

# GEBELİĞİ ÖNLEYİCİ YÖNTEMLER

## Erkeğe Ait Yöntemler

### Kondom :

Erkekler tarafından kullanılan, bir çeşit latexten yapılan esnek kılıftır. Cinsel ilişki sırasında erkekten atılan meni ve içindeki tohum hücrelerinin hazneye dökülmesini engeller.

Hem gebelikten hem de Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyonlardan ve HIV/AIDS'ten korur.

Kadının rahim ağzı kanserine yakalanma riskini azaltır.

Her ilişkide yeni bir kondom kullanılmalıdır.

Kondom kullanıldıktan sonra delik olduğu anlaşılırsa veya korunmasız cinsel ilişki yaşanırsa, "Acil Kontrasepsiyon için", 72 saat içinde en yakın sağlık kuruluşuna gidilmelidir.



### Erkek Tohum Kanallarının Bağlanması :

Çiftlerin ortak kararı ile erkekte tohum kanallarının gönüllü olarak kapatılmasıdır.

Böylece erkek tohum hücresi meniye geçemez, kadın yumurtasını döleyemez ve gebelik oluşmaz.

Geri dönüşü yoktur.

Erkeğin cinsel isteğini, sertleşmesini, boşalmasını yani cinsel hayatını hiç bir şekilde etkilemez.



### Aile Planlaması Danışmanlığı ve Yöntemlerini

Hastane ve Doğumevlerindeki Aile Planlaması Klinikleri

Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Merkezleri

Gençlik Danışmanlık ve Sağlık Hizmet Merkezleri

Aile Sağlığı Merkezlerinden

**ALABİLİRSİNİZ.**



# Aile Planlaması Yöntemleri



**T.C.SAĞLIK BAKANLIĞI**



Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü  
Uluslararası Eğitim Merkezi

Ailelerin istedikleri zaman bakabilecekleri sayıda çocuk sahibi olması, çocuğu olmayanlara da çocuk sahibi olması konusunda yardımcı olunmasıdır.

Aile planlamasının amacı, ailenin sağlığını korumak ve onların mutlu yaşamalarını sağlamaktır.

Annenin yaşı 18'in altında veya 35'in üstünde ise ise, gebelikler arasında 2 yıldan daha az bir süre geçmişse ve gebelik sayısı 4 ve 4'ün üzerinde ise bu gebelikler anne ve çocuk sağlığı açısından risklidir.

İşte bu riskli gebeliklerin önlenmesi için "Modern Kontraseptif (Gebeliği Önleyici) Yöntemlerin kullanılması gerekir.

### Rahim İçi Araç (Spiral)

Rahmin içine yerleştirilen bir araçtır.

Koruyuculuğu yüksek bir yöntemdir, 10 yıl süreyle korur.

Kadın yumurta hücrelerinin erkek tohum hücresi tarafından döllenen ve rahme yerleşmesini engeller. Çıkarıldığında tekrar gebe kalınır.

Rahim dışına çıkıp vücutta dolaşmaz.



### Gebeliği Önleyici Haplar

Yumurtlamayı engelleyerek gebelikten korur. Doğru kullanıldığında koruyuculuğu yüksektir.

Her gün 1 tane alınır, 21 hap bittikten sonra 7 gün ara verilip yeni kutuya başlanır.

Bırakıldığında tekrar gebe kalınır.

Rahim ve yumurtalık kanserine karşı koruyucudur.



### Gebeliği Önleyici İğneler

Yumurtlamayı engelleyerek gebelikten korur.

Koruyuculuğu yüksektir.

Aylık ve 3 aylık olarak kullanılır.

Rahim ve yumurtalık kanserine karşı koruyucudur.

Yöntem bırakıldığında gebe kalmak için bir süre geçmesi gerekir.

Özellikle 3 aylık iğnelerde adet düzensizlikleri, genellikle de adetten kesilme görülür.



### Kolda Takılan Çubuk (İmplant)

Kolda cilt altına yerleştirilen, hormon içeren tek veya iki çubuktan oluşur.

Yumurtlamayı engelleyerek gebelikten korur.

3 yıl koruyuculuğu vardır.

Çıkarılınca doğurganlık geri döner.



### Vajinal Halka

Hazneye yerleştirilen hormon içeren halkadan oluşur.

Halka üzerindeki hormonların haznedeki emilerek yumurtlamayı engellemesi ile gebelikten korur.

Haznede 3 hafta kalır. İlk halkanın takıldığı günden itibaren 29. gün yeni bir halka hazneye yerleştirilmelidir.

Çıkarılınca doğurganlık geri döner.



### Kadın Kondomu

Kadının kullandığı ince poliüretadan yapılmış esnek bir kılıftır.

Cinsel ilişkiden önce hazneye yerleştirilir.

İlişki sırasında meni ve içindeki erkek tohum hücrelerinin hazneye dökülmesini engeller.

Böylece gebelikten, Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyonlardan ve HIV/AIDS'ten korur.



### Tüplerin Bağlanması

Çiftlerin ortak kararı ile kadında yumurtayı taşıyan tüplerin (kordonların) gönüllü olarak bağlatılmasıdır.

Böylece kadın yumurta hücresi ile erkek tohum hücresi birleşemez ve gebelik oluşmaz.

Geri dönüşü yoktur.

Kadının cinsel hayatını ve adet düzenini etkilemez.

