. POP kullanmaya başladığınızda 48 saatlik süre için destekleyici bir doğum kontrolü yöntemi (sözgelimi; prezervatif gibi) kullanmanız önerilmektedir. POP kullanırken üç saatten fazla gecikmemeniz önemlidir.

Mini haplar bebeğini emziren kadınlar için uygun olup, bebek süttten kesildikten sonra da kullanmaya devam edilebilir.

**Doğum Kontrol Hapının Kullanımı****Unutulmaması gereken hususlar:**

- Hergün bir hap alınız
- Hapı hergün aynı saatte ya da olabildiğince yakın bir saatte alınız
- Hap almayı unutmanız halinde, hatırlar hatırlamaz alınız. Daha sonraki hapı ertesi gün normal saatinde alınız.

Aşağıdaki durumlarda hamile kalabilirsiniz:

- Hapı almayı 12 saatten daha fazla geciktirme
- Diğer doğum kontrol yöntemlerini uygulamadan hap kullanmayı bırakma.

**Aşağıdaki durumlarda hap koruma sağlamaz:**

- İlk pakette ardarda yedi hormon hapı alınincaya kadar
- Kusma ya da ishal durumunda
- Hapın emilmesini etkileyebilen başka bir ilaç alındığında. Sözgelimi antibiyotikler gibi.
- Hap almayı unutma ya da 12 saatten daha fazla geciktirme

Böyle durumlarda hapi almayı sürdürünüz. Ancak, ardarda yedi hormon hapi alincaya kadar başka bir korunma yöntemi (sözelimi; prezervatif) uygulayınız.

**ANCAK**, bu yedi günün paketinizin sonuna denk gelmesi **durumunda**, yedi inaktif hapi atlayınız ve başka bir paketten hormon haplarını kullanmaya başlayınız. Hangi hapların inaktif olduğundan emin olmamanız durumunda, doktorunuzu, Choices Klinik, Acil Servis veya Kadın Sağlığı Bilgi Merkezi'ni (Women's Health Information Centre-telefon numarası bu bilgi notunun sonunda yer almaktadır) arayınız.

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

**Acil korunma hapı eczaneden reçetesiz olarak satın alınabilir.**

Doğum kontrol yöntemi uygulamamanız ve plansız cinsel ilişkide bulunmanız veya prezervatifin yırtılması ve hamile kalmayı istememeniz durumunda, acil korunma hapını kullanabilirsiniz. Bu haplar ne kadar kısa sürede alınırsa o kadar etkili olmaktadır. Korunmasız cinsel ilişkinin ardından üç gün (72 saat) içinde bu hapi kullanmaya başlamanız gerekir. **Bununla beraber, hapi ne kadar kısa sürede alırsanız o kadar etkili olacaktır.**

### **Nasıl alınır?**

Acil korunma hapının en yaygın alınma şekli 12 saat arayla iki tane almaktır. Bu yöntem istenmeyen hamileliklerin yaklaşık yüzde 85'ini önlemektedir.

Çoklu kombine doğum kontrol haplarının kullanılmasını kapsayan diğer acil korunma yöntemleri vardır. Bu haplar, daha az etkili ve daha fazla yan etkileri olduğundan artık önerilmemektedir. Tüm acil korunma hapları cinsel ilişkiden sonra ne kadar kısa sürede alınırlarsa o kadar etkili olmaktadır.

Acil korunma haplarının sürekli doğum kontrol yöntemi olarak uygulanmasının önerilmediğini bilmek önemlidir. Bunlar normal doğum kontrol hapları kadar etkili değildir.

### **Olası yan etkiler**

Yan etkileri fazla yaygın değildir. Ancak, bazı kadınlarda göğüslerde hassasiyet ya da baş ağrısı görülmektedir.

## **Ayrıntılı bilgi için başvurulacak yerler**

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

(03) 8345 3045

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

<http://www.thewomens.org.au>

## Yararlı bulabileceğiniz diğer RWH bilgi notları

Kadın Hastanesi (RWH) İnternette birçok dilde bir dizi bilgi notları yayımlamaktadır. Adres: <http://www.thewomens.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. 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 İlişkin 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.

