

## STERİLİZASYON

Çok güvenli bir yöntem de **sterilizasyondur**. Bu yöntemde kadının tüpleri cerrahi yöntemlerle bağlanır. Erkekte ise tohum kanalları bağlanır. Ancak bu yöntem iyi düşünülmelidir ve aile planlaması kapsamında ancak kesinlikle başka çocuk istenmediğinde uygulanabilir.

## Ek Bilgiler

Doğum kontrolü hakkında ayrıntılı bilgileri **“Güvenli İlişki – Kadın ve Erkek için Korunma”** broşüründe bulabilirsiniz (Sipariş No. 13060000).



Doğum kontrol yöntemleri hakkında genel bilgileri **“Doğum Kontrol Yöntemlerine Genel Bakış”** afişinde bulabilirsiniz (Sipariş No. 13062000).



Federal Sağlık Eğitimi Merkezi'nin diğer materyallerini **“Cinsel Eğitim ve Aile Planlaması – Araçlar ve Materyaller”** broşüründe (Sipariş No. 13010000) ve internette **www.sexualaufklaerung.de** adresinde bulabilirsiniz.

Hamilelik ve doğum konuları hakkında birçok bilgiyi internette **www.familienplanung.de** adresinde bulabilirsiniz.

**i** Kitapçığı, afişi ve broşürü Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50819 Köln kurumundan veya e-postayla **order@bzga.de** adresinden ücretsiz olarak temin edebilirsiniz.

**BARIYER YÖNTEMLERİNİN** ortak yönü, lateks veya silikonla üretilen bir kapağın rahim ağzını kapatması ve böylece spermilerin yumurtaya ulaşmasını engellemesidir. Bunlar diyafram ve FemCap® olarak ayrılırlar.

**ETKİ ŞEKLİ/GÜVENLİK:** FemCap® hekim tarafından kişiye özel olarak uyarlanmalıdır. Diyafram standart boyuttur, benzer bir model ise farklı boyutlarda sunulmaktadır. Kadın cinsel ilişkiden hemen önce kapağı vajina içine sokar ve spermilerin geçemeyeceği şekilde rahim ağzı önüne yerleştirir. Doğru kullanıldığında ve aynı zamanda sperm öldürücü jel kullanıldığında bariyer yöntemleri güvenlidir. Doğru kullanım için iyi bir eğitim önemlidir.

**+ ARTILARI:** Bariyer yöntemleri genel olarak istenmeyen etkilere neden olmazlar. Yalnızca ihtiyaç halinde kullanılmaları gerekir ve uygun fiyatlıdır.

**- EKSİLERİ:** Bariyer yöntemleriyle güvenli şekilde korunmak için biraz alıştırma ve deneyim gereklidir.

**DOĞAL YÖNTEMLER** kadının adet döngüsündeki gebe kalılabilecek (veya kalınamayacak) günleri belirlemeye yararlar. Bunların arasında bazal vücut sıcaklığının günlük olarak ölçülmesi ve servikal mukus kontrolü sayılır.

**ETKİ ŞEKLİ/GÜVENLİK:** Yumurtlamanın ardından bazal vücut sıcaklığı yükselir, dolayısıyla bunun ölçülmesi suretiyle bunu izleyen, gebe kalmaya uygun olmayan günler belirlenebilir. Aynıys yumurtlama gerçekleşmeden kısa bir süre önce incelenen günlük servikal (serviks = rahim ağzı) mukusun kontrol edilmesi için de geçerlidir. Her iki yöntem de kişinin kendi vücudunu yakından tanımasını gerektirir. Bu yöntemler doğru uyguladığında ve gebe kalılabilecek günlerde ek olarak kullanıldığında nispeten güvenlidir.

**+ ARTILARI:** Yan etkileri yoktur. Kişi kendi vücudunu daha iyi tanıır ve kendi doğurganlığı hakkında çok bilinçlidir.

**- EKSİLERİ:** Aile planlaması kapsamındaki doğal yöntemler için günlük disiplin şarttır ve doğurgan günler sırasında ek olarak korunmayı (örn. prezervatifle) veya kaçınmayı gerektirirler.

**VAJİNAL HALKA** hormonlar içeren, plastikten üretilen esnek bir halkadır ve vajina içine yerleştirilerek üç hafta boyunca kullanılır. Dördüncü haftada adet kanaması başlar.

**ETKİ ŞEKLİ/GÜVENLİK:** Östrojen ve progesteron hormonlarının kombinasyonu yumurtlamayı baskılar ve spermilerin rahime ulaşmasını engeller. Doğru şekilde kullanıldığında çok güvenlidir.

**+ ARTILARI:** Kullanımı kolaydır. Yerleştirildikten sonra üç hafta boyunca korunmayı düşünmeye gerek kalmaz. İshal ve kusma etkisini azaltmaz.

**- EKSİLERİ:** Her hormonal doğum kontrol yönteminde olduğu gibi yan etkileri olabilir. Tromboz, kalp krizi ve inme riski hafifçe artar.

**DOĞUM KONTROL BANDI** östrojen ve progesteron hormonlarının bir kombinasyonunu salgılar. Örneğin karın veya kalça bölgesine yapıştırılır ve haftalık olarak değiştirilir. Üç haftalık kullanımı, adet kanamasının başladığı “bantsız” bir hafta izler.

**ETKİ ŞEKLİ/GÜVENLİK:** Hormonlar yumurtlamayı baskılar ve spermilerin rahime ulaşmasını engeller. Bant sıkıca bastırılmalıdır. En iyisi duştan hemen sonra yapıştırılmasıdır. Doğru şekilde kullanıldığında çok güvenlidir.

**+ ARTILARI:** Günlük olarak korunmayı düşünmek gerekmez. İshal ve kusma etkisini azaltmaz.

**- EKSİLERİ:** Yan etkileri doğum kontrol hapıninkilere benzer. Tromboz, kalp krizi ve inme riski hafifçe artar. Görülebilir bir bantın olması bazı kadınlar için rahatsız edicidir.

**HORMON SİRALI** plastikten oluşur ve küçük bir hormon deposu içerir. Hekim tarafından rahim içine yerleştirilir ve 5 yıl kadar burada kalabilir.

**ETKİ ŞEKLİ/GÜVENLİK:** Hormon spirali rahim içi zarının kalınlaşmasını önler ve spermilerin yumurtaya kadar ulaşmasını zorlaştırır. Yumurtlama baskılanmaz.

**+ ARTILARI:** Çok yüksek düzeyde koruma sağlar. Çoğu kez şiddetli adet kanaması geçiren kadınların kanama şiddetini azaltır.

**- EKSİLERİ:** Adet kanamasının düzensiz olması veya adet kanamasının olmaması bazı kadınlar için rahatsız edicidir. Yan etkileri özellikle ilk üç ayda olmak üzere, diğer hormon preparatlarına kıyasla daha ender ve daha az görülür.

**HORMON İMLANTI** progesteron hormonu içeren yumuşak bir çubuktur ve deri altına yerleştirilir.

**ETKİ ŞEKLİ/GÜVENLİK:** İmplant yumurtlamayı baskılar, rahim ağzı kanalındaki salgıyı değiştirir ve rahim içi zarının yeterince kalınlaşmasını sağlar. Korunma düzeyi çok yüksektir.

**+ ARTILARI:** Bu çubuk 3 yıla kadar etkilidir, dolayısıyla kadın bu zaman içinde korunmayı düşünmek zorunda değildir.

**- EKSİLERİ:** Yan etkileri mini doğum kontrol hapına benzerdir. Adet döngüsünde değişiklik ve düzensiz ara kanamalar sık görülür.

**ÜÇ AYLIK ENJEKSİYON** progesteron hormonu içerir ve kas içine yapılır. Yalnızca diğer yöntemleri kullanması mümkün olmayan kadınlarda uygulanır.

**ETKİ ŞEKLİ/GÜVENLİK:** Progesteron yumurtlamayı baskılar ve ayrıca spermilerin rahime ulaşmasını engeller. Korunma düzeyi yüksektir.

**+ ARTILARI:** Enjeksiyonun içeriğine göre kadın üç ay boyunca hamile kalmaya karşı güvenli bir şekilde korunur.

**- EKSİLERİ:** Ara kanamalar, baş ağrıları, asabiyet ve kilo alma gibi yan etkiler diğer korunma yöntemlerine göre daha sık görülür.

**PREZERVATİF** genelde lateksten üretilir ve sertleşmiş penis üzerine geçirilir.

**ETKİ ŞEKLİ/GÜVENLİK:** Prezervatif spermilerin vajina içine ulaşmasını önler. Doğru şekilde takıldığında yerine sıkıca oturur. Boşalmadan sonra, penis vajinadan çıkarılırken penis shaftından tutulmalıdır. Prezervatifler uygun boyda (bkz. [www.kondometer.de](http://www.kondometer.de)), doğru ve sürekli kullanımda güvenli bir doğum kontrol yöntemidir.

**+ ARTILARI:** Ender görülen lateks alerjisi dışında prezervatiflerin yan etkileri yoktur. Ayrıca cinsel ilişki sırasında cinsel yolla bulaşan hastalık bulaşma (örn. bir HIV enfeksiyonu) riskini azaltan tek doğum kontrol yöntemidir.

**- EKSİLERİ:** Partnerinden açıkça prezervatif takmasını istemek her kadın için kolay değildir, oysa bu onun en doğal hakkıdır!

**BAKIR SİRAL** üzerine ince bir bakır tel sarılı olan plastik bir çubuktur. Hekim tarafından farklı şekillerde ve boyutlarda önerilir ve rahim içine yerleştirilir. Spiraller üç ila on yıl süreyle etkilidir.

**ETKİ ŞEKLİ/GÜVENLİK:** Salınan bakır, rahim içi zarının rahim ağzı tarafındaki salgıyı değiştirir ve spermilerin hareketliliğini kısıtlar. Döllenen bir yumurta hücresi rahime tutunamaz. Korunma düzeyi çok yüksektir.

**+ ARTILARI:** Spiral rahim içinde bulunduğu sürece korunmayı düşünmek gerekmez.

**- EKSİLERİ:** Spiral çoğu kadında adet kanamasını, bazen de adet sancılarını yoğunlaştırır. İlk aylarda, özellikle de kız çocuklarında ve genç kadınlarda rahimden dışarı atılması riski yüksektir.

**DOĞUM KONTROL HAPI** çoğu kez östrojen ve progesteron hormonlarını içerir ve hekim tarafından reçeteyle verilmelidir. Bazı preparatların özelliği, çok az miktarda hormon içermesidir.

**ETKİ ŞEKLİ/GÜVENLİK:** Doğum kontrol hapının başlıca etkisi yumurtlamayı baskılamasıdır. Bu nedenle gebelik gerçekleşmez. Preparatına göre 21 veya 24 gün boyunca her gün kullanılır ve bunun ardından genelde adet kanaması başlar. Doğru şekilde kullanıldığında ilk günden itibaren yüzde yüze yakın düzeyde güvenli korunma sağlar.

**+ ARTILARI:** Çok yüksek düzeyde koruma sağlar. Zorunlu sağlık sigortaları 22 yaşına kadar karşılar. 18 yaşından itibaren katkı payı ödenmesi zorunludur.

**- EKSİLERİ:** Çoğu kullanıcı için her gün hap almayı unutmamak kolay değildir. Başlıca aşağıdaki yan etkiler görülebilir: Bulantı ve baş dönmesi, baş ağrısı, cinsel isteksizlik. Ayrıca damar içi pıhtılaşma (tromboz) riski artar (özellikle de sigara içenlerde).

**MINİ DOĞUM KONTROL HAPI** hormon olarak ya levonorgestrel ya da desogestrel içerir.

**ETKİ ŞEKLİ/GÜVENLİK:** Levonorgestrel içeren mini doğum kontrol hapının güvenli şekilde etki edebilmesi için daima zamanında alınması zorunludur. Bu yöntem, rahim ağzı salgısının yoğunlaşmasını sağlar ve böylece spermeler rahim içine giremezler. Ayrıca rahim içi zarı yeterince kalınlaşmaz bu nedenle döllen bir yumurtanın buraya tutunması zorlaşır. Desogestrel hormonu bunlara ek olarak yumurtlamayı da baskılar ve bu sayede korunma güvenliği daha yüksek düzeydedir.

**+ ARTILARI:** Mini doğum kontrol haplarının yan etkileri kombine hormon içeren doğum kontrol haplarına kıyasla daha azdır. Bunlar özellikle östrojeni tolere edemeyen kadınlar için daha uygundur. Hâlâ emziren ve bu sırada hormonal yöntemle korunmak isteyen kadınlar için de mini doğum kontrol hapı tavsiye edilir.

**- EKSİLERİ:** Levonorgestrel hormonu içeren mini doğum kontrol hapı üç saat geç alındığında doğum kontrolü sağlanamaz. Desogestrel hormonu içeren preparatta ise bu gecikme süresi on iki saattir. Mini doğum kontrol hapları başta baş ağrısı, akne, göğüste gerginlik ve değişken ruh haline neden olabilir.

## Doğum Kontrol Yöntemlerine Genel Bakış

Günümüzde en sık kullanılan doğum kontrol yöntemleri doğum kontrol hapı ve prezervatiftir. Bunların yanı sıra başka yöntemler de vardır ve bunlar da aynı şekilde çok güvenlidir! Bunların hangisiyle en çok rahat edeceğinizi güncel yaşamınıza ve kişisel gereksinimlerinize bağlıdır.

Uygun seçimi yapmanız konusunda hekiminiz, sağlığınız açısından olası riskleri açıklayarak size yardımcı olur. Uygun bir doğum kontrol yönteminin seçimi konusunda danışma merkezlerinden de destek alabilirsiniz.



KADIN PREZERVATİFİ



SICAKLIK KONTROLÜ YÖNTEMİ



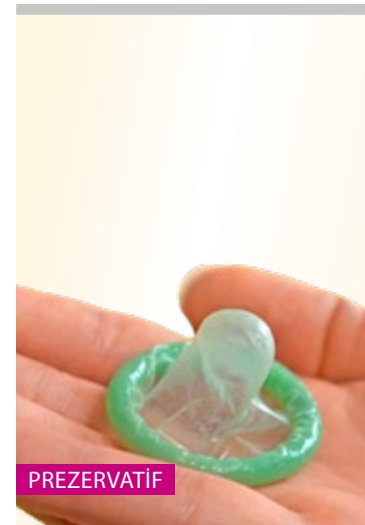
SERVİKAL MUKUS KONTROLÜ



BİLGİSAYARLI YÖNTEMLER



DOĞUM KONTROL HAPI



PREZERVATİF



ÜÇ AYLIK ENJEKSİYON



VAJİNAL HALKA



SİRAL



DOĞUM KONTROL BANDI



HORMON SİRALI



FEMCAP



HORMON İMLANTI



DİYAFRAM

# Doğum Kontrolünde Kazalar Olabilir

Stresli bir günde doğum kontrol hapının alınması unutulabilir, prezervatif yırtılabilir veya çıkabilir. Bazen duyma yoğunluğu korunmayı tamamen unutturacak kadar güçlü olur.

Bu talihsizlik kadının doğurgan günlerinden birkaç gün önce veya tam o günlerde gerçekleşirse gebe kalma olasılığı vardır. Erkeğin spermeleri rahim içinde veya tüplerin içinde 5 gün kadar yaşayabilirler. Dolayısıyla bu zaman içinde yumurtlama gerçekleşirse korunmasız cinsel ilişkiden 5 gün, hatta ender durumlarda 7 gün sonrasına kadar döllenme mümkündür.

Doğum kontrolündeki kazalar tekrar tekrar gerçekleşiyorsa, başka bir yöntemin söz konusu olup olmayacağı üzerinde düşünülmelidir. (→ Bu broşürün arka yüzünde bunlarla ilgi genel bilgiler bulabilirsiniz.)

## Acil durum için bir önlem

Korunmasız bir cinsel ilişkinin ardından “ertesi gün hapını” kullanmak mümkündür. Farklı etken maddeler içeren farklı preparatlar vardır: Levonorgestrel veya ulipristal asetate. Etken maddesi levonorgestrel olan preparatlar korunmasız cinsel ilişkiden en fazla 72 saat (üç gün) sonrasına kadar alınabilirler, etken maddesi ulipristal asetate olan preparatlar ise en fazla 120 saat (beş gün) sonrasına kadar alınabilirler. 120 saati geçtikten sonra “ertesi gün hapı” için artık çok geçtir.

Ama: “ertesi gün hapı” alınıncaya kadar yumurtlama henüz gerçekleşmemişse istenmeyen bir hamileliği büyük bir olasılıkla önleyebilir.

Bu nedenle “ertesi gün hapının” korunmasız cinsel ilişkiden sonra **olabilir** alınması çok önemlidir.

❗ Ertesi gün hapı” düzenli veya sürekli kullanıma uygun bir doğum kontrol yöntemi değildir, aksine acil durumda kullanılacak bir önlemdir.

## “ertesi gün hapı” nasıl etki eder?

Her iki etken madde de yumurtlamayı baskılar veya geciktirir, böylece döllenme artık mümkün olmaz. Levonorgestrel içeren preparatlar yumurtlamadan yaklaşık olarak iki gün öncesine kadar alındıklarında, ulipristal asetate içeren preparatlar ise yumurtlamadan önceki günde bile etkilidirler. Ancak yumurtlama çok yakınsa veya henüz gerçekleşmişse her iki preparat da artık etki edemez. Yumurtlamanın önünü almak için en iyisi, “ertesi gün hapının” korunmasız cinsel ilişkiden sonra olabileceğince çabuk, en iyisi 12 saat içinde alınmasıdır. Bunun ardından etkisi yavaş yavaş geriler.

“ertesi gün hapı”, yumurtlama gerçekleşikten sonra ve/veya döllenmiş yumurta rahime tutunduktan sonra artık etki **etmez**. Bu nedenle “ertesi gün hapı” bir “düşük hapı” değildir (ama sıkça onunla karıştırılır).

## “ertesi gün hapı” ne zaman alınmamalıdır?

Levonorgestrel veya ulipristal asetate karşı aşırı duyarlı olan veya tabletlerin içerdiği yardımcı maddelere tepki gösteren kadınlar söz konusu “ertesi gün hapını” kullanmamalıdır.

Daha önce fallop tüpü enfeksiyonu veya dış gebelik geçiren kadınlar “ertesi gün hapı” kullanıp kullanamayacaklarını hekimlerine danışmalıdır.

Ağır karaciğer işlevi bozukluklarında da “ertesi gün hapı” kullanılması tavsiye edilmez. Kendisinde veya ailesinde yüksek tromboz riski olan kişilerde etken maddesi levonorgestrel olan “ertesi gün hapının” kullanılması uygun değildir. Ulipristal asetate etken maddesi ağır astım vakalarında, glükokortikoid alındığında da kullanılmamalıdır.

## “ertesi gün hapını” nasıl doğru kullanım?

“ertesi gün hapı” eczanelerden reçetesiz olarak alınabilir. Kullanımını eczacınıza da sorabilirsiniz. Bu sırada örneğin kişinin zaten hamile olup olmadığı, hamile kalma olasılığının ne kadar yüksek olduğu ve kontrendikasyon ya da başka ilaçlarla etkileşim olasılığının bulunup bulunmadığı konuşulabilir.

Tüm preparatlarda bir seferlik bir tablet, en iyisi korunmasız cinsel ilişkiden sonraki 12 saat içinde alınır.

Hapı almadan önce bir miktar yiyecek (yarım dilim yağ ekmek veya benzeri) atıştırılması önerilir. Midenin boş olması halinde hapın kusularak atılması riski vardır. Hap alındıktan sonraki 3 saat içinde böyle bir durum gerçekleşirse, hapın etkisini gösterebilmesini sağlamak için olabileceğince çabuk yeni bir hap temin edilmelidir.

## Hap alındıktan sonra nelere dikkat edilmelidir?

“ertesi gün hapı” alındıktan sonra adet kanamasının zamanı değişebilir, daha erken veya daha geç gerçekleşebilir. Beklenen adet zamanından sonra bir hafta içinde gerçekleşmezse mutlaka bir hamilelik testi yapılmalıdır ve hekime danışılmalıdır.

Korunmak için doğum kontrol hapı kullanılıyorsa ve levonorgestrel içeren bir “ertesi gün hapı” alındıysa doğum kontrol hapı adet döngüsünün sonuna kadar alınmaya devam edilmelidir ve ek olarak yedi gün boyunca hormonal olmayan bir korunma yöntemi, örn. prezervatif kullanılmalıdır. Ulipristal asetate etken maddesinde ise doğum kontrol hapı beş gün bira-kılmalıdır ve ek olarak yine örn. prezervatif ile korunma sağlanmalıdır.

❗ Bir sonraki adet kanamasına kadar hormonal olmayan bir korunma yöntemi, örneğin prezervatif kullanılması gerekir.

## “ertesi gün hapının yan etkileri var mı?

“ertesi gün hapında” istenmeyen etkiler görülebilir ama bunlar ağır etkiler değildir. Bunlar arasında öncelikle baş ağrısı, bulantı ve karın ağrısı sayılır. Ara kanama ve kanlı akıntı, göğüste gerginlik, baş dönmesi ve kusma da görülebilir.

❗ Ağrısı olanlar veya başka nedenlerden dolayı endişe duyanlar hekime danışmaktan çekinmemelidirler.

## Başka nelere dikkat edilmelidir

Aynı zamanda örneğin belirli antibiyotikler, kramp nöbetine karşı ilaçlar (antiepileptikler) veya HIV enfeksiyonuna karşı ilaçlar, virüs baskılayıcı ilaçlar (virostatikler) veya sarı kantaron içeren ilaçlar gibi başka ilaçlar alınıyorsa “ertesi gün hapının” etkisi azalabilir. Düzenli ilaç kullanmaya devam eden ya da yakın zamana kadar kullanmış olan kadınlar “ertesi gün hapını” kullanmadan önce eczacısına veya hekimine danışmalıdır.

Aşırı kilolu olmak da muhtemelen “ertesi gün hapının”, özellikle de levonorgestrel içeren preparatların etkisini zayıflatır.



## Sıkça Sorulan Sorular

“ertesi gün hapıyla” ilgili olarak bazı sorular sıkça sorulmaktadır. Burada verilen yanıtlar eczacınızla veya hekiminizle yapacağınız bir görüşmenin yerini alamaz. Şikayetleriniz veya başka sorularınız olması halinde her halükârda hekime başvurulmalıdır.

❗ “ertesi gün hapını” nasıl ve nereden temin edebilirim? “ertesi gün hapı” eczanelerden reçetesiz olarak alınabilir. Kullanımını eczacınıza da sorabilirsiniz.

Bazı münferit eczanelerin “ertesi gün hapını” vermekten kaçındığı görülebilmektedir. Bu durumda başka bir eczaneye başvurulabilir. Geceleri veya hafta sonları bölgenizdeki nöbetçi eczaneye başvurulabilirsiniz. Nöbetçi eczaneleri internette görebilir veya telefonla da bilgi edinebilirsiniz. Her eczanenin camikanında nöbetçi eczanelerin hangileri olduğunu gösteren bilgiler bulunur.

❗ “ertesi gün hapının” ücreti nedir? Etken maddesi levonorgestrel olan preparatların fiyatı yaklaşık 18 €, etken maddesi ulipristal asetate olan preparatların ise yaklaşık 35 €’dur. “ertesi gün hapının” fiyatları değişiklik gösterebilir çünkü belirlenmiş sabit bir fiyatı yoktur.

“ertesi gün hapının” reçete zorunluluğunun kaldırılmasından sonra da zorunlu sigortalı olan kadınlarda 22 yaşına kadar bunun ücreti sağlık sigortası tarafından karşılanır. Ancak bunun için “ertesi gün hapının” hekim tarafından reçete edilmiş olması şarttır. Ama 18 yaşından itibaren yasal bir katkı payı ödenmesi zorunludur. Yaşı 22’den küçük olan kadınlar “ertesi gün hapını” eczaneden reçetesiz olarak alabilirler ama ücretini sağlık sigortası karşılamaz.

❗ Yaşı küçük olanlar için ebeveyn muvafakatı gerekiyor mu? “ertesi gün hapını” satın almak veya bunun için reçete yazdırmak isteyen 14 yaşından küçük kız çocukları için ebeveynin muvafakatı gerekir.

Ama 14 ila 18 yaş arasında eczacı veya hekim karar verir. Görüşme esnasında kız çocuğunun kendi kendine ilaç kullanma hakkında karar verebilecek durumda ve sonuçlarının bilincinde olup olmadığını tespit edilmeye çalışılır.

❗ Adet döngüsünün herhangi bir zamanında istenmeden hamile kalınması riski var mıdır? Prensip olarak evet. Yumurtlama safhasından birkaç gün önce veya tam bu sırada korunmasız cinsel ilişki gerçekleştiğinde hamile kalma olasılığı çok yüksektir. Ama yumurtlama zamanı farkında olmadan kayabilir. Bu nedenle normal adet kanaması sırasında cinsel ilişki sonucunda hamile kalmak da mümkündür. Bu nedenle bir doğum kontrol kazasının ardından güvenliği elden bırakmak istemeyenler eczacısına veya hekimine danışmalı ve “ertesi gün hapını” düşünmelidir.

❗ “ertesi gün hapının” etki ettiğini nasıl anlarız? “ertesi gün hapının” etkisi vücutta her zaman hissedilemez. Çoğu kez buna eşlik eden bulantı, kusma, baş ağrısı veya karın ağrıları görülmez. Ama bu, “ertesi gün hapının” etki etmediği anlamına gelmez.

❗ “ertesi gün spirali/bakır zinciri” nedir? Korunmasız cinsel ilişkinin ardından dölenen yumurtanın rahim içine tutunması bir bakır spiral veya bakır zincir yardımıyla 5 güne kadar önlenir. Spiral veya zincir bir hekim tarafından yerleştirilmelidir ve acil korunma önlemi alınmaz. Özellikle kadının bu şekilde korunmaya devam etmek istemesi halinde uygulanabilir.

Bir spiralın fiyatı modeline göre 120 ila 300 Euro, bakır zincirin 200 ila 350 Euro kadardır. Bu fiyat danışmayı, muayeneyi ve yerleştirme işlemini kapsar.

❗ “ertesi gün hapını” kullandıktan sonra kanamam olursa bu kesin olarak hamile olmadığımı gösterir mi? Adet kanamasının tahminen beklenen zamanda (veya biraz geç) ve normal şiddette olması genel olarak hamile olunmadığına işaret eder. Ancak kanama mutlak bir kesinlik sağlamaz, çünkü bu küçük miktarda kanama veya ara kanama da olabilir.

Adet kanaması bir haftadan daha fazla gecikirse veya olası bir hamileliğe dair başka işaretler (olağanüstü şiddetli veya zayıf kanama, karın ağrıları, göğüste gerginlik hissi veya bulantı) varsa hamilelik testi yapılmalıdır ve hekime danışılmalıdır.

❗ “ertesi gün hapı” adet döngüsünün sonuna kadar korunma sağlar mı? Hayır. Döngünün geri kalanı için bir sonraki adet kanamasına kadar hormonal olmayan bir doğum kontrol yöntemi kullanılmalıdır (örneğin prezervatif).

❗ “ertesi gün hapını” normal doğum kontrol yöntemi olarak kullanabilir miyim? Hayır. “ertesi gün hapı” yalnızca acil durum önlemi olarak kullanılan bir ilaçtır.

❗ Hormonal doğum kontrolünde hata: “ertesi gün hapı” ne zaman kullanılmalı? Hormonal doğum kontrol yöntemlerinin hepsinin prospektüslerinde, doğum kontrolünün hangi durumlarda güvenli olarak sağlanmadığı hakkında bilgiler verilir. Bu örneğin doğum kontrol yönteminin kullanıldığı döngü içindeki korunma “kazasının” ne zaman gerçekleştiğine bağlıdır (doğum kontrol hapının hangi hafta içinde unutulduğu veya vajinal halkanın ne zaman yerinden kaydığı gibi).

Korunmasız bir cinsel ilişkinin ardından olabileceğince çabuk bir eczaneye veya hekime danışılması önerilir. Bu durumda “ertesi gün hapının” kullanılıp kullanılmayacağı uzmanla birlikte değerlendirilebilir.

› www.familienplanung.de/pille-vergessen

❗ “ertesi gün hapını” emzirirken de kullanabilir miyim? Bazı kısıtlamalarla, evet. Levonorgestrel hormonu anne sütüne geçer. Bu etken maddeyi içeren bir preparat kullanan kişiler ilacı son emzirmeden hemen sonra almalıdır ve bunun ardından en az sekiz saat boyunca emzirmeye ara vermelidir.

Ulipristal asetate etken maddesinde ilaç kullanıldıktan sonra emzirmeye en az bir hafta ara verilmesi tavsiye edilir. Bu süre içinde süt üretiminin devam etmesi için anne sütünün sağlanması önemlidir. Sağılan süt dökülmelidir.

❗ Doğum kontrol hapıyla korunma: Sonrasındaki kullanım nasıl devam edecek? Doğum kontrol hapıyla korunan ve kullandığı aksaklık nedeniyle levonorgestrel içeren bir “ertesi gün hapı” alan kadınlar doğum kontrol hapını kullanmaya devam etmelidirler ve yedi gün boyunca ek olarak hormonal olmayan bir doğum kontrol yöntemi kullanmalıdırlar. Ulipristal asetate içeren bir “ertesi gün hapı” alındıysa doğum kontrol hapı beş gün kullanılmamalıdır ve başka türlü korunma sağlanmalı, örneğin prezervatif kullanılmalıdır.

## Danışma ve Yardım

Cinsellik, doğum kontrolü, çocuk isteği ve hamilelik hakkında her türlü sorular için her kadın ve her erkek bir aile planlaması danışma merkezine başvurabilir ve ücretsiz yardım alabilir. Hamileyseniz ve çocuğu isteyip istemediğinizden emin değilseniz veya bu durumun sorunlara neden olacağından endişe ediyorsanız böyle bir danışma hizmeti hamileliğinizin artılarını ve eksilerini değerlendirme konusunda size yardımcı olabilir. Danışma merkezleri aileler ve çocuklar için mali destek ve başka yardım olanakları hakkında da bilgi verirler. Ayrıca partnerinizle yaşadığınız aile planlamasıyla ilgili sorunlarda da yardımcı olabilirler.

Danışma merkezleri gizlilik yükümlülüğüne tabidirler. Dolayısıyla kimlik beyan etmeden danışabilirsiniz. Aile planlaması danışma merkezleri kilise dernekleri, başka hayır kurumları ve bağımsız kuruluşlarca olduğu gibi belediyelerin sağlık daireleri tarafından da işletilmektedir.

❗ Oturduğunuz yere yakın bir danışma merkezi olup olmadığını telefon rehberinden, sosyal hizmetler veya sağlık dairesinden veya internette › www.familienplanung.de/beratungsstellensuche adresinden öğrenebilirsiniz.

Hamileliğinizi sonlandırmak zorunda olduğunuzu düşünüyorsanız, bunun için onaylı bir aile planlaması danışma merkezine başvurmuş olmanız şartı aranır. Ancak böyle bir yerden danışmanlık aldığınızı belgeliyorsanız, hamile kaldıktan sonraki ilk on iki hafta içinde hamileliğin sonlandırılmasına izin verilebilir. Caritas ve Katolik Kadınlar Sosyal Hizmetler Merkezi böyle bir danışma belgesi düzenlemezler ancak hamilelikle ilgili sorunlar konusunda da danışmanlık verirler.

❗ Doğum kontrolü, hamilelik ve danışma konuları hakkında daha fazla bilgiye › www.familienplanung.de adresinden ulaşabilirsiniz.

## KÜNYE

Yayınlayan: Federal Sağlık Eğitimi Merkezi – BZgA – Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln, www.bzga.de

Her hakkı saklıdır.

Konsept: Rainer Neutzing  
Redaksiyon: Anke Erath, Sonja Siebert  
Tasarım: Medienwerkstatt E. Petzinka und Ch. Haarmann, Dortmund  
Doğum kontrol yöntemlerinin fotoğrafları: Hauptweg/ Nebenwege, Köln

Basım: XXXXXXXX  
Baskı: XX.XX.XX.19  
Son güncelleme: Nisan 2019

Sipariş adresi: BZgA, 50819 Köln veya e-posta ile: order@bzga.de

Sipariş No.: XXXXXXXX

Bu broşür BZgA tarafından bedelsiz olarak dağıtılır. Alan kişi tarafından veya üçüncü kişilerce satılamaz.

Fotoğraflar: Digital Vision © Ryan McVay; fotolia.com © Laurent Hamels, dalaprod