

**T.C.  
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

**SAĞLIK HİZMETLERİ**

**AİLE PLANLAMASI**

**Ankara, 2017**

- Bu materyal, mesleki ve teknik eğitim okul/kurumlarında uygulanan Çerçeve Öğretim Programlarında yer alan yeterlikleri kazandırmaya yönelik olarak öğrencilere rehberlik etmek amacıyla hazırlanmış bireysel öğrenme materyalidir.
- Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
- **PARA İLE SATILMAZ.**

# İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR .....	ii
GİRİŞ .....	1
ÖĞRENME FAALİYETİ-1 .....	3
1. AİLE PLANLAMASI DANIŞMANLIK HİZMETLERİ .....	3
1.1. Aile Planlaması Danışmanlığının Amacı ve Önemi .....	3
1.2. Aile Planlaması Danışmanlığının Temel Özellikleri (İlkeleri) .....	4
1.3. Etkili Bir Aile Planlaması Danışmanında Bulunması Gereken Özellikler.....	5
1.4. Aile Planlaması Danışmanlığı Odasının Özellikleri .....	6
1.5. Aile Planlaması Danışmanlık Çeşitleri .....	6
1.6. Aile Planlaması Danışmanlığının Aşamaları (KAYNAK) .....	7
DEĞERLER ETKİNLİĞİ-1 .....	9
UYGULAMA FAALİYETİ .....	10
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME .....	11
ÖĞRENME FAALİYETİ-2 .....	12
2. AİLE PLANLAMASI HİZMETLERİ .....	12
2.1. Türkiye’de Aile Planlaması Hizmetleri .....	13
2.2. Kontraseptif Yöntemler.....	14
2.2.1. Hormonal Kontraseptifler.....	15
2.2.2. Rahim İçi Araçlar (RİA’lar) .....	20
2.2.3. Bariyer Yöntemler .....	21
2.2.4. Cerrahi Sterilizasyon (Cerrahi Kontrasepsiyon).....	24
2.2.5. Doğal Aile Planlaması Yöntemleri.....	25
DEĞERLER ETKİNLİĞİ-2 .....	28
UYGULAMA FAALİYETİ .....	29
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME .....	30
MODÜL DEĞERLENDİRME .....	33
CEANAHTARLARI.....	34
KAYNAKÇA .....	35

# AÇIKLAMALAR

<b>ALAN</b>	<b>Sağlık Hizmetleri</b>
<b>DAL</b>	<b>Ebe Yardımcılığı</b>
<b>MODÜLÜN ADI</b>	<b>Aile Planlaması</b>
<b>MODÜLÜN SÜRESİ</b>	40/24
<b>MODÜLÜN AMACI</b>	Öğrenciye/bireye aile planlaması danışmanlık hizmetlerinde ebeye yardım etmeye ve aile planlaması yöntemlerini ayırt etmeye yönelik bilgi ve becerileri kazandırmaktır.
<b>MODÜLÜN ÖĞRENME KAZANIMLARI</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sağlık Bakanlığı Ulusal Aile Planlaması Hizmet Rehberi doğrultusunda etkili iletişim tekniklerini kullanarak aile planlaması danışmanlık hizmetlerinde ebe/hemşireye yardım edebileceksiniz.</li><li>2. Ulusal Aile Planlaması Hizmet Rehberi doğrultusunda aile planlaması yöntemlerini ayırt edebileceksiniz.</li></ol>
<b>EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI</b>	<b>Ortam:</b> Teknik laboratuvar. <b>Donanım:</b> Bilgisayar, projeksiyon, pelvis maketi, spekulum, rahim içi araç seti, implant, kondom ve oral kontraseptif örnekleri, afiş ve broşürler.
<b>ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME</b>	Bireysel öğrenme materyali içinde yer alan ve her öğrenme faaliyetinden sonra verilen ölçme araçları ile kendinizi değerlendirebileceksiniz.

# GİRİŞ

Sevgili Öğrencimiz,

Aile planlaması, ailelerin ekonomik olanaklarına ve isteklerine göre istedikleri sayıda, istedikleri zamanda ve sağlıklı aralıklarla, bakabilecekleri kadar çocuk sahibi olmaları demektir. Aile planlamasının amacı çocuk sayısını kısıtlamak değil; ailenin sağlığını korumak ve onların mutlu yaşamalarını sağlamaktır.

Aile planlaması ile sık gebelikleri, gebeliklerde tehlikeli yollarla yapılan düşükleri/kürtajları önlemek; yapılan doğumların anne ve çocuk sağlığına olan olumsuz etkilerini gidermek; çocuk istemeyen veya çocuğu olmayan ailelere çocuk sahibi olmaları için yol göstermek; gebelikten korunmanın modern ve tıbbi yollarını öğreterek ana ve çocuk sağlığı düzeyini yükseltmek hedeflenir. Bu hedeflere ulaşılmasındaki ilk adım aile planlaması danışmanlığıdır. Etkili bir danışmanlıkla kişilerin kendilerine en uygun aile planlaması yöntemini bilinçli olarak seçmeleri, seçtikleri yöntemi doğru ve sürekli kullanmalarına yardımcı olunur.

Bu materyal sonunda aile planlaması danışmanlık hizmetleri ve kontraseptif yöntemleri öğreneceksiniz. Öğrendiğiniz bu bilgileri meslek hayatınızda uygulayacak ve toplum sağlığının yükseltilmesine katkıda bulunacaksınız.



# ÖĞRENME FAALİYETİ-1

## ÖĞRENME KAZANIMI

Sağlık Bakanlığı Ulusal Aile Planlaması Hizmet Rehberi doğrultusunda etkili iletişim tekniklerini kullanarak aile planlaması danışmanlık hizmetlerinde ebe/hemşireye yardım edebileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Aile planlaması danışmanlığı odasına ait görseller araştırınız. Bulduğunuz görselleri sınıf panosunda sergileyiniz.
- Güven ve sır saklama (kişilerin özel ve mahrem bilgilerini başkalarıyla paylaşmama) ile iyi bir danışman olma arasındaki ilişkiyi araştırınız. Sır saklamakla ilgili atasözleri ve deyimlerimizi bularak sınıf panonuza asınız.

## 1. AİLE PLANLAMASI DANIŞMANLIK HİZMETLERİ

Aile planlaması, ailelerin istedikleri sayıda, istedikleri zamanda ve sağlıklı aralıklarla, bakabilecekleri kadar çocuk sahibi olmaları demektir. Bu hizmet, ailedeki kişi sayısını sınırlandırma anlamını taşımaz. Her aile istediği kadar çocuk sahibi olmakta serbesttir. Bu onların en doğal hakkıdır.

Herhangi bir sorunun çözümü için bilgi edinmek amacıyla yol, yöntem sormaya **danışma**; danışılan kişiye **danışman**; herhangi bir konuda, kişiye güvenilir, bilgili ve konu hakkında ustalaşmış kişiler tarafından bilgi verilmesine de **danışmanlık** denir. Aile planlaması hizmetlerinde danışmanlık; yüz yüze konuşma sırasında bilgilendirme, eğitim verme ve motivasyonun birbirini tamamlayacak şekilde yer aldığı bir süreçtir. Aile planlaması hizmetlerinde danışmanlık, başvuran kişilerin gebelik ve gebeliği önleyici yöntem kullanımını da içeren, üreme seçenekleri konusunda bilgiye dayanan bir seçim yapmalarına yardımcı olur. Bu danışmanlık; kişiyi belli bir yöntemi kullanmaya ikna etme, yönlendirme veya zorlama içermemelidir.

### 1.1. Aile Planlaması Danışmanlığının Amacı ve Önemi

Danışmanlık hizmetlerinin verilmiş amacı; kişilerin kendilerine en uygun aile planlaması yöntemini bilinçli olarak seçmelerine, seçtikleri yöntemi doğru ve sürekli kullanmalarına yardımcı olmaktır.

- Doğru bilgi verme ve etkili iletişimle yaratılan rahat konuşma ortamı kişilerin aile planlamasını kabul etmesine yardımcı olur.

- Danışmanlık, hizmet verenlerin ve başvuran kişilerin kullanılacak yöntemi her kullanıcının sağlık gereksinimi ve kişisel özelliklerine uygun olarak seçmesini sağlar. Böylece hizmet alanın kullanacağı yöntemi çevreden aldığı yanlış bilgilere dayanarak seçmesi önlenmiş olur.
- Kişilerin yöntemi doğru kullanmaları ve yöntem konusunda yanlış bilgi veya söylentileri dikkate almamalarını sağlar.
- Bir kişi yöntem seçimini kendisi yapar ve yan etkileriyle baş etmeyi öğrenirse o kişinin yöntemi sürekli kullanma olasılığı artar. Kişinin herhangi bir sorunu olduğunda yine gelebileceğini bilmesi de sürekli kullanımı arttırır. Danışmanlık hizmeti, kullanıcının yöntemin yanlış anlaşılması nedeniyle kliniğe geri dönme ve uygulamadan vazgeçme olasılığını azaltır.
- Danışmanlık, personelin zamanını alan bir hizmettir. Ancak uzun dönemde getirdiği yararlar, harcanan zamana değer. Kaliteli danışmanlık sonucunda yöntemi doğru kullananların sayısı artar, yöntemin kullanım süresi uzar. Kişilerin karşılaşılabilecekleri riskler azalır ve böylece sağlık personelinin zamanı daha etkili ve yararlı kullanılmış olur.

## 1.2. Aile Planlaması Danışmanlığının Temel Özellikleri (İlkeleri)

**İyi bir danışmanlık için aşağıdaki ilkelerin yerine getirilmesi önemlidir:**

- **Başvuran bireylere iyi davranma:** Danışman her zaman nazik ve saygılı olmalıdır. Bu, hizmet alan kişide güven duygusunu ve en mahrem konularda bile açıkça konuşabilme rahatlığını uyandırır. Danışman açık bir dille konuşur; soruları sabırla ve tam olarak yanıtlar. Hizmet alan kişi, konuşulanların danışman ve kendisi arasında kalacağından emindir; mahremiyetinin önemsendiği bilir.
- **Etkili bir iletişim kurma:** Hizmet alan herkes farklıdır. Danışman dinler, öğrenir ve hizmet alana yanıt verir. Hizmet alanın ihtiyaçlarını, kaygılarını ve durumunu anlamak için onu konuşmaya ve soru sormaya teşvik eder.
- **Hizmet alan bireyin gereksinimine uygun bilgi verme:** Danışman hizmet alanı dinlerken onun gereksinimini anlamaya çalışır. Kişinin gereksinimine göre bilgi verir.
- **Gereğinden fazla bilgi vermektan kaçınma:** Hizmet alanlar aile planlaması yöntemi seçmeden önce bilgiye gereksinim duyarlar. Ancak gereğinden fazla bilgi vermek, önemli olan bilginin hatırlanmasını engeller.



- **Hizmet alan bireyin seçtiği ve istediği yöntemi sağlama:** Danışman hizmet alanın seçimine saygı duyar. Çoğunlukla hizmet almaya gelenlerin aklında bir yöntem vardır. İyi bir danışmanlıkta yöntemin olumlu ve olumsuz yönleri anlatılır, kullanım kurallarının anlaşılıp anlaşılmadığı sorulur. Diğer yöntemlerle ilgili bilgi verildikten sonra hizmet alanın seçtiği yöntemin tıbbi yönden uygunluğu belirlenir ve yöntem sunulur.
- **Hizmeti alanın verilen bilgileri anlamasına ve hatırlamasına yardım etme:** Danışmanlık sürecinde danışmanlığın kısa tutulması, bilinen sözcüklerin kullanılması, önemli mesajlara öncelik verilmesi, bilginin bir düzen içinde aktarılması, önemli noktaların tekrarlanması, anlaşıldığının kontrol edilmesi ve bilginin açık olması konunun hatırlanmasını kolaylaştırır. Örneğin; “Her gün bir hap içilecek.” yerine “Her akşam yatmadan önce belli saatte ilaç içilecek.” şeklinde söylenebilir.

### 1.3. Etkili Bir Aile Planlaması Danışmanında Bulunması Gereken Özellikler

- **Güvenilirlik:** Danışman, kişinin mahremiyetini korur; haklarını anlar ve saygı gösterir; güvenini kazanmaya çalışır.
- **Bilgili olma:** Danışman aile planlaması yöntemlerini iyi kavramıştır. Yöntemlerin yan etkileri, tehlike belirtileri vb. konularda gerekli bilgiye sahiptir.
- **Becerikli olma:** Başvuranın kültürüne uygun bir davranış biçimi gösterir. Kişiler arası iletişimde yeteneklidir. Görüşmeyi bitirmeden önce başvuranın sunulan bilgileri aldığından emin olur. Kişiyi soru sormaya teşvik eder. Kişinin endişelerini dikkatle dinler. Sözsüz iletişimi/beden dilini kullanır, başvuran kişinin bu şekilde verdiği mesajlara karşı duyarlıdır. Kişiye daha fazla yardımcı olamayacağı zaman uygun yere sevk eder.

İyi bir danışmanın kişisel özellikleri ise şunlar olmalıdır:

- Yaptığı işin önemine inanmalı,
- İnsanlara ve onların kendileri adına karar verme hakkına saygılı olmalı,
- Cinsellik konusunda rahat konuşabilmeli,
- Kendi değerlerinin ve sınırlarının farkında olmalı,
- Farklı yaş, etnik kimlik, dini inanç, ırk, sınıf, eğitim ve cinsiyetteki gruplara karşı tarafsız bir tutum içinde olmalı,
- Kendi değerlerinden farklı değerlere karşı hoşgörülü olmalı,
- Başvuranların duygu ve düşüncelerini anlayabilmeli,
- Özel konularda gizliliği sağlayabilmeli,
- Danışmanlık eğitimi almış olmalıdır.

## 1.4. Aile Planlaması Danışmanlığı Odasının Özellikleri

Danışmanlık için güven veren, gizlilik ve rahatlık sunan “olumlu” bir görüşme ortamı sağlanmalıdır. Görüşmenin kesintiye uğramadan sürdürülmesi gerekir.

Danışmanlık odası için birimde mümkünse ayrı bir oda ayrılmalıdır. Bu oda; ısı ayarlı, aydınlık, gürültüden uzak ve temiz olmalıdır. Odada masa ve iki sandalye bulunmalıdır. Danışmanlık için uygun oturma planı yapılmalıdır.

Danışmanın bir masada başvuranla karşı karşıya oturması yükseklik ifadesi verebilir ve başvuranı rahatsız edebilir. En uygun oturma planı 90 derecelik açıyla oturmaktır. Böylece kişi karşısındakini, sorunu birlikte çözeceği biri olarak algılayacaktır. Oturma düzeninde yüz yüze oturma da tercih edilebilir. Otururken aynı seviyede ve arada belli bir mesafe (en az 50 cm) kalacak şekilde oturulmalıdır. Danışman ile başvuran kişi arasında fiziksel bariyerler konmamalıdır. Danışmanlık odasında telefon bulunmamalı, kapı gerektiğinde içerden kilitlenebilmelidir. Danışmanlık sırasında odaya sürekli girip çıkan olmamalı, bunun için gereken düzenlemeler yapılmalıdır.

Danışmanlık vermek için gerekli tüm malzemeler (resimli rehber, broşür, model, yöntemlerden örnekler vb.) hazır bulundurulmalıdır.



Fotoğraf 1.1:Yüz yüze oturma düzeni

## 1.5. Aile Planlaması Danışmanlık Çeşitleri

Aile planlaması danışmanlığı; genel, yönetime özel ve izlem danışmanlığı şeklinde verilebilir.

### ➤ Genel danışmanlık

Genel danışmanlık, hizmet alanın kullanacağı yöntem konusunda karar vermeden önce sunulan bir hizmettir. Hizmet alacak kişiye kadın ve erkek üreme sisteminin anatomi ve

fizyolojisi hakkında kısaca bilgi verilir. Tüm aile planlaması yöntemleri hakkında görsel malzemeler kullanılarak tek tek kısa açıklamalar yapılır.

Genel danışmanlık, hizmet alan kişinin kendini güvende hissedebileceği bir şekilde, nezaketle ve dostça verilir.

#### ➤ **Yönteme özel danışmanlık**

Danışmanlık hizmetine başvuranlar, belli bir aile planlaması yöntemini kullanmaya karar verdiğinde yönteme özel danışmanlık verilir. Danışman, bu aşamada seçilen yöntemin etki mekanizması, etkililiği, olumlu ve olumsuz yanlarını kişiye anlatır; kişinin fikirlerini paylaşmasına yardımcı olur. Yönteme ilişkin yanlış söylentileri ve bilgileri düzelterek doğru bilgileri aktarır. Bir sorunla karşılaşıldığında her zaman sağlık kuruluşlarına başvurabileceği ve yöntemden memnun kalmazsa değiştirebileceği konusunu danışana hatırlatır.

#### ➤ **İzlem danışmanlığı**

İzlem danışmanlığı, hizmete başvuran kişinin yöntemi kullanma konusundaki motivasyonunu pekiştiren ve yöntemin sürekli kullanımını destekleyen bir süreçtir. Başvuranın soruları varsa yanıtlanır. Yöntem hakkında herhangi bir sorunu varsa ya da yan etkilerle karşılaşılırsa gerekli işlemlerin yapılması konusunda bilgi verir. Ciddi görülen yan etkilerin tedavisi için sevk edilir. Kullandığı yöntemi değiştirmek, gerekli malzemeyi sağlamak (örneğin prezervatif, hap) veya yöntemi bırakmak isteyen başvurana yardımcı olunur. İlk izlem ziyaretinin zamanı kullanılan yönteme bağlıdır.

<b>Kullanılan Yöntemler</b>	<b>İzlem Zamanı</b>
Oral kontraseptifler	İlaça başladıktan 4 hafta sonra
Rahim içi araçlar	Rahim içi araç takıldıktan 1 ay sonra
Enjekte edilen kontraseptifler	Enjeksiyondan 1 veya 3 ay (tipine bağlı) sonra
İmplantlar	İmplant yerleştirildikten 1 hafta sonra

**Tablo 1. 1: Aile planlaması yöntemleri izlem danışmanlığı- İzlem zamanları**

## **1.6. Aile Planlaması Danışmanlığının Aşamaları (KAYNAK)**

Danışmanlık süreci KAYNAK sözcüğü ile simgelenen aşağıdaki aşamalardan oluşur:

#### ➤ **Karşılıklı selamlamak**

Hizmet almak için gelen kişiler nazikçe karşılanır ve danışman kendini tanıtır. Dostça bir ortam yaratarak konuşulacak konuların gizli kalacağı belirtilir.

➤ **A**laka göstererek soru sormak

Başvuranın yaşı, evlilik durumu, gebelik sayısı, tıbbi öz geçmişi ve aile planlamasının öyküsü konusunda bilgi istenir. Kişinin aile planlaması gereksinimleri istekleri doğrultusunda ortaya çıkarılır. Aile planlaması konusundaki kuşku, kaygı, sorunlarını anlatmaya ve soru sormaya teşvik edilir.

➤ **Y**öntemler konusunda bilgi vermek

Tüm aile planlaması yöntemleri, kullanımları, olumlu ve olumsuz yönleri, etkili olma düzeyleri, hangi yöntemin nereden ve nasıl elde edilebileceği, nasıl kullanılacağı anlatılır.

➤ **N**asıl bir yöntem seçeceği konusunda yardımcı olmak

Kişinin kendi gereksinimleri ve tercihlerine uyacak bir aile planlaması yöntemine karar vermesine yardımcı olunur. Yöntemin güvenilirliği ile ilgili bilgi verilir. Başvuran kişi adına karar verilmemeli, yöntemi kendisinin seçmesine izin verilmelidir. Seçilen yöntem hakkında daha detaylı bilgi verilmeli ve danışana sorular sorularak bilgileri kontrol edilmelidir.

➤ **A**çıklayıcı bilgilerle yöntemin kullanımını öğretmek

Seçilen yöntemin nasıl kullanılacağı, yan etkileri, başvuran kişinin gerek duyarsa veya herhangi bir sorunla karşılaşarsa çekinmeden gelebileceği açıklanır. Seçilen yöntem mümkünse hemen verilir veya uygulanır değilse nereden ve ne zaman alabileceği ya da uygulatabileceği açıklanır.

➤ **K**ontrolle (izleme) çağırarak

İzlem için kontrol günü belirlenir, kontrole gelmesi için teşvik edilir. Bunu sağlamak için izlem danışmanlığı sırasında yapılacak işlemler hakkında bilgi verilir.

## DEĞERLER ETKİNLİĞİ-1

### SIR SAKLAMAK

İşe yeni başlayan genç işyerindeki bir sorununu çözmek için bir arkadaşı ile paylaşır. Bu sorunun daha sonra bir başkasından duyunca oldukça üzülür.

1. Bu gencin yerinde siz olsanız sorununuzu paylaştığınız arkadaşınızdan beklediğiniz davranış ne olurdu?
2. Verilen bir sırrı neden saklamak gerekir. Yorumlayınız?

## UYGULAMA FAALİYETİ

Aşağıdaki işlem basamakları ve önerileri takip ederek Sağlık Bakanlığı Ulusal Aile Planlaması Hizmet Rehberi doğrultusunda etkili iletişim tekniklerini kullanarak aile planlaması danışmanlık hizmetlerinde ebe/hemşireye yardım ediniz.

İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Aile planlaması danışmanlığında doğru ve yanlış yaklaşımları gösteren örnek diyaloglar hazırlayınız.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Çevrenizdeki kadınlarla konuşarak aile planlaması danışmanlığında karşılaştıkları doğru ve yanlış yaklaşımları araştırabilirsiniz.</li><li>➤ Sınıfta danışman ve başvurandan oluşan ikili gruplar oluşturabilir, bunların arasında geçen, doğru ve yanlış yaklaşımlardan diyaloglar hazırlayabilirsiniz.</li><li>➤ Arkadaşlarınızdan diyalogda geçen doğru ve yanlış yaklaşımları bulmalarını isteyebilirsiniz.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Örnek bir aile planlaması danışmanlık odasının yerleşim planı hazırlayınız.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Materyaldeki konu ile ilgili bölümleri tekrar okuyabilirsiniz.</li><li>➤ Yakınıızda bulunan bir aile planlaması polikliniğine giderek danışmanlık odasını gözlemleyebilirsiniz.</li><li>➤ Karton üzerine görseller yapıştırarak örnek bir aile planlaması danışmanlık odası hazırlayabilirsiniz.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Aile planlaması danışmanlık aşamalarında ebe/hemşireye yardım ediniz.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Materyaldeki konuları tekrar okuyabilirsiniz.</li><li>➤ Her aşamada etkili iletişim kurmaya gayret göstermelisiniz.</li><li>➤ Danışmanlık vermek için gerekli tüm malzemeleri (resimli rehber, broşür, model, yöntemlerden örnekler) hazır bulundurmalısınız.</li></ul>

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

1. (.....) Aile planlaması danışmanlık odasında en uygun oturma planı 90 derecelik açıyla oturmaktır.
2. (.....) Aile planlaması danışmanlık odasında danışman ile başvuran kişi arasına malzemeleri yerleştirmek için masa veya sehpa konulmalıdır.
3. (.....) Genel danışmanlık, hizmet alanın kullanacağı yöntem konusunda karar vermeden önce sunulan bir hizmettir.
4. (.....) Seçilen yöntemin etki mekanizmasının, etkililiğinin, olumlu ve olumsuz yönlerinin anlatıldığı danışmanlık çeşidi izlem danışmanlığıdır.
5. (.....) Alaka göstererek soru sormak aile planlaması danışmanlığının ikinci aşamasıdır.

### DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-2

## ÖĞRENME KAZANIMI

Ulusal Aile Planlaması Hizmet Rehberi doğrultusunda aile planlaması yöntemlerini ayırt edebileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Aile planlaması polikliniği olan bir hastane veya ana çocuk sağlığı ve aile planlaması merkezine giderek aile planlaması yöntemlerine ait broşürler alınız. Aldığınız broşürleri sınıf panosunda sergileyiniz.

## 2. AİLE PLANLAMASI HİZMETLERİ

Aile planlamasındaki temel amaçlar; ailelerin kendi iradeleri ile istedikleri sayıda çocuk sahibi olmalarını sağlamak, bireyleri ve aileleri üreme sağlığı konusunda eğitmek, anne ölümlerini önlemek ve annenin sağlığını korumak, yüksek riskli ve istenmeyen gebelikleri önlemek, çocuk sahibi olmak isteyenlere tıbbi yardım sağlamak ve bireyleri aile planlaması yöntemleri konusunda eğitmektir.

- **Aile planlamasının anne, çocuk, aile ve toplum sağlığı üzerindeki etkileri şunlardır:**
  - Gebelik, doğum ve düşüğe bağlı anne ölümleri azalır.
  - İstenmeyen gebelikler önlenir.
  - Gebelikler arası belirli bir süre (en az 2 yıl) bırakılarak ana ve çocuk sağlığı korunur.
  - Kadın üreme organlarına ait hastalıklar azalır.
  - Gebelik ve doğuma yönelik komplikasyonlar azalır.
  - Çiftler arasında gebe kalma korkusu ortadan kalktığı için sağlıklı bir cinsel yaşantı oluşur.
  - Kansızlık gibi sorunlar azalır.
  - Ülkede sağlıklı anne sayısı artar.
  - Bebek ölümleri azalır.
  - Çocuklarda beslenme bozuklukları daha az görülür.
  - Çocukların bedensel, ruhsal ve zekâ gelişimini olumlu yönde etkiler.
  - Çocukların bulaşıcı hastalıklara yakalanma riskleri azalır.
  - Sağlıklı çocuk sayısı artar.



- Çiftler, bakabilecekleri sayıda çocuğa sahip olduklarında, onların yeterli ve dengeli beslenmelerini sağlayarak sağlıklı çocukların, nesillerin ve toplumun oluşmasını sağlamış olurlar.
- Toplumun büyük bir bölümünü kadınlar ve çocuklar oluşturmaktadır. Aile planlaması ile kadınların ve çocukların sağlıklı olması sonucu sağlıklı bir toplum oluşur.
- Hızlı nüfus artışının ekonomik gelişme, beslenme, konut durumu, eğitim ve çevre şartlarına olumsuz etkileri azalır.
- Tüm bunların sonucunda sağlıklı ve refah düzeyi yüksek bir toplum oluşur.
- Etkili aile planlaması uygulayan toplumlarda nüfus dengeli ve planlı bir şekilde artar; böyle ülkeler dünya ülkeleri arasında gelişmişlik açısından daha üst sıralarda yer alır.

## 2.1. Türkiye’de Aile Planlaması Hizmetleri

Türkiye’de aile planlaması yöntemleri hem devlet hem de özel sektör tarafından her basamakta verilmektedir. Aile planlamasında tüm yöntemlere ilişkin danışmanlık hizmetleri bu konuda eğitim almış sağlık personeli tarafından sunulmaktadır.

Aile planlaması yöntemleri ve danışmanlık hizmetleri; hastane ve doğumevlerindeki aile planlaması klinikleri, ana çocuk sağlığı ve aile planlaması merkezleri, aile sağlığı merkezlerinde sunulmaktadır.

Ülkemizde aile planlaması hizmetlerine yönelik 2827 Sayılı Nüfus Planlaması Yasası geçerlidir. **Bu yasa kapsamında:**

- 10 haftaya kadar olan gebelikler isteğe bağlı olarak sona erdirilebilir.
- 10 haftanın üzerindeki gebelikler tıbbi nedenlerle sona erdirilebilir.
- Hastanelerde ve ana çocuk sağlığı ve aile planlaması merkezlerinde kadın hastalıkları ve doğum uzmanlarının denetimi altında eğitimli hekimler menstrüel regülasyon (aspirasyon kürtaj) hizmeti verebilirler.
- Erkek ve kadınlara gönüllü cerrahi sterilizasyon uygulanabilir.
- Eğitimli doktor, hemşire ve ebeler RİA gibi etkili gebeliği önleyici yöntemleri uygulayabilirler.

Son yapılan Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırmaları verilerine göre; Türkiye genelinde evli ve doğurgan çağıdaki kadınların %75’i gebeliği önleyici bir yöntem kullanmaktadır. En yaygın kullanılan modern yöntem rahim içi araç, en yaygın kullanılan geleneksel yöntem ise geri çekmedir.

- **Aile Planlaması Hizmetleri Verilirken Kullanılan Form Ve Kayıtlar**
  - **Form 102:** Aile planlaması hizmetleri sunan birinci basamak sağlık kuruluşları tarafından kullanılan formdur. Aile planlaması hizmetleri ile ilgili aylık çalışmaları içerir. Hizmet biriminde doldurulur ve Sağlık

Müdürlüğüne gönderilir. Formda ay içinde hizmetten yararlanan kişi sayısı, uygulanan yöntemler, rahim tahliyesi ve muayene olan kişi sayısı yer alır. Ayrıca malzeme durumuna da yer verilir.

- **Form 102 A:** İl Sağlık Müdürlükleri tarafından tüm sağlık kuruluşlarına başvuranların sayılarının ve bu kuruluşlarda uygulanan yöntemlerin il icmalinin hesaplandığı ve Temel Sağlık İstatistik Modülüne veri girişinin yapıldığı formdur. Aile planlaması hizmetleri ile ilgili bilgileri içerir.
- **15-49 yaş evli kadın izlem kartları** kullanılır.
- **Poliklinik defteri:** Aile planlaması hizmeti sunulan bütün polikliniklerde kullanılır. Başvuran her kişi bu deftere günlük olarak kaydedilir.

## 2.2. Kontraseptif Yöntemler

Aile planlaması için gebeliğin önlenmesine kontrasepsiyon, bu amaçla kullanılan yöntemlere de kontraseptif yöntemler denir.

Kontraseptif yöntemler aşağıdaki gibi sınıflandırılır:

- **Modern Kontraseptifler**
  - **Hormonal kontraseptifler**
    - Oral kontraseptifler (Kombine ve yalnız progesteron içeren haplar olmak üzere ikiye ayrılır.)
    - Depo enjeksiyonlar (Kombine ve yalnız progesteron içeren enjekte edilen kontraseptifler olmak üzere ikiye ayrılır.)
    - Deri altı implantlar
    - Hormon içeren rahim içi araçlar
    - Vajinal halkalar
  - **Rahim içi araçlar**
  - **Kondom**
  - **Cerrahi sterilizasyon**
    - Tüp ligasyonu
    - Vazektomi
  - **Vajinal bariyer yöntemler**
    - Kadın kondomu
    - Diyafram- servikal başlık
    - Spermisitler
- **Etkisi sınırlı / geleneksel yöntemler**
  - Laktasyonel amenore yöntemi
  - Takvim yöntemi
  - Geri çekme
  - Spermisitler
  - Vajinal yıkama

## 2.2.1. Hormonal Kontraseptifler

Hormonal kontraseptifler yüksek dereceli korunma sağlayan ve geri dönüşümlü yöntemlerdir. Hormonal kontraseptifler; ovulasyonu durdurarak, serviksteeki salgının karakterini spermelerin geçişine uygun olmayacak şekilde değiştirerek, uterus iç tabakasını gebeliğin yerleşmesi için uygunsuz hâle getirerek korunmayı sağlar.

### 2.2.1.1. Oral Kontraseptifler

Ağız yoluyla alınan gebeliği önleyici haplardır. Bu haplar, östrojen ve progesteron içeren kombine oral kontraseptifler (KOK) ve yalnız progesteron içeren haplar (minihaplar) olmak üzere ikiye ayrılır.



Fotoğraf 2.1: Oral kontraseptifler

Hap kullananlarda; şiddetli göğüs, karın, bacak, baş ağrısı, sarılık ve görmede bulanıklık olursa ya da beklenmeyen vajinal kanama söz konusuysa derhâl bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

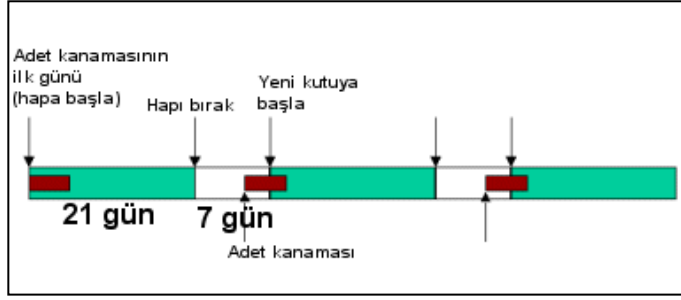
#### ➤ **Kombine oral kontraseptifler (KOK)**

Geri dönüşü olan, son derece etkili ve güvenilir bir yöntemdir. Doğru kullanıldığında başarı oranı % 99'dur. Bu haplar östrojen ve progesteron içerir; 21, 22 ya da 28 günlük paketler şeklinde hazırlanmıştır. 28 günlük hazırlanan paketin son 7 günü hormon içermeyen, demir içerir.

KOK'lar ovulasyonu önleyerek, servikal mukusu uterusu sperm geçişini engelleyecek şekilde kalınlaştırarak ve endometriyumu dölleniş yumurtanın yerleşmesine uygun olmayacak şekilde inceltirek gebelikten korunma sağlar.

Hapa başlamadan önce mutlaka bir sağlık kuruluşundan danışmanlık alınmalıdır. Hap kullanmaya menstrüasyonun ilk 5 günü içerisinde (tercihen menstrüasyonun ilk günü) başlanır. İlk hap alınır alınmaz koruyuculuk başlar. Menstrüasyonun ilk 5 günü dışında hapa başlanmışsa bir ay boyunca ek bir yöntem kullanılmalıdır. Haplar her gün aynı saatte yatmadan önce ya da bulantıyı önlemek için akşam yemeği ile birlikte; paketteki tüm haplar

bitene kadar günde bir tane alınmalıdır. 21 tabletlik hap kullananlar 7 gün, 22 tabletlik hap kullananlar 6 gün ara verdikten sonra menstrüasyon kanaması olsun olmasın yeni pakete geçmelidirler. Pakette 28 hap varsa hiç ara verilmeden ikinci pakete geçilir. Herhangi bir nedenle hap içilmesi unutulursa bir hap unutulduğunda hatırlanır hatırlanmaz alınır. Ayrıca o güne ait hap da normal zamanında alınır.



Şekil 2.1: 28 günlük KOK kullanımı

KOK'ların olumlu yönleri: Cinsel ilişkiyi etkilemez. Kadın gebe kalmak istemediği sürece kullanabilir. Ara vermeye gerek yoktur. Yöntemi bırakmak için sağlık personeline gerek yoktur. Yöntem bırakıldığında doğurganlık yaklaşık 6 ay içinde geri döner. Dış gebelik, dismenore, endometriyozise bağlı yakınmaları, yumurtalıklarda kist oluşumu ve memenin benign hastalıklarını azaltır. Adet kanamaları miktarca az, daha kısa süreli ve düzenli hâle gelir. Demir eksikliği anemisini azaltır.

KOK'ların olumsuz yönleri: Her gün hap almanın hatırlanması gerekir. Kilo artışı, depresyon, lekelenme ya da ara kanamaları gibi durumlara neden olabilir. Bazı ilaçlarla (antibiyotikler) etkileşime girebilir. Anne sütünün miktarını ve niteliğini etkileyebilir. Bu nedenle emziren kadınlar için uygun değildir. İçeriğindeki östrojen hormonu nedeniyle tromboemboli, myokard infarktüsü gibi riskleri vardır.

#### ➤ **Yalnız progesteron içeren haplar (mini haplar)**

KOK'lara oranla daha düşük dozda progesteron bulunan ve östrojen içermeyen haplardır. Bu haplar, servikal mukusu kalınlaştırarak spermilerin geçişine engel olur. Mini hap, kadın emzirdiği sürece %98,5 oranında etkilidir.

Menstrüasyon olan kadınlarda hap kullanmaya menstrüasyonun ilk 5 günü içerisinde (tercihen menstrüasyonun ilk günü) başlanır. Kadın emziriyorsa hap kullanımı doğumdan 3 ay sonra başlamalıdır. 28 gün süreyle her gün, akşam aynı saatte bir hap alınmalıdır. Paket bittikten sonra ara vermeden ikinci pakete geçilir. Mini hap kullanımında hap almayı unutma önemlidir. Hap alımında 4 saatlik bir gecikme bile gebelik riskini artırır.

- **Mini hapların olumlu yönleri:** Emziren kadınlar için uygundur. Adet kanaması miktarını ve kramplarını azaltır. KOK'lara oranla kilo alma, bulantı gibi yan etkiler daha azdır. Emboli riskini artırmaz.

- **Mini hapların olumsuz yönleri:** Emzirme azaldıkça ya da sona erince etkisi azalır. Amenore ve âdet düzensizlikleri görülebilir. Hap alımı unutulursa gebe kalma riski KOK'lardan yüksektir.

### 2.2.1.2. Enjekte Edilen Kontraseptifler

Enjekte edilen kontraseptifler, uzun etkili hormon preparatı içeren kontraseptif yöntemlerdir. İçerdikleri hormon tipine göre sadece progesteron içeren enjekte edilen kontraseptifler ve kombine (östrojen ve progestin içeren) enjekte edilen kontraseptifler olmak üzere iki ana gruba ayrılır. Bu kontraseptifleri kullananlarda doğurganlığa dönüş 12 ay veya daha uzun sürebilir.

Enjekte edilen kontraseptif kullanan kişilerde; şiddetli karın bacak, baş ve göğüs ağrısı, öksürük, nefes darlığı, bulanık görme, sarılık, aşırı menstrüasyon kanaması varsa derhâl bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

#### ➤ **Kombine enjekte edilen kontraseptifler**

Östrojen ve progesteron hormonu içerir, KOK'larla aynı etkiye sahiptir. Menstrüasyon olan kadınlarda ilk enjeksiyon menstrüasyonun ilk 5 günü içinde yapılmalıdır. Menstrüasyonun ilk 5 günü içinde enjeksiyon yapılırsa koruma hemen başlar. Beşinci günden sonra yapılırsa bir hafta boyunca ek bir yöntem kullanılmalıdır. Doğum sonrası anne emzirmiyorsa 3 - 4. haftada enjeksiyon yapılmalıdır. Anne emziriyorsa doğumdan 6 ay sonra kullanılmalıdır. Her ay (30 günde bir) enjeksiyon uygulanmalıdır.

- **Kombine enjekte edilen kontraseptiflerin olumlu yönleri:** Doğru uygulandığında %99 etkilidir. Bırakıldığında doğurganlık geri döner. Demir eksikliği anemisini azaltır. Dış gebeliği önler. Over ve endometriyum kanserine karşı koruyucu etkisi vardır.
- **Kombine enjekte edilen kontraseptiflerin olumsuz yönleri:** Enjeksiyonlar için sağlık kuruluşuna gidilmesi gerekir. Emziren anneler doğum sonrası ilk 6 ayda kullanamaz. Kanama düzensizlikleri gibi yan etkileri vardır.

#### ➤ **Yalnız progesteron içeren ve enjekte edilen kontraseptifler**

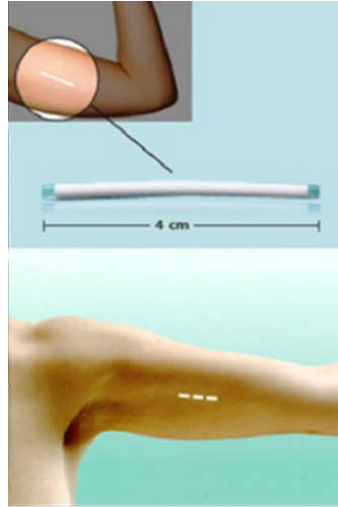
Yalnız progesteron içeren ve enjekte edilen kontraseptiflerin içerisinde uzun süreli etki gösteren progesteron bulunur. Yalnız progesteron içerenlerin ise 2 ve 3 aylık koruma sağlayan çeşitleri vardır. Etki mekanizması mini haplarla aynıdır. Enjeksiyonlara kadının gebe olmadığı bilinen herhangi bir zamanda başlanır. İlk enjeksiyonun, menstrüasyonun ilk 5 gününde yapılması daha doğrudur (Gebelik riski ortadan kalkar.). Kadın emziriyorsa ilk enjeksiyon doğumu izleyen 6. haftanın sonunda yapılmalıdır. Kadın emzirmiyorsa ilk enjeksiyon doğum sonrası 3-4. haftada yapılabilir.

- **Yalnız progesteron içeren ve enjekte edilen kontraseptiflerin olumlu yönleri:** Kullanımı kolaydır. Doğru ve düzenli uygulandığında % 99 etkilidir. Emziren anneler ve ileri yaştaki kadınlar kullanabilir. Pelvik enfeksiyon ve endometriyum kanserine karşı koruyucudur.
- **Yalnız progesteron içeren ve enjekte edilen kontraseptiflerin olumsuz yönleri:** Düzensiz kanamalara neden olabilir. Enjeksiyonlar için sağlık kuruluşuna gidilmesi gerekir. Kilo artışı ve baş ağrısı yapabilir. Doğurganlığın geriye dönüşü gecikebilir.

### 2.2.1.3. Deri Altı İmplantları

İmplant progesteron hormonu içeren bükülebilir, ince çubuk şeklinde kapsüldür. Deri altı implantları, yerleştirilen kapsül sayısı veya kapsülün içerdiği hormon miktarına bağlı olarak üç veya beş yıl süreyle gebelikten korunma sağlayan etkili ve geri dönüşlü kontraseptiflerdir. Yumuşak silikondan yapılmış ince ve esnek kapsüller, kadının üst kolunun iç kısmına ve deri altına küçük bir cerrahi girişimle yerleştirilir. Progesteron kapsül duvarından sürekli ve düşük dozlar hâlinde salınır.

Deri altı implantları içerdikleri progesteron nedeniyle ovülasyonu baskılar. Servikal mukusu uterusu sperm geçişini engelleyecek şekilde kalınlaştırarak gebelikten korur. Kadının gebe olmadığı belirlenmişse kapsüller menstrüel siklusun herhangi bir gününde yerleştirilebilir. Etkisi 24 saat sonra başlar.



**Fotoğraf 2.2: Deri altı implant ve yerleştirilme bölgesi**

- **Deri altı implantlarının olumlu yönleri:** Son derece etkilidir. Kullanımı kolaydır çünkü bir kez uygulandıktan sonra kliniğe sadece izlem ya da implantın çıkarılması için gidilir. Günlük aktiviteleri, cinsel isteği ve ilişkiyi etkilemez. Geri dönüşlüdür ve emziren anneler kullanabilir.

- **Deri altı implantlarının olumsuz yönleri:** Cerrahi girişimlerde görülebilecek enfeksiyon, kanama, hematoma gibi riskler taşır. Derinin altında fark edilebilir. Kullanıcı yöntemi kendi kendine bırakamaz.

#### 2.2.1.4. Transdermal Kontraseptifler

Östrojen ve progesteron içeren flasterlerdir. Cilde yapıştırıldığında östrojen ve progesteronu yavaş ve kontrollü bir şekilde salmaya başlar. Etki mekanizması KOK'larla benzerdir. Bant üç hafta tekrarlamak üzere, haftada bir defa, aynı gün yapıştırılmalıdır. Menstrüasyon döneminde bir hafta ara verilir. Transdermal kontraseptifler alt karın, kalça, üst dış kol ve üst gövde (memeler hariç) dört bölgeye uygulanabilir.

- **Transdermal kontraseptiflerin olumlu yönleri:** Kullanımı kolay ve etkili bir yöntemdir. Haftada sadece bir defa kullanmak yeterlidir. Kullanıcı yöntemi istediği zaman bırakabilir.
- **Transdermal kontraseptiflerin olumsuz yönleri:** Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı koruyuculuğu yoktur. Obezlerde etkinliği düşüktür.

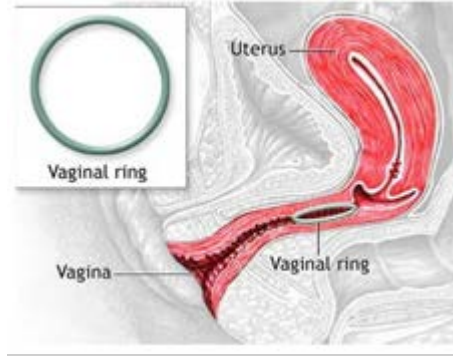


Fotoğraf 2.3: Transdermal kontraseptif

#### 2.2.1.5. Vajinal Halka

Yumuşak, şeffaf plastikten yapılmış vajinal halka; yavaş ve kontrollü bir şekilde östrojen ve progesteron salarak etkili olur. Halkanın yarıçapı 5 cm'dir ve her bir halka bir ay süre ile koruyucudur. Etki mekanizması KOK'larla aynıdır. Etkinliği oldukça yüksektir.

Vajinal halka vajinanın mümkün olduğu kadar derinine yerleştirilmelidir. Böylece halkayı hissetme ihtimali azalır. Vajinal halka âdet döneminin başında yerleştirilir ve üç hafta takılı kalır. Üçüncü haftanın sonunda çıkarılarak 1 hafta kullanıma ara verilir. Bu süre içinde menstrüasyon kanaması gerçekleşir. 1 haftalık aradan sonra yeni bir halka yerleştirilerek kullanıma devam edilir.



**Resim 2.1: Vajinal halka ve vajinadaki pozisyonu**

- **Vajinal halkanın olumlu yönleri:** Son derece etkilidir. Kullanımı kolaydır çünkü çok düşük doz hormon kullanılır. Geri dönüşlüdür.
- **Vajinal halkanın olumsuz yönleri:** Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı koruyucu değildir. Cinsel ilişkide rahatsızlık verebilir.

## 2.2.2. Rahim İçi Araçlar (RİA'lar)

RİA, uterus içine yerleştirilen, bakır ya da hormon içeren, küçük plastik bir cisimdir. Günümüzde RİA, dünyada en çok kullanılan geri dönüşlü, uzun etkili doğum kontrol yöntemidir.

### ➤ Bakır içeren RİA'lar

Bakırlı rahim içi araçlar, T şeklinde plastik bir gövde üzerine sarılmış ince, bakır telden oluşur. Bakırlı RİA'nın gebelikten koruma oranı %99'dur. Kullanım süresi takılan RİA'nın içerdiği bakır miktarına göre 10 yıla kadar değişebilir. Bakırlı RİA, bakır iyonlarının doğrudan sperm üzerine etkisi ile spermelerin üst genital yollara ulaşmasına ve döllenmeye engel olarak gebelikten korur. Kadının gebe olmadığını tespit etmek şartıyla istenildiği zaman RİA uygulanabilir. Enfeksiyon belirtisi olmamak kaydıyla RİA spontan düşük ve kürtajdan hemen veya bir hafta sonra uygulanabilir.



**Resim 2.2: Bakırlı rahim içi araçlar**



- **Bakır içeren RİA'ların olumlu yönleri:** Emziren kadınlar için uygundur. Uzun süre korunma sağlar. Sistemik yan etkileri yoktur. Çıkarıldığı zaman doğurganlığın dönüşünde gecikme olmaz.
- **Bakır içeren RİA'ların olumsuz yönleri:** Uygulanması biraz ağrılıdır. Menstrüasyon ağrısında artışa neden olabilir. Menorajiye neden olabilir. Kanamaya bağlı olarak demir eksikliği anemisi görülebilir. Uygulama sırasında uterus perforasyonu olabilir. Dışarı atılma, pelvik enfeksiyon ve dış gebelik gibi komplikasyonları vardır.

### ➤ **Hormon içeren RİA'lar**

Hormonlu RİA'lar progesteron içeren araçlardır. Progesteronlu RİA içerdiği hormon miktarına göre 1 veya 5 yıllık koruma sağlar. Hormonlu RİA'lar içerdikleri progesteron hormonuyla endometriyumu inceltip servikal mukusu kalınlaştırarak uterusu sperm geçişini önler.



**Fotoğraf 2.6: Hormonlu RİA**

Hormonlu RİA menstrüel siklusun herhangi bir gününde uygulanabilir. Ancak menstrüasyon sırasında uygulanırsa daha doğru olur. Progesteronlu RİA düşük ve kürtaj sonrası hemen takılabilir.

- **Hormon içeren RİA'ların olumlu yönleri:** Kanama miktarını azaltarak anemiyi önler. Dismenoreyi azaltır ve emziren kadınlar için uygundur.
- **Hormon içeren RİA'ların olumsuz yönleri:** İlk aylarında lekelenme kanaması görülebilir. Uygulanması biraz ağrılıdır. Uygulama sırasında uterus perforasyonu olabilir.

## **2.2.3. Bariyer Yöntemler**

Spermlerin uterus boşluğuna geçmesini engelleyen bariyer yöntemlerdir. Bunlar; kondom, diyafram- servikal başlık ve spermisitlerdir.

### **2.2.3.1. Kondom (Prezervatif)**

Günümüzde HIV enfeksiyonu dâhil cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar yayıldıkça kondom kullanımı da giderek artmaktadır. Kondom, gebelikten korumanın yanı sıra bu hastalıklardan korunmada da en etkili yöntemdir.

Kondom erkek ve kadın kondomu olmak üzere iki çeşit üretilmiştir.

#### ➤ **Erkek kondomu**

Erkek kondomu, cinsel ilişki sırasında penise takılan bir kılıftır. Erkeğin sperminin vajinaya dökülmesini engelleyerek gebelikten korunma sağlar. Yaygın olarak kullanılan kondomlar lateks veya poliüretandan yapılır.



**Fotoğraf 2.5: Erkek kondomu**

Kullanım öncesi kondomun üretim ve son kullanma tarihine bakılmalıdır. Kondom paketleri uygun ortamda saklanmalıdır. Her ilişkide yeni kondom takılmalıdır. Koitus sonrası kondomda yırtılma olup olmadığı kontrol edilmelidir.

- **Olumlu yönleri:** AIDS ve diğer CYBH'lere karşı korunma sağlar. Serviks kanserinden koruyucu etkisi vardır. Aile planlamasına erkeklerin katılımını sağlar. Reçete veya tıbbi izlem gerektirmez. Güvenlidir ve hormonal yan etkisi yoktur. Ucuzdur ve kolay bulunur.
- **Olumsuz yönleri:** Bazı çiftlerde (özellikle erkekte) duyarlılığı azaltabilir. Cinsel ilişkiyi kesintiye uğratabilir. Kullanımdan sonra yok edilmesi sorun olabilir.

Cinsel temas sırasında nadir de olsa kondomun yırtılması ve vajinaya meni akması durumunda doktora başvurulmalıdır.

#### ➤ **Kadın kondomu**

Kadın kondomu yumuşak poliüretandan yapılmış ve iki ucunda birer tane halka içeren yapıya sahiptir. Kapalı olan uçtaki halka, vajinanın içine serviksi örtecek şekilde yerleştirilir. Açık olan uçtaki halka vajinanın dışında kalır.



**Fotoğraf 2.6: Kadın kondomu**

- **Olumlu yönleri:** Kadın kondomları HIV dâhil olmak üzere cinsel yolla bulaşan hastalıktan korur. Kadın kondomları poliüretandan yapılmış oldukları için lateks alerjisi olanlar da kullanabilmektedir. Serviks kanserinden korur.
- **Olumsuz yönleri:** Kadın takmakta zorlanabilir. Kadın kondomunu kullanmak için kadının kendi anatomisini iyi bilmesi gerekmektedir.

### 2.2.3.2. Diyafram ve Servikal Başlık

Diyafram ve servikal başlık; serviksten spermelerin uterusu ulaşmasını engellemek üzere serviksi kapatacak şekilde vajina derinine yerleştirilen bariyer yöntemlerdir. Diyafram değişik boyutlarda, yumuşak, kenarları esnek ve daire şeklinde bir araçtır. Servikal başlık ise daha sert, yüksek kubbeli ve daha küçük özel bir tip diyaframdır. Yöntemin etkililiğini artırmak için spermisitlerle birlikte kullanılması gerekmektedir.



**Fotoğraf 2.7: Diyafram**

- **Olumlu yönleri:** Serviks kanserini önleyebilir. Sistemik bir etkisi yoktur.
- **Olumsuz yönleri:** Uygun boy diyafram/servikal başlığın belirlenmesi için pelvik muayene gerekir. Yerleştirilmesini öğrenmek zaman alabilir. Cinsel ilişkiden sonra en az 6 saat yerinde bırakılması gerekir.

### 2.2.3.3. Spermisitler

Spermisitler, spermeleri uterus içine girmeden önce **in aktif** hâle getiren ilaçlardır. Krem, jel, köpük, tablet, fitil şeklinde olabilir.



**Fotoğraf 2.8: Spermisit**

Cinsel ilişkiden -spermisitler tipine göre- 5-10 dakika önce vajinaya yerleştirilmelidir. Spermisitlerin uygulamada etkinlik süresi 1 saat kadardır. Etkinliğin artımı için uygulandıktan sonraki ilk 6-8 saat içinde vajinanın yıkanmaması önerilir. Doğru uygulama ve kullanım yapılmadığında başarısızlığı yüksek bir yöntemdir. Spermisitle birlikte kondom ya da diyafram kullanılması etkinliğini artırır.

- **Olumlu yönleri:** Sistemik etkileri yoktur. Reçete ya da tıbbi muayene gerekli değildir. Kayganlaştırıcı etkisi vardır ve vajinadaki kuruluğu giderir.
- **Olumsuz yönleri:** Genital organlarda yanma ya da irritasyona neden olabilir. Bazı tiplerinde (köpüren tablet, ovül ve film) uygulamadan sonra cinsel ilişki için 5-10 dakika beklenmesi gerekir.

#### **2.2.4. Cerrahi Sterilizasyon (Cerrahi Kontrasepsiyon)**

Gönüllü cerrahi sterilizasyon (kadınlarda tüp ligasyonu ve erkeklerde vasktomisi) başka çocuk istemeyen ve doğurganlıklarını sona erdirmek isteyen çiftler için en güvenli yöntemlerden biridir.

##### **2.2.4.1. Tüp Ligasyonu**

Başka çocuk istemeyen ve doğurganlığını sona erdirmek isteyen çiftler için en güvenli yöntemlerden biridir. Cinsel işlevde bir değişiklik yapmayacağı gibi vücudun diğer işlevlerini de etkilemez.



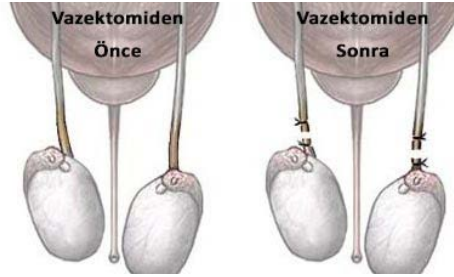
**Resim 2.3: Kadında tüplerin bağlanması**

Laparoskopi ile tüpler yakılarak tıkanır veya plastik halka ya da klipslerle tüpler kapatılarak sperm ile ovumun birleşmesi önlenir. Böylece gebelikten korunma sağlanmış olur. İşlem sezaryen sırasında da yapılabilir.

- **Tüp ligasyonunun olumlu yönleri:** Gebeliği önleme etkisi hemen başlar. Başarısızlık oranı düşüktür. Cinsel ilişkiyi etkilemez. İleri dönemlerde ortaya çıkan yan etkisi yoktur.
- **Tüp ligasyonunun olumsuz yönleri:** Operasyon sırasında ya da hemen sonrasında kanama ve enfeksiyon riski vardır. Geri dönüşü çok zordur. Pahalı ve her merkezde bulunmayan mikro cerrahi tekniklerin uygulanmasını gerektirir. Düşük bir oranda da olsa dış gebelik olasılığı vardır.

#### 2.2.4.2.Vasektomi

Vas deferenslerin bağlanıp kesilmesi sonucu spermilerin meniye geçişini engelleyen kalıcı bir yöntemdir. Vasektomi, en etkili kontraseptif yöntemlerden olup cinsel işlevde her hangi bir değişiklik yapmaz ve vücudun diğer işlevlerini de etkilemez. Vasektomi lokal anestezi ile gerçekleştirilir.



Resim 2.4: Vas deferenslerin vasektomi öncesi ve sonrası durumu

- **Vasektominin olumlu yönleri:** Etkili ve güvenli bir işlemdir. İleri dönemlerde ortaya çıkan yan etkisi yoktur. Girişim hastanede yatmayı gerektirmez, kısa sürede ve kolaylıkla uygulanır.
- **Vasektominin olumsuz yönleri:** İşlem sonrası enfeksiyon olasılığı vardır. Hemen etkili olmaz. Tüm spermilerin atıldığından emin olabilmek için işlem sonrası iki ay (veya en az 20 ejakülasyon / boşalma) boyunca başka bir kontraseptif yöntem kullanılmalıdır.

#### 2.2.5. Doğal Aile Planlaması Yöntemleri

Takvim yöntemi, geri çekme, vajinal yıkama ve laktasyonel amenore doğal aile planlaması yöntemlerini oluşturur. Bu yöntemlerin gebelikten koruyucu etkileri düşüktür.

##### ➤ Takvim yöntemi

Düzenli menstrüasyon gören kadınlarda fertil dönemde koitus yapılmaması esasına dayanan kontraseptif yöntem olup güvenilirliği azdır.

Takvim yönteminde fertil dönemi tespit etmek için önce ovülasyon günü hesaplanır. Bu hesaplamada menstrüel siklus süresinden 14 gün çıkarılır. Örneğin; 31 gün aralıklarla düzenli menstrüasyon olan bir kadında ( $31 - 14 = 17$ ) âdetin ilk gününden başlanarak sayılırsa 17. gün ovülasyon günüdür. Bu tarihten 3 gün öncesi ve 2 gün sonrası gebe kalma riskinin yüksek olduğu günler yani fertil dönemdir (Spermin canlılık süresi 3, ovumun canlılık süresi 2 gündür.). Bu günlerde ilişkiden kaçınmak ya da ek bir yöntemle korunmak gerekir. Düzenli menstrüasyon görmeyen kadınlar bu yöntemi kullanamaz.



Şekil 2.2: Takvim yöntemi

➤ **Geri çekme (Koitus Interruptus)**

Ejakülasyon sırasında penisin vajinadan çıkarılarak meninin dışarı akıtılması yöntemidir. Bilinen en eski geleneksel yöntemdir. Ejakülasyondan önce gelen sıvıda sperm bulunması nedeniyle gebelikten koruyuculuğu azdır.

➤ **Vajinal yıkama**

Birçok kadın, vajina içindeki spermleri yıkayıp atma düşüncesiyle cinsel ilişkiden hemen sonra vajinayı suyla veya sirkeli suyla yıkamanın gebeliği önlediğine inanır. Gerçekte bunun hiçbir kontraseptif etkisi yoktur çünkü spermler birkaç saniye içinde servikal mukusa geçebilir.

➤ **Laktasyonel amenore yöntemi**

Emzirmenin gebelikten koruyucu etkisi, bebeğin emmesinin refleks yolla hipofiz bezinden ovülasyonu baskılayıcı prolaktin hormonu salgısını artırmasından kaynaklanır. Normalde süt üretiminden sorumlu olan prolaktin hormonu kanda belli bir seviyenin üzerinde seyrettikçe ovülasyon baskılanmaya devam eder.

**Laktasyonel amenore yöntemiyle korunma ancak aşağıdaki koşulların hepsi yerine getirilirse gerçekleşir:**

- Bebeğin 6 aydan küçük olması,
- Annenin hiç âdet görmemesi,
- Bebeğin gece ve gündüz her istedikçe (6-10 kez) ve en az dört dakika emzirilmesi,
- Bebeğin yalnızca anne sütüyle beslenmesi gerekir.

Emzirmenin her koşulda gebelikten korumadığı bilinmelidir. Emzirme sık aralıklarla, yeterli süre ve miktarda yapıldığı dönemde etkili olabilmekte ancak yetersiz emziren kadınlarda ovülasyon geri dönebilmektedir.

## DEĞERLER ETKİNLİĞİ-2

### SORUMLULUK



1. Yukarıdaki grafiğe bakarak ailenize karşı sorumluluklarınızı düşününüz.
2. Yukarıdaki grafiğe bakarak arkadaşınıza karşı sorumluluklarınızı düşününüz.
3. Yukarıdaki grafiğe bakarak çevreye karşı sorumluluklarınızı düşününüz.
4. Yukarıdaki grafiğe bakarak insanlara karşı sorumluluklarınızı düşününüz.



## UYGULAMA FAALİYETİ

Aşağıdaki işlem basamaklarını ve önerileri takip ederek Ulusal Aile Planlaması Hizmet Rehberi doğrultusunda aile planlaması yöntemlerini ayırt ediniz.

İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Aile planlaması yöntemlerini şematize ediniz.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Modüldeki konu ile ilgili bölümleri tekrar okuyabilirsiniz.</li><li>➤ Şemayı oluştururken yöntemleri modern-geleneksel, etkili-etkisi sınırlı olarak ayırıp şematize edebilirsiniz.</li><li>➤ Şemanızı konuya ait görsellerle zenginleştirebilirsiniz.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Etkili modern kontraseptif yöntemlerle ilgili sunu hazırlayınız.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Materyaldeki konu ile ilgili bölümleri tekrar okuyabilirsiniz.</li><li>➤ Konuyu farklı kaynaklardan araştırabilirsiniz.</li><li>➤ Yöntemlere ait videolar bulabilirsiniz.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Etkisi sınırlı geleneksel kontraseptif yöntemlerle ilgili sunu hazırlayınız.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Materyaldeki konu ile ilgili bölümleri tekrar okuyabilirsiniz.</li><li>➤ Konuyu farklı kaynaklardan araştırabilirsiniz.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Normal menstrüel siklusun fertil ve infertil günlerini gösteren grafik oluşturunuz.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Materyaldeki konu ile ilgili bölümleri tekrar okuyabilirsiniz.</li><li>➤ Normal siklus süresi 21-35 gün arasında değişebileceğinden farklı siklus süreleri için</li><li>➤ birden fazla grafik hazırlayabilirsiniz.</li></ul>

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatle okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi KOK'ların olumlu yönlerindedir?  
A) Kilo artışına neden olabilir.  
B) Bazı ilaçlarla (antibiyotik) etkileşimi vardır.  
C) Kan basıncını yükseltebilir.  
D) Memenin benign hastalıklarını azaltır.  
E) Klamidya enfeksiyonu riskini artırır.
2. Aşağıdakilerden hangisi aile planlaması uygulamalarının yararlarından biri **değildir?**  
A) Gebelikle ilgili komplikasyonlar azalır.  
B) Düşük ve kürtaj oranı artar.  
C) Bebek ölüm oranı azalır.  
D) İstenmeyen gebelikler önlenir.  
E) Doğum aralıklarını düzenler.
3. Aşağıdakilerden hangisi 2827 sayılı Nüfus Planlaması Yasasına göre isteğe bağlı düşüklerde belirlenen süredir?  
A) Gebeliğin ilk 10 haftası  
B) Gebeliğin ilk 20 haftası  
C) Gebeliğin ilk 24 haftası  
D) Gebeliğin ilk 26 haftası  
E) Süre sınırı yoktur.
4. Kadına yapılan cerrahi sterilizasyon işlemi aşağıdaki anatomik yapıların hangisinde uygulanmaktadır?  
A) Overler  
B) Serviks  
C) Fallop tüpleri  
D) Uterus  
E) Vajina
5. Aşağıdakilerden hangisi hormonal kontraseptiflerdendir?  
A) Deri altı implant  
B) Vazektomi  
C) Bakırlı RİA  
D) Diyafram  
E) Spermisit

6. Aşağıdakilerden hangisi doğal aile planlaması yöntemidir?  
A) Laktasyonel amenore yöntemi  
B) Servikal başlık  
C) Kadın kondomu  
D) Depo enjeksiyonlar  
E) Tüp ligasyonu
7. Aşağıdakilerden hangisi KOK'lar için söylenemez?  
A) Bu haplar östrojen ve progesteron hormonu içerir.  
B) 21, 22 veya 28 günlük paketler hâlinde hazırlanmıştır.  
C) Hap kullanmaya menstrüasyonun ilk 5 günü içerisinde başlanır.  
D) Menstrüasyonun ilk 5 günü dışında hapa başlanmışsa bir hafta boyunca ek bir yöntem kullanılmalıdır.  
E) Anne sütünün miktarını ve niteliğini etkilediğinden emziren anneler için uygun değildir.
8. Aşağıdakilerden hangisi transdermal kontraseptiflerin uygulandığı bölgelerden değildir?  
A) Alt karın  
B) Meme  
C) Üst dış kol  
D) Üst gövde  
E) Kalça
9. Aşağıdakilerden hangisi enjekte edilen kontraseptifler için doğru değildir?  
A) İçerdikleri hormon tipine göre sadece progesteron ve kombine enjekte edilen kontraseptifler olmak üzere iki ana gruba ayrılır.  
B) Kombine enjekte edilen kontraseptifler 30 günde bir uygulanır.  
C) Yalnız progesteron içeren kontraseptif kullananlarda doğurganlık hemen geri döner.  
D) Emziren anneler, kombine enjekte edilen kontraseptifleri doğum sonrası ilk 6 ayda kullanamaz.  
E) Yalnız progesteron içeren kontraseptiflerin 2 ve 3 aylık koruma sağlayan çeşitleri vardır.
10. Aşağıdakilerden hangisi RİA'ların özelliklerindedir?  
A) RİA, uterus içine yerleştirilen, bakır ya da hormon içeren, küçük plastik bir cisimdir.  
B) Bakır içeren RİA'lar 10 yıla kadar gebelikten korunma sağlayabilir.  
C) Hormonlu RİA'lar servikal mukusu kalınlaştırarak uterusu sperm geçişini önler.  
D) RİA uygulaması sırasında perforasyon riski vardır.  
E) Hepsi

---

## **DEĞERLENDİRME**

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise “Modül Değerlendirme”ye geçiniz.

# MODÜL DEĞERLENDİRME

## KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen aile planlaması danışmanlık hizmetlerinde ebeye yardım etme ve aile planlaması yöntemlerini ayırt etme ile ilgili davranışlardan kazandığınız beceriler için **Evet**, kazanamadığınız beceriler için **Hayır** kutucuğuna (X) işareti koyarak kendinizi değerlendiriniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Aile planlaması danışmanlığında doğru ve yanlış yaklaşımları gösteren örnek diyaloglar hazırladınız mı?		
2. Örnek bir aile planlaması danışmanlık odasının yerleşim planı hazırladınız mı?		
3. Aile planlaması danışmanlık aşamalarında ebe/hemşireye yardım ettiniz mi?		
4. Aile planlaması yöntemlerini şematize ettiniz mi?		
5. Etkili modern kontraseptif yöntemlerle ilgili sunu hazırladınız mı?		
6. Etkisi sınırlı geleneksel kontraseptif yöntemlerle ilgili sunu hazırladınız mı?		
7. Normal menstrüel siklusun fertil ve infertil günlerini gösteren grafik oluşturduğunuz mu?		

## DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “**Hayır**” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “**Evet**” ise bir sonraki materyale geçmek için öğretmeninize başvurunuz.

# CEVAP ANAHTARLARI

## ÖĞRENME FAALİYETİ-1'İN CEVAP ANAHTARI

1	Doğru
2	Yanlış
3	Doğru
4	Yanlış
5	Doğru

## ÖĞRENME FAALİYETİ-2'NİN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	B
3	A
4	C
5	A
6	A
7	D
8	B
9	C
10	E

## KAYNAKÇA

- KUTLU Muzaffer, **Kadın Hastalıkları ve Aile Planlaması**, Baydem Yayınları, Ankara, 2016.
- YÜCEL Kutlu, Muzaffer, **Doğum ve Kadın Sağlığı**, Palme Yayıncılık, Ankara, 2015.
- T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI, Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü, **Aile Planlaması Danışmanlığı**. Ankara, 2009.
- T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI, Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü, **Aile Planlaması Danışmanlığı İçin Resimli Rehber**, Ankara, 2010.
- [http://www.gata.edu.tr/ureme\\_sagligi/aile\\_planlama.html](http://www.gata.edu.tr/ureme_sagligi/aile_planlama.html) (Erişim Tarihi: 22.02.2017/ 11.20)