

YONCA ALTUN



AİLE PLANLAMASI



AİLE PLANLAMASI



DÜNYADA



YILDA 200 MİLYONA YAKIN KADIN GEBE KALMAKTA VE BUNLARIN 120 MİLYONU CANLI DOĞUMLA SONLANMAKTADIR.

GEBELİK , DOĞUM VE LOĞUSALIK DÖNEMİNDE ÖLEN ANNE SAYISI YILDA ORTALAMA 600 BİN DİR.

ÜLKEMİZDE

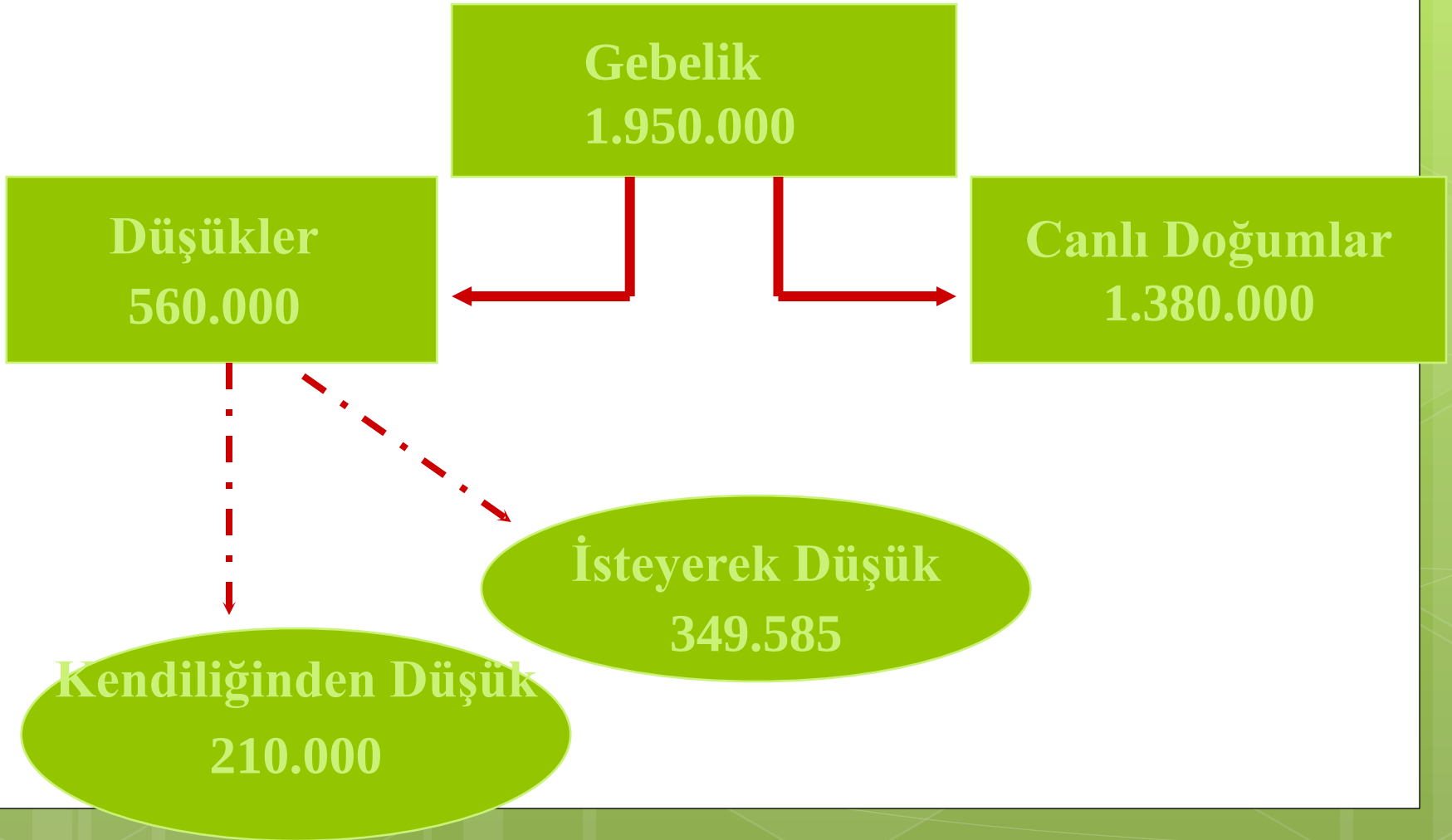
HER YIL 2 MİLYONA YAKIN KADIN GEBE KALMAKTA VE 1.380 BİN'İ CANLI DOĞUMLA SONLANMAKTADIR.

CANLI DOĞUMLARIN YAKLAŞIK 50 BİNİ 1YAŞINA GELMEDEN ÖLMEKTEDİR.

GEBELİK , DOĞUM VE LOĞUSALIK DÖNEMİNDE ÖLEN ANNELERİN SAYISI İSE 700 DEN FAZLADIR.

ÜLKEMİZDE;

Yılda 1.950.000 Gebelik Olmakta



AİLE PLANLAMASI NEDİR



AİLELERİN



**İSTEDİKLERİ ZAMAN
İSTEDİKLERİ SAYIDA**

**ÇOCUK SAHİBİ
OLMALARIDIR.**

AİLE PLANLAMASININ AMACI

- Çok ve sık gebelikte oluşan olumsuz etkilerin ortaya çıkmasını engellemek
- Anne ve çocuk sağlığına gelecek sakıncaları önlemek
- Özellikle istenmeyen gebeliklerin tehlikeli yollarla giderilmesini önlemek
- Doğurganlık çağındaki bireyleri üreme ile ilgili konularda bilgilendirmek



ANNE SAĞLIĞI AÇISINDAN YARARLARI

- **Gebelik düşük ve doğuma bağlı ana ölümleri azalır.**
- **Doğum yaşının ayarlanmasına bağlı olarak gebelik ve doğumun annede oluşturduğu hastalıklar azalır.**
- **Düşük ve kürtaj sayısı azalır.**
- **Annenin gebe kalma korkusuyla psikolojisinin bozulması önlenir.**

ÇOCUK SAĞLIĞI AÇISINDAN YARARLARI

- **Bebek ölümleri azalır.**
- **Erken doğumlar önlenir.**
- **Yeterli ve dengeli beslenmesine bağlı olarak zeka düzeyleri gelişir.**
- **Anne çocuklarıyla ilgilenmek için daha fazla zaman ayırabilir.**
- **Bunların sonucunda bedenen ve ruhen sağlıklı çocukların yetiştirilmesi sağlanır.**



TOPLUMSAL AÇIDAN YARARLARI

- **Sağlıklı annelerin sayısı artar.**
- **Sağlıklı çocukların sayısı artar.**
- **Hızlı nüfus artışının ekonomik gelişme üzerindeki olumsuz etkisi azalır.**
- **Bunların sonucunda toplumun refah düzeyi yükselir, sağlıklı bir toplum oluşur.**



AİLE PLANLAMASI YÖNTEMLERİ

GEBELİĞİ ÖNLEYİCİ YÖNTEMLER

Etkili(Modern) Yöntemler

✱ **Gebeliği Önleyici Haplar**

✱ **Kondom(Kılıf, Prezervatif)**

✱ **RIA(Rahim İçi Araç)**

✱ **Enjeksiyonlar(İğne)**

✱ **Norplant**

✱ **Cerrahi Yöntemler**

-Kadında Tüplerin Bağlanması

-Erkekde Kanalların Bağlanması

Etkisi Sınırlı (Geleneksel) Yöntemler

*** Takvim Yöntemi**

*** Geri Çekme**

*** Vaginal Yıkama**

*** Anne Sütüyle Korunma**

HAP KULLANIMI

Hap kullanmaya adetin ilk günü başlanmalıdır

Her gün *bir* hap alınması gerekir



HAPLAR

(Oral kontraseptifler)

Etkilidir

Kullanımı kolaydır

Adet kanamalarını düzenler

Kansızlığı azaltır

**Adet öncesi gerginlikle ilgili
şikayetler azalır**

Adetlerde kramp-ağrı azalır

HAPLAR

(Oral kontraseptifler)

İyi huylu meme hastalıklarını azaltır

Yumurtalıklarda kist oluşumunu azaltır

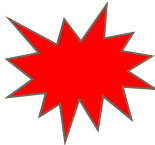
Dış gebeliği önler

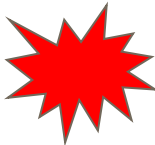
**Rahim ve yumurtalık kanseri riskini
azaltır**

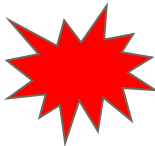
Kemik erimesi riskini azaltır

Bırakıldığında doğurganlık geri döner

KONDOM

 İlişki sırasında erkek cinsel organına takılan kılıftır.

 Erkek yumurtasının rahime girmesini engeller.

 Etkinliği %95-98'dir.

KONDOM

Reçete ve tıbbi muayene gerekmez.

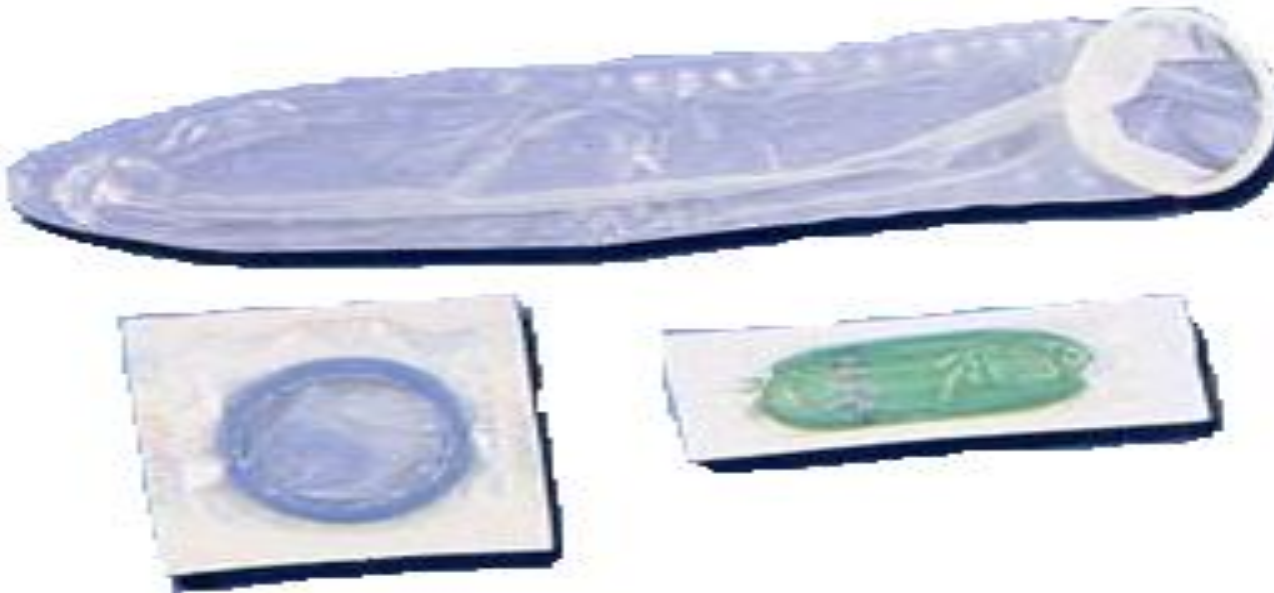
Aile planlamasına erkeklerin de katılımını sağlar.

Doğru ve uygun kullanıldığında etkinliği fazladır.

Pahalı değildir,kolay bulunur.

♥ Sağlığa hiçbir zararı yoktur.

♥ *AIDS dahil tüm CYBH karşı koruyuculuğu en yüksek olan yöntemdir*



KONDOM KULLANIM KURALLARI

- ♥ İyi bir danışmanlık hizmeti alınmalıdır.
- ♥ Her ilişkide yeni bir kondom kullanılmalıdır.
- ♥ Erkeklik organına sertleştikten sonra ilişkiden önce takılmalıdır.
- ♥ Son kullanma tarihi geçmişse kondom çabuk yırtılabilir.

RAHİM İÇİ ARAÇ (RIA)

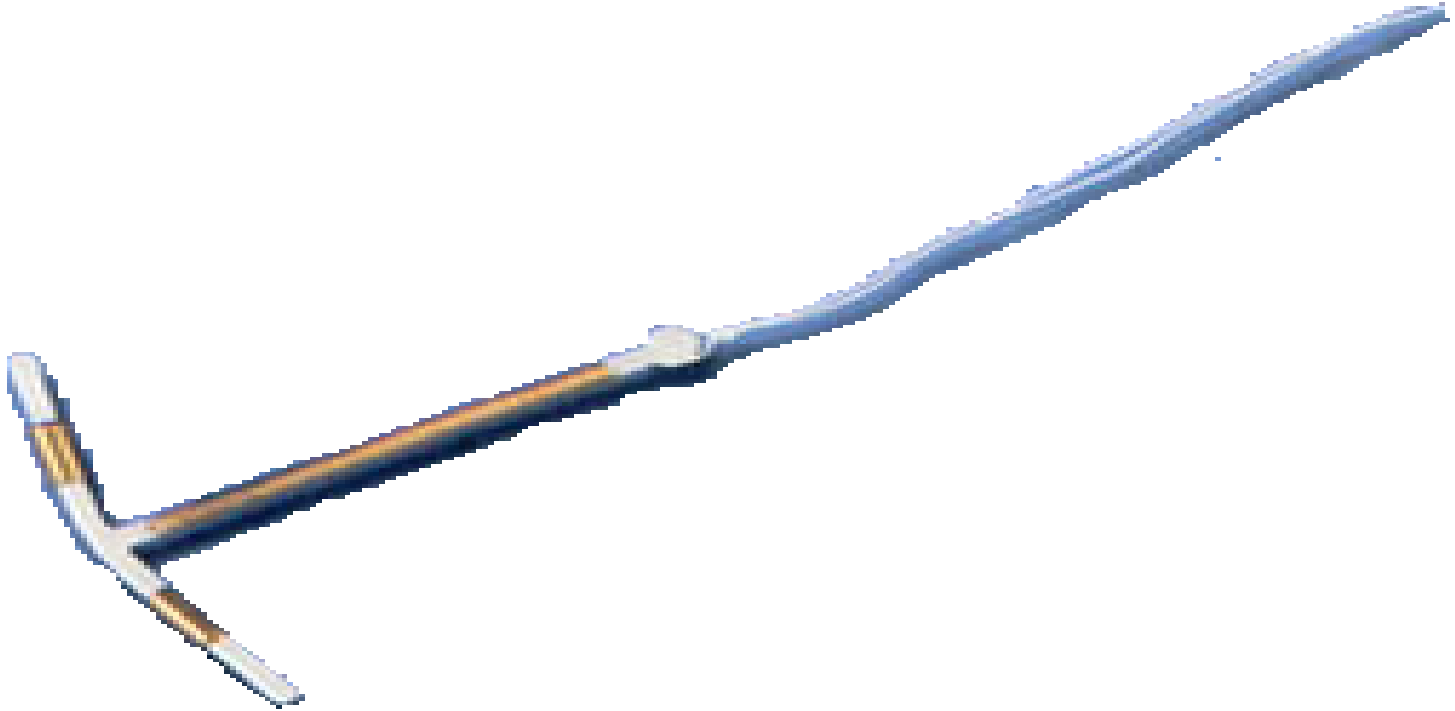
**Rahim içine yerleştirilen
genellikle bakır yada hormon
içeren küçük plastik bir
cisimdir**

RAHİM İÇİ ARAÇ (RİA)

- ♥ **Güvenli ve etkilidir**
- ♥ **Cinsel ilişkiden bağımsızdır**
- ♥ **Emziren kadınlar için uygundur**
- ♥ **Adet kanamasının ilk 5 gününde uygulanır**
- ♥ **Yılda bir kez genel kontrolü yeterlidir**
- ♥ **Çıkarıldıktan sonra doğurganlığın dönüşümünde gecikme olmaz**

ETKİ SÜRESİ UZUN OLAN RİA MODELİ

TCu 380 A (10 YIL)



***Ria Kullananların Yılda En
Az Bir Kez Kontrolden
Geçmesi Gerekir***



GEBELİĞİ ÖNLEYİCİ İĞNELER (ENJEKSİYON)

Mesigyna:

**Östrojen ve progestin hormonu içeren
iğnelerdir.**

Ayda bir yapılır.



**Yöntem bırakıldığında
doğurganlık geri döner**



ZAMANLAMA



- ♥ İğneler adet kanamasının ilk 5 gününde yapılmalı
- ♥ Emziren kadınlarda bebek 6 aylık olana kadar kullanım ertelenmelidir. Emzirmeyen kadınlarda 3-4 hafta içinde başlanabilir
- ♥ Düşük sonrası hemen veya ilk 7 gün içinde uygulanabilir

NORPLANT

**Hormon içeren ince ve esnek kapsül olan
NORPLANT uzun süre etkili ve geri
dönürlü koruyucu yöntemdir.**



NORPLANT

Etkinliği yüksektir

Hemen etkilidir (<24 saat)

Kullanımı kolaydır

5 yıl süreyle korunma sağlar

İstendiğinde çıkarılabilir

Cinsel ilişkiyi etkilemez

Bırakılınca doğurganlık hemen geri döner

CERRAHİ YÖNTEMLER

TÜPLERİN BAĞLANMASI

(TÜP LİGASYONU)



**Kadında doğurganlığın cerrahi yöntemle
sonlandırılmasıdır.**

TÜPLERİN BAĞLANMASI (TÜP LİGASYONU)

Hemen etkilidir

Kalıcıdır

Lokal anestezi ile uygulanabilir

Cinsel ilişkiyi etkilemez

**Gebeliği yüksek risk taşıyan kadınlar için
uygundur**

CERRAHİ YÖNTEMLER

KANALLARIN BAĞLANMASI

(VAZEKTOMİ)

**Erkeğin dölleme yeteneğinin cerrahi
olarak sonlandırılmasıdır**

KANALLARIN BAĞLANMASI (VAZEKTOMİ)

Kalıcıdır

Tüplerin bağlanmasına kıyasla cerrahi riski azdır

Basit bir cerrahi girişimdir

**Uygulama sonrası yaklaşık 20 cinsel ilişkiden
sonra korunma tasası kalmaz**

Cinsel ilişkiyi olumsuz etkilemez

DOĞAL YÖNTEMLER

♥ Servikal mukus yöntemi

♥ Bazal vücut ısısı yöntemi

♥ Takvim yöntemi

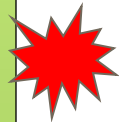
♥ Geri çekme

♥ Vaginal yıkama

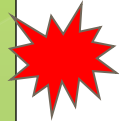
♥ Anne Sütünün Koruması



20 yaşından küçük gebelikler



35 yaşından sonraki gebelikler



Gebelik sayısının 4 den fazla olması



Sık aralıklı gebelikler

RİSK OLUŞTURURLAR

**İki gebelik arasındaki süre en
az 2 yıl olmalıdır.**



