

Sağlık Bilimleri Fakóltesi



Hemşirelik

301 Doğum/ Kadın Sağlığı Ve Hastalıkları Hemşireliği

Öđr.Gör. Atife ÇETİN

AİLE PLANLAMASI

*301 Doğum/ Kadın Sağlığı Ve
Hastalıkları Hemşireliği*

Hafta-10



İÇERİK

- Tanım
- AP'nin Amaçları
- AP Hizmetini Veren Kurumlar
- Türkiyede AP ile İlgili Yasalar
- AP'de Danışmanlık Nedir?
- AP İçin Başvuran Kişinin Değerlendirilmesi
- Kontraseptif Yöntemler
- Kaynaklar



- Aile planlamsı; gebeliği önleyen, infertiliteye çözüml arayan ve gebelik zamanını düzenleyen çalışmalardır.
- Aile Planlaması: eşlerin istedikleri zamanda, istedikleri sayıda çocuk sahibi olabilmeleridir.



AP'NİN HEDEFLERİ NELERDİR?

- Aileleri istedikleri, sayıda çocuk sahibi yapabilmek
- Gebelikler arasında yeterli zaman aralığını koyabilmek
- Sık ve çok doğurmayı önlemek
- İstenmeyen gebelikleri önlemek
- Annenin doğum için en uygun yaşata olmasını sağlamak
- Çocuk sahibi olamayan çiftlere yardımcı olmak
- Hızlı nüfus artışını önlemek.



AP'NIN SAĞLIK AÇISINDAN YARARLARI NELERDİR?

- Fetüs ,bebek ve çocuklarda hastalık oranlarını düşürür
- Çocukların fiziksel, ruhsal ve sosoyal yönden daha iyi gelişmelerini sağlar
- Annenin fizik ve ruh sağlığını korur
- Aile düzenininin bozulmasını önler

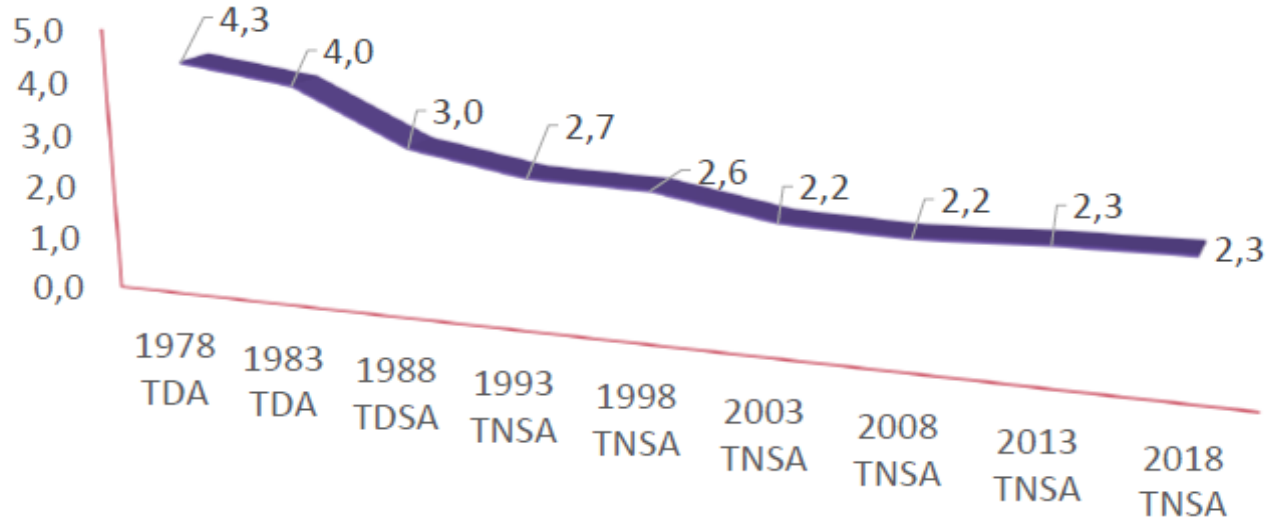


- TNSA 2018 verilerine göre TDH son 25 yılda sürekli azalma göstererek, 1978’de 4.33 den 2018’de 2.3’e düşmüştür.
- Türkiye’de toplam istenen doğurganlık hızı 1.9 olduğunu aynı araştırma gösteriyor.
- Bu durum Türkiye’de gebeliklerin önemli bir kısmının istenmeden ve planlanmadan meydana geldiğini göstermektedir



Toplam Doğurganlık Hızı

Doğurganlık ve
Doğurganlık Tercihleri

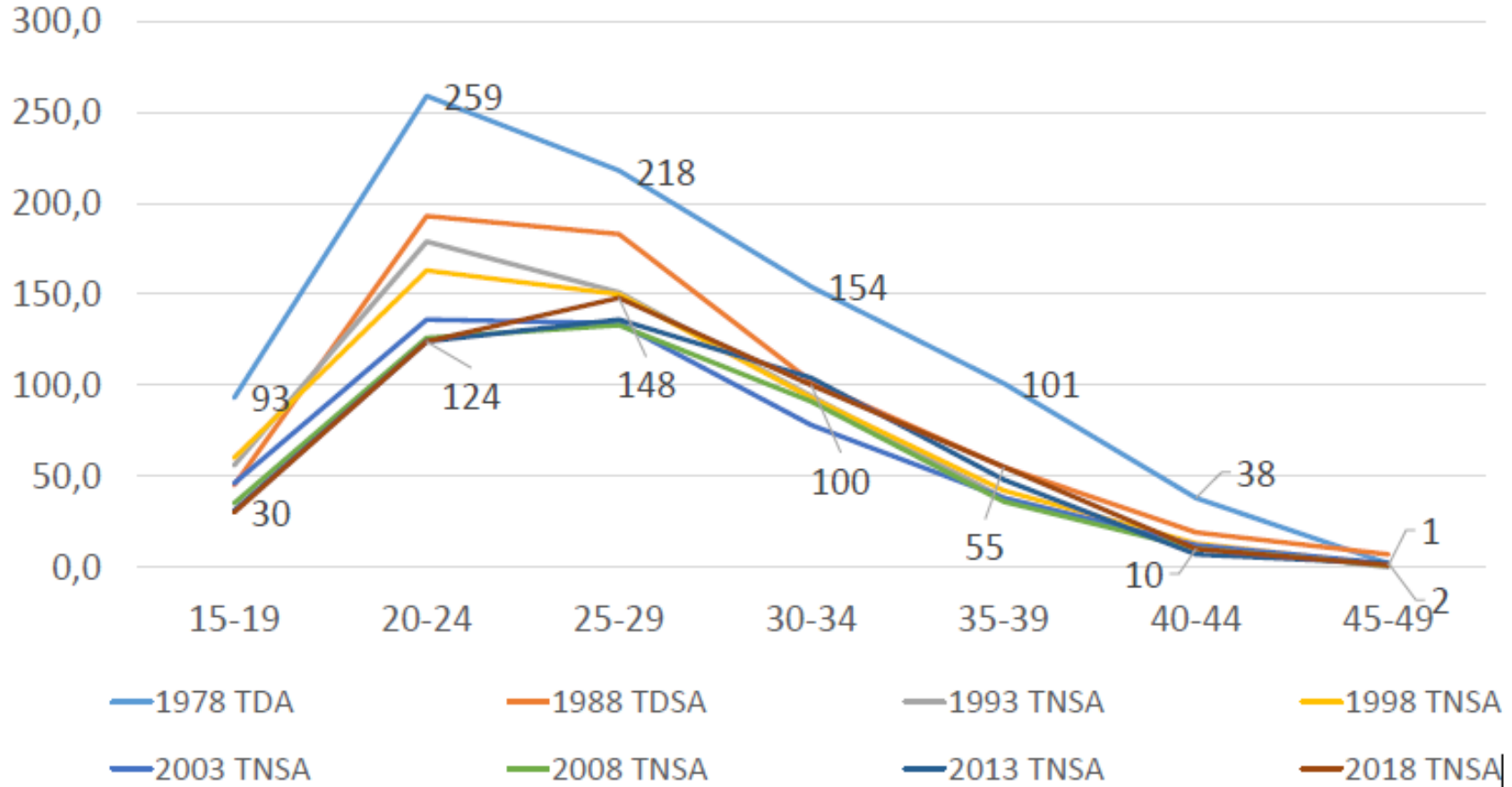


**2018 Türkiye Nüfus ve Sağlık
Araştırması(TNSA)**



Yaşa Özel Doğurganlık Hızları

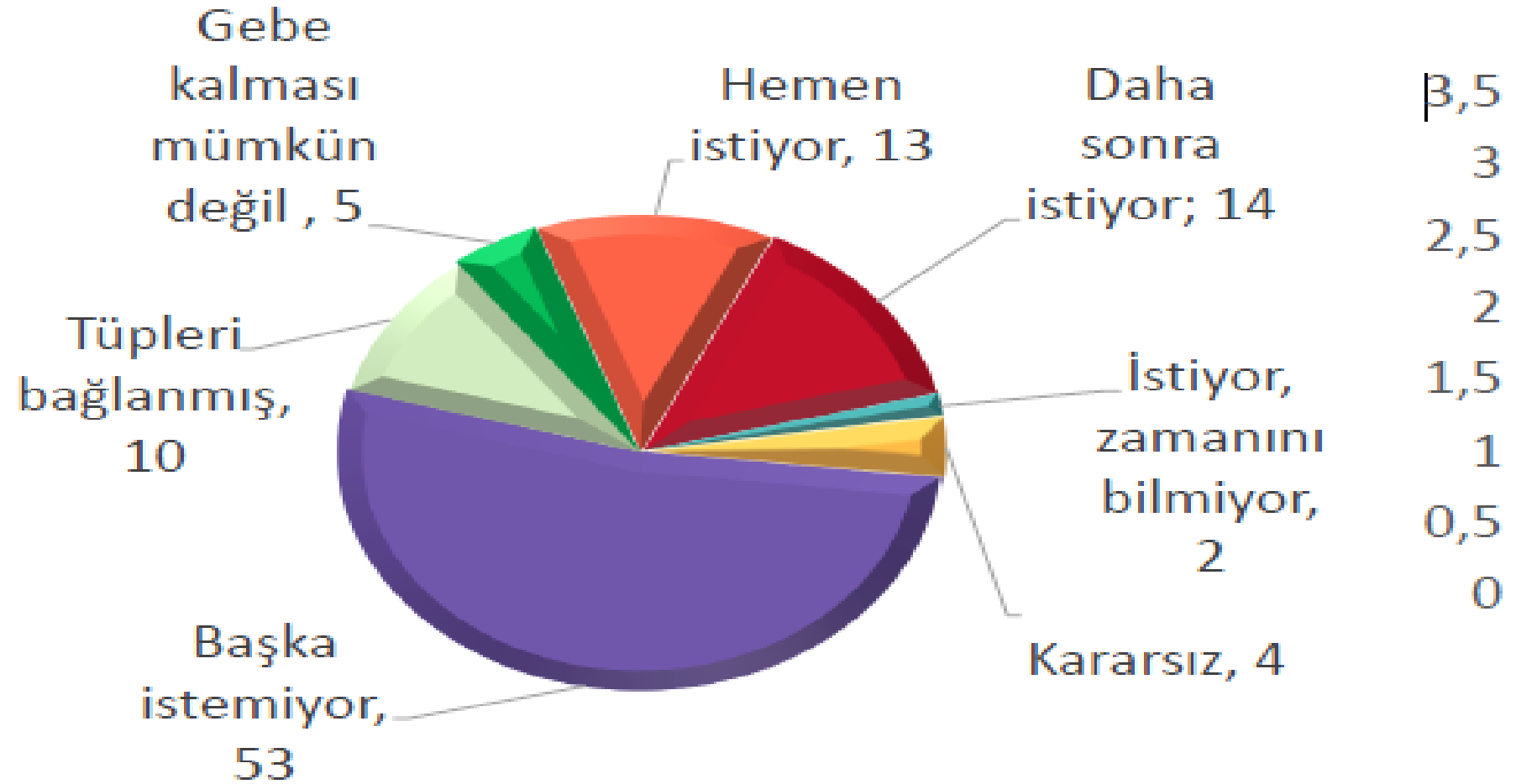
Doğurganlık T
Doğurganlık T



2018 Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA)



Doğurganlık Tercihleri



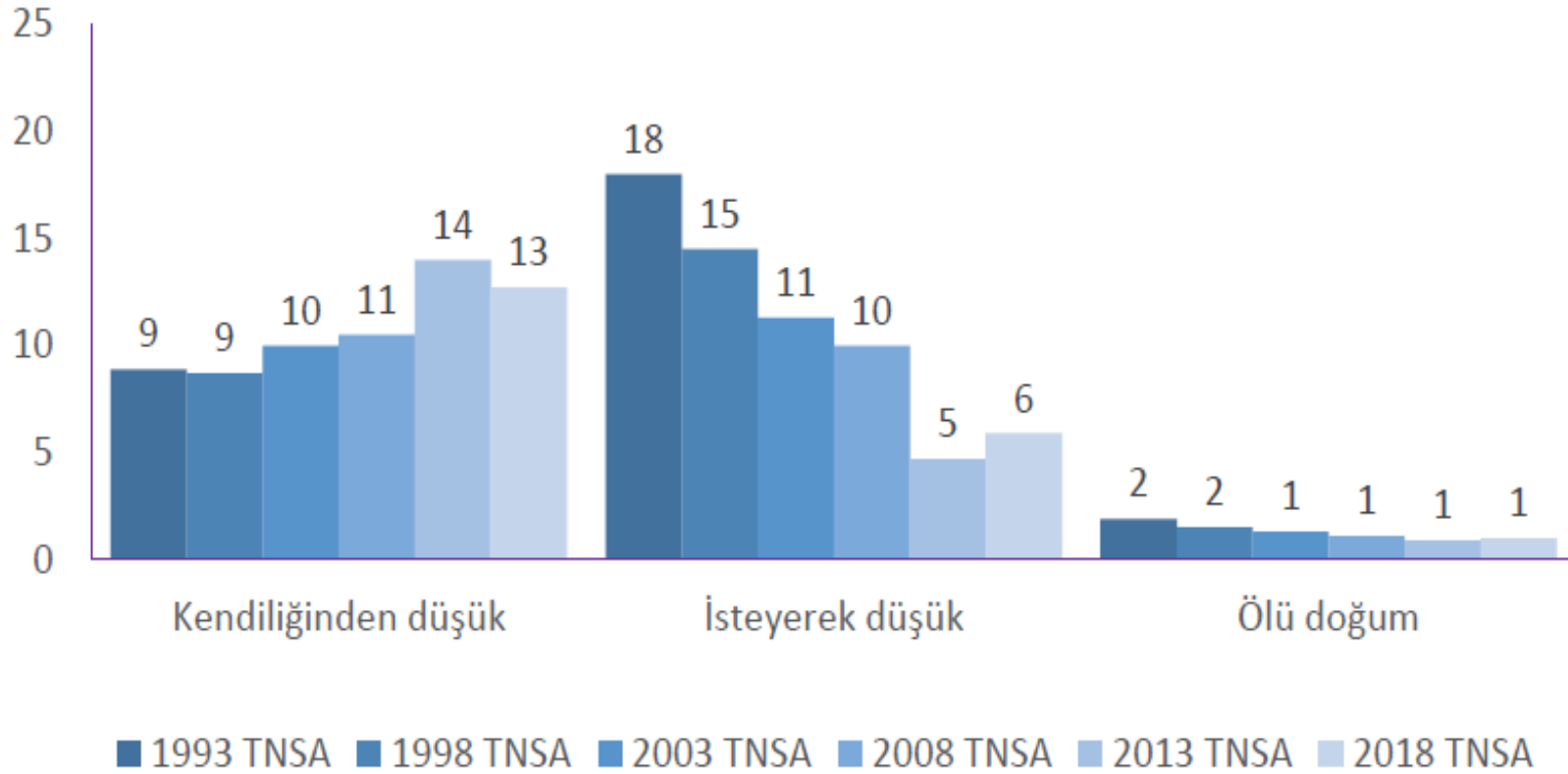
2018 Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması(TNSA)



Düşükler ve Ölü Doğumlar (100 Gebelikte)

Türkiye

Düşükler ve
Ölü Doğumlar



**2018 Türkiye Nüfus ve Sağlık
Araştırması(TNSA)**



- İstenmeyen gebeliklerin önlenmesinde en sağlıklı yol aile planlaması yöntemlerinin kullanılmasıdır.

Özetle AP;

- Anne sağlığını korur.
- Çocuk sağlığını korur.
- Aile sağlığını korur.



TÜRKİYE'DE AP HİZMETLERİNİ HANGİ KURUM / KİŞİLER VERMEKTEDİR?

- Sağlık Bakanlığı(AÇS-AP Genel Müdürlüğü)
- İl Sağlık Müdürlüğü(AÇS-AP Şube Müdürlüğü)
- Aile sağlığı merkezleri
- AÇS-AP Dispanserleri
- AP Poliklinikleri
- Gönüllü dernek ve kuruluşlar



Aile Planlaması Hizmetlerinde Öncelik Verilmesi Gereken Riskli Gruplar

- Gebelik aralığı iki yıldan az olanlar
- Doğum sayısı 4 ve daha fazla olanlar
- Yaşı 35 ve üzerinde olanlar
- Yaşı 18 ve altında olanlar
- Sistemik hastalığı olanlar (diabet,vb.)
- Sosyal ve ekonomik durumu iyi olmayanlar
- Ruhsal sorunları olanlar



TÜRKİYE'DE AP İLE İLGİLİ YASALAR

- Türkiye'de 1965 öncesi pronatalist nüfus politikaları yürütülmekte iken,
- 1965 sonrasında antinatalist politika uygulanmaya başlanmıştır.
- Antinatalist politikalarla getirilen değişiklikler 557 sayılı yasa ve 2827 sayılı yasadır.



557 SAYILI YASA (1965)?

2827 SAYILI YASA(1983)?



- **Aile planlaması danışmanlığı nedir?**
- **Danışmanlığın önemi nedir?**



Danışmanlık Adımları:**KAYNAK**

- Karşılıyarak selamlayınız
- Alaka göstererek sorular sorun
- Yöntemlere ilişkin bilgi verin
- Nasıl bir yöntem seçeceğine yardımcı olun
- Açıklayıcı bilgilerle yöntemin kullanılmasını öğretin
- Kontrol için gelmesini önerin



BAŖVURAN KİŖİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

- Tıbbi öykü alınması ?
- Fizik muayene ?
- Laboratuvar tetkikleri ?



Aile Planlaması Yöntemleri

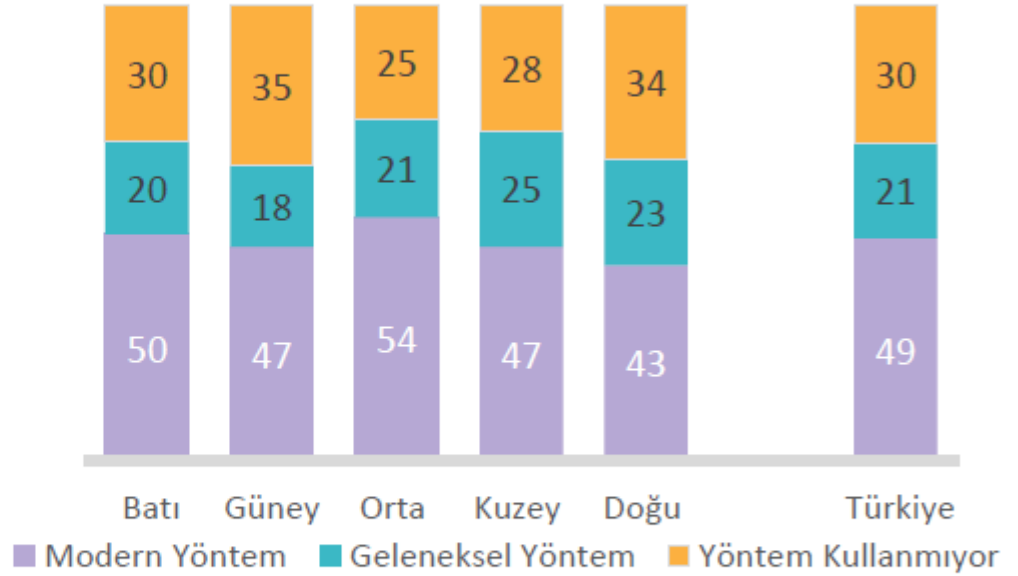
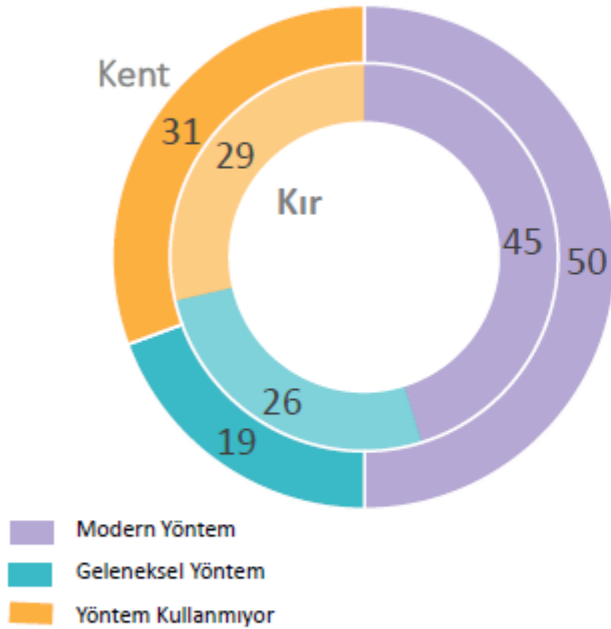


Modern/geleneksel Yöntemler		Geri dönüşümlü/geri dönüşümsüz yöntemler		Kadın / erkek yöntemleri	
Modern	Geleneksel	Geri dönüşümlü	Geri dönüşümsüz	Kadın	Erkek
RIA	Geri çekme	RIA	Tüp ligasyonu	RIA	Geri çekme
Hap	Takvim	Hap	Vazektomi	Hap	Kondom
Kondom	Vajinal duş	Kondom		Spermisit	Vazektomi
Spermisit	Diğer	Spermisit		Diyafram	
Diyafram		Diyafram		Depo Provera	
Depo Provera		Depo Provera		Mesiygna	
Mesiygna		Mesiygna		Tüp ligasyonu	
İmplant		İmplant		İmplant	
Tüp ligasyonu					
Vazektomi					



Temel Özelliklere Göre Yöntem Kullanımı

Gebeliği Önleyici
Yöntemler

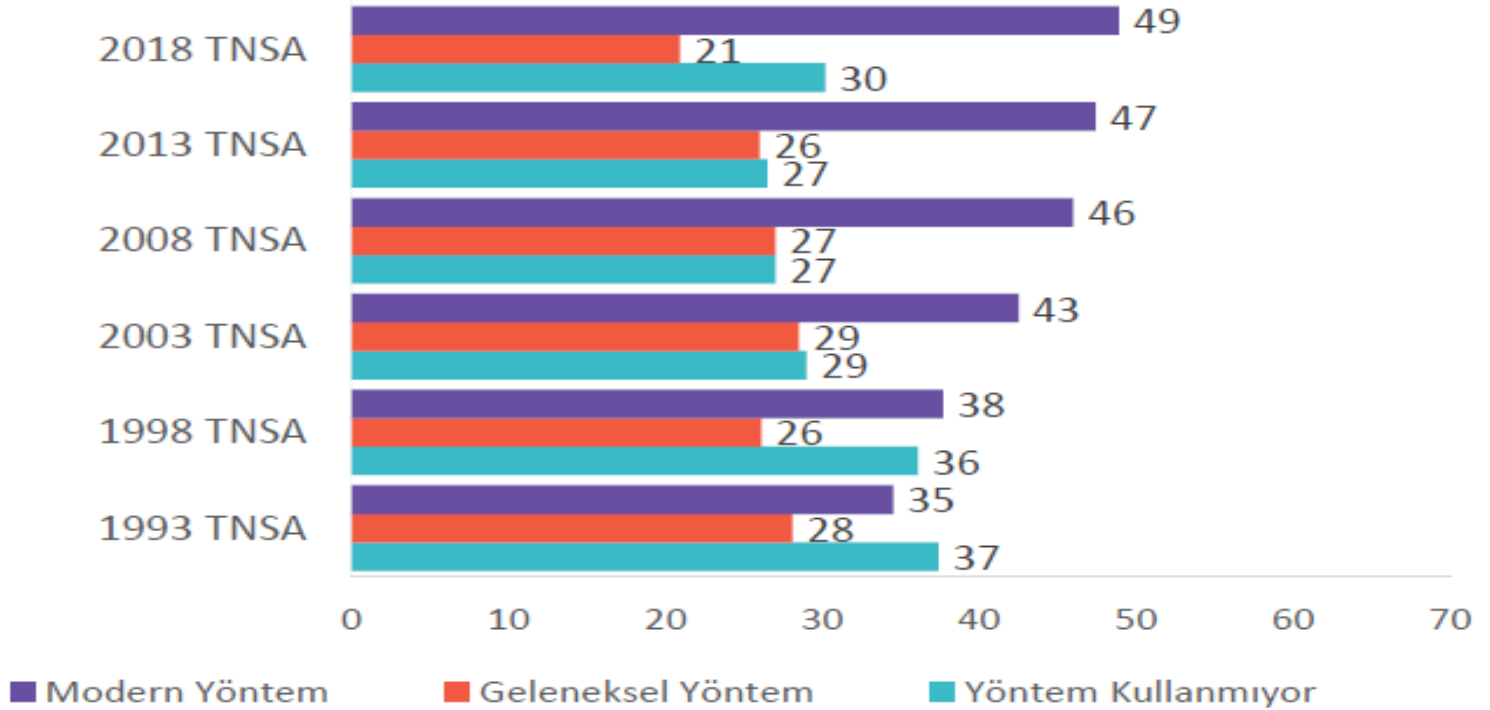


- Herhangi bir yöntem kullanmış evli kadınların oranı: %90
 - Modern yöntem: %77

**2018 Türkiye Nüfus ve Sağlık
Araştırması(TNSA)**



Yöntem Kullanımındaki Değişimler 1993-2018



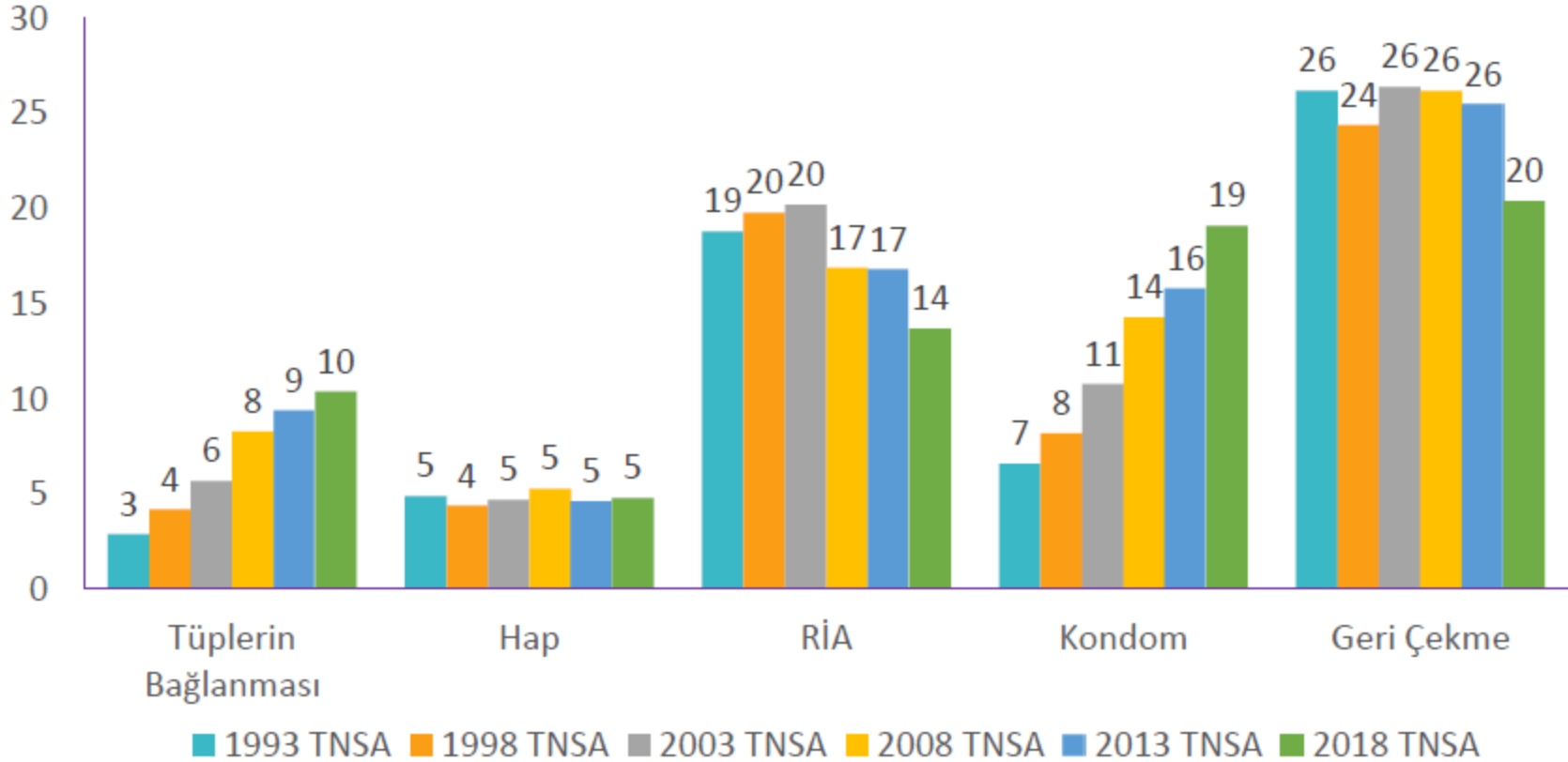
**2018 Türkiye Nüfus ve Sağlık
Araştırması(TNSA)**



Yöntem Kullanımındaki Değişimler 1993-2018

Türkiye

Gebeliği Önleyici
Yöntemler



**2018 Türkiye Nüfus ve Sağlık
Araştırması(TNSA)**



Hormonal Kontraseptifler

- KOK
- Mini Haplar
- İplantılar
- Enjeksiyonlar
- Vajinal Halka
- Transdermal Bant
- Postkoital Kontraseptifler
- Erkekler için Hormonal Kontraseptifler



Kombine Oral Kontraseptifler(KOK)

Yöntem	Kimler Kullanamaz?	Olumlu yönleri	Olumsuz yönleri	Uyarı İşaretleri
<p>Kadınlik hormonlarını (östrojen, progesteron) içeren haplardır. Her gün düzenli olarak alındığında gebelikten korur.</p> <p>Hapa başlamadan önce bir sağlık kuruluşundan</p> <p>MUTLAKA DANIŞMANLIK alınmalıdır</p> <p>ovulasyonu engeller,endometriumu inceltir ve servikal müküsün geçirgenliğini azaltarak gebeliği önler</p>	<p>©Meme kanseri öyküsü, tanısı ya da şüphesi olanlar.</p> <p>©Nedeni bilinmeyen vajinal kanaması olanlar.</p> <p>©35 ve üzeri yaşta olup sigara içen kadınlar.</p> <p>○Gebelik şüphesi</p> <p>○Tromboembolik hastalık öyküsü</p> <p>○Genital organ kanserleri</p> <p>○Kalp hastalığı öyküsü</p> <p>○Karaciğer hastalığı</p> <p>○Emziren kadınlar</p> <p>○35 yaş üstü ve sigara içenler</p> <p>○Son 3 ayda anormal vajinal kanaması olanlar</p> <p>○Migren türü şiddetli baş ağrıları olanlar</p> <p>○Hipertansiyon</p>	<p>Doğru kullanıldığında %99 etkilidir.</p> <p>Bırakıldığında tekrar gebe kalınabilir.</p> <p>Cinsel ilişkiyi kesintiye uğratmaz.</p> <p>Uterus ve over kanserlerine karşı koruyucudur.</p> <p>Adet ağrısını azaltır, adetleri düzenli hale getirir.</p> <p>Anemiyi azaltır.</p>	<p>Her gün hap alınmasının hatırlanması gerekir</p> <p>Bulantı- kusma</p> <p>Kilo artışı</p> <p>Göğüslerde gerginlik ilk 3 ay içinde geçici olarak görülebilir</p> <p>Bazı kişilerde ruhsal değişiklikler olabilir</p> <p>Kan basıncını yükseltebilir</p> <p>Sigara içen kadınlarda dolaşım bozukluklarına neden olabilir.</p> <p>©Anne sütünün kalitesini bozar ve miktarını azaltır.</p> <p>©Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı korumaz.</p>	<p>©Şiddetli karın ağrısı</p> <p>©Şiddetli göğüs ağrısı, nefes darlığı</p> <p>©Şiddetli baş ağrısı</p> <p>©Şiddetli uyluk, bacak ağrısı</p> <p>©Ani görme kaybı veya bulanık görme</p> <p>©Konuşma bozukluğu</p> <p>derhal bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.</p>

Minihaplar

Yöntem	Kimler Kullanabilir?	Olumlu yönleri	Olumsuz yönleri	Durum
<p>Yalnız progestin içeren doğum kontrol hapları</p> <p>Etki mekanizması</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Servikal mukusu kalınlaştırır✓ Ovulasyonu engeller✓ Tübal motiliteyi değiştirir✓ Endometriyumu incelterek implantasyon olasılığını azaltır <p>FEMULEN® 0,5 mg etinadiol diasetat 28 tablet</p>	<ul style="list-style-type: none">✓ Yaşı ve doğum sayısı ne olursa olsun uzun süreli ve etkili korunma isteyenler✓ Yan etki veya komplikasyonları nedeni ile östrojen içeren kontraseptif kullanamayanlar✓ Doğumdan sonra korunma gereksinimi olanlar	<ul style="list-style-type: none">✓ Etkinliği yüksektir✓ Yöntem bırakıldığında doğurganlık geri döner✓ Yöntemle ilgili sağlık riski azdır✓ Pıhtılaşma riskini arttırmaz✓ Kardiyovasküler hastalık riskini arttırmaz✓ Cinsel ilişkiden bağımsızdır <p>Sağlık yararları</p> <ul style="list-style-type: none">Emzirmeyi etkilemezAdetle ilgili ağrılar azalırAdet kanamaları azalırAnemiye düzeltilebilirİyi huylu meme hastalıkları azalır	<ul style="list-style-type: none">✓ Kombine oral kontraseptiflerden daha az bir korunma düzeyi sağlar✓ Hergün düzenli kullanılması gerekir (hap unutulduğunda gebelik riski yüksek)✓ Düzensiz kanama/lekelenme✓ Amenore gibi menstrüel değişikliklere neden olabilir.	<p>Gebelik şüphesi</p> <ul style="list-style-type: none">Tanı konulmamış vajinal kanamaMeme Ca öyküsüAktif tromboembolik hastalıkSarılık, aktif karaciğer hastalığıHipertansiyonŞiddetli migren türü baş ağrılarıHapların her gün düzenli alınmasını hatırlayamamaOlası adet düzensizliklerine uyum sağlayamayacak kadınlarEktopik gebelik öyküsü olan kadınlarSigara kullanımı

RAHİM İÇİ ARAÇ (RIA)

Yöntem	Kimler Kullanamaz?	Olumlu yönleri	Olumsuz yönleri	İzlem/Uyarı İşaretleri
<p>©RIA, rahim içine yerleştirilen genellikle bakır ya da hormon içeren, küçük plastik bir cisimdir</p> <p>Etki mekanizması</p> <p>□Spermin üst genital yollara ulaşmasına,ovum transportuna,fertilizasyona engel olur</p> <p>Bakırlı RIA'lar: TCU 380A, Multiload (MLCu 250 ve 375) ve Nova T (TCu 200Ag ve 380Ag)</p> <p>Hormonlu RIA'lar: Progestasert, LevoNova ve Mirena.</p>	<p>Gebeler ya da gebelik şüphesi olanlar. Kısa (bir yıldan az) sürede yeniden çocuk sahibi olmak isteyenler. Adetleri aşırı ağrılı ve adet kanaması çok fazla olan kadınlar. PID bulunanlar. Uterus veya diğer üreme organlarında yapı bozukluğu olanlar. Uterus veya diğer üreme organlarında kanser olanlar. Birden fazla cinsel eşi olanlar (kendisinin veya eşinin</p>	<p>%98 etkilidir. Uzun süre gebelikten korur. Bakırlı olanlar 10 yıl korur. Bir kere uygulanınca gebelikten korunmak için başka bir yöntem gerektirmez. Çıkartıldığında hemen gebe kalınabilir. Cinsel ilişkiyi kesintiye uğratmaz. Hiçbir ilaçla etkileşimi yoktur.</p>	<p>Mutlaka bir sağlık kuruluşunda uygulanması gereklidir. Bazı kadınlarda uygulama ve çıkarma işlemi ağrılı olabilir. Uygulamayı takip eden ilk aylarda kasık ağrısı, lekelenme ve adet kanaması miktarında artma veya adet süresinde uzama olabilir. Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı korumaz</p>	<p>RIA uygulama;adetin ilk 12 günü içinde uygulanabilir. Gebe olmadığından emin olunur herhangi bir zamanda uygulanabilir.</p> <p>RIA İzlem: İlk izlem: Uygulamadan sonraki ilk adet bitiminde kontrol için başvurmalıdır.</p> <p>Uyarı İşaretleri</p> <p>Adet gecikmesi, gebelik kuşkusu Aşırı vajinal kanama Karın ağrısı, Cinsel ilişki sırasında ağrı, ateş Anormal vajinal akıntı İpliklerin kaybolması, ele kısa ya da uzun gelmesi</p>

3 AYLIK KORUYUCU İĞNE

Yöntem	Olumlu yönleri	DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR
<ul style="list-style-type: none">•Düzenli olarak 3 ayda bir kez enjeksiyon şeklinde uygulanır ve kadınlık hormonlarından birini (progesteron) içerir. 3 ayda bir yapılan iğnelerin içerdiği hormon çok küçük miktarlarda kana salınır.•Kadının yumurtlamasını engeller.•Rahim ağzındaki salgıyı koyulaştırarak erkek tohum hücrelerinin rahmin içine geçmesini önler	<p>Doğru ve düzenli uygulandığında %99 etkilidir. Östrojen kullanamayan kadınlar tarafından da kullanılabilir.</p> <p>Rahim ve yumurtalık kanserlerine karşı koruyucudur.</p> <p>Cinsel ilişkiyi kesintiye uğratmaz.</p> <p>Emziren anneler kullanabilir.</p>	<p>3 aylık iğne kullananlarda; İğne yerinde ağrı ya da kızarıklık, Aşırı adet kanaması, Şiddetli baş ağrısı, Şiddetli karın ağrısı olursa, derhal bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.</p>

Yöntem	Olumlu yönleri	DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR
<ul style="list-style-type: none">•Düzenli olarak ayda bir kez enjeksiyon şeklinde uygulanır ve kadınlık hormonlarını (östrojen, progesteron) içerir. Ayda bir yapılan iğnelerin içerdiği hormon çok küçük miktarlarda kana salınır.•Kadının yumurtlamasını engeller.•Rahim ağzındaki salgıyı koyulaştırarak erkek tohum hücrelerinin rahmin içine geçmesini önler	<ul style="list-style-type: none">•Doğru ve düzenli uygulandığında %99 etkilidir.•Adet düzeninde 3 aylık iğneye göre daha az değişiklik yapar.•Cinsel ilişkiyi kesintiye uğratmaz.•Kullanımı gizli tutulabilir.	<ul style="list-style-type: none">•İğne yerinde ağrı ya da kızarıklık,•Şiddetli baş ağrısı,•Bulanık görme,•Şiddetli bacak ağrısı,•Sarılık,•Şiddetli göğüs ağrısı, öksürük, nefes darlığı,•Şiddetli karın ağrısı,•Aşırı adet kanaması olursa, derhal bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

1 AYLIK KORUYUCU İĞNE



DERİ ALTI KAPSÜL (İmplanon)

Yöntem	Olumlu yönleri	DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR
<p>Kadınlık hormonlarından birini (progesteron) içeren ince yumuşak bir kasüldür. Cilt altına yerleştirilir.</p> <ul style="list-style-type: none">•Kadının yumurtlamasını engeller.•Rahim ağzındaki salgıyı koyulaştırarak erkek tohum hücrelerinin rahmin içine geçmesini önler	<ul style="list-style-type: none">•Doğru uygulandığında %99 etkilidir.•Uygulandıktan sonra 3 yıl gebelikten korur.•Anne sütünün kalitesini bozamaz, miktarını azaltmaz.•24 saat içinde korumaya başlar.•Cinsel ilişkiyi kesintiye uğratmaz.	<ul style="list-style-type: none">•Şiddetli karın ağrısı,•Şiddetli vajinal kanama,•Kolda ağrı,•Uygulama yerinde iltihap ve kanama,•Kapsülün atılımı,•Adet gecikmesi (en az 10 gün),•Migren, tekrarlayan şiddetli baş ağrıları veya bulanık görme varsa derhal bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır

Female Condom



KADIN KONDOMU

	Olumlu yönleri
<p>Kadınlar tarafından kullanılan, bir çeşit kauçuktan yapılmış, ince ve esnek bir kılıf, iç ve dış olarak iki değişik boyda halkadan oluşmaktadır.</p> <p>Cinsel ilişki sırasında erkekten atılan meni içerisindeki sperm hücrelerinin kadının vajenine dökülmesini engelleyerek gebelikten korur.</p>	<ul style="list-style-type: none">•Doğru kullanıldığında ve kullanım deneyimi arttıkça %97 etkilidir.•Eşleri cinsel ilişki ile bulaşan enfeksiyonlardan (HIV/AIDS, Frengi, Bel soğukluğu, Hepatit B, gibi) korur.•Kullanmak için muayeneye gerek olmayıp, reçetesiz olarak eczanelerden satın alınabilir.•Sağlığa hiçbir zararı yoktur, her yaştaki kadınlar kullanabilirler.

DIYAFRAM

Yöntem	Olumlu yönleri	DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR
<p>İnce kauçuktan yapılmış, rahmin ağzını örten şapka şeklinde bir araçtır.</p> <p>Erkek tohum hücrelerinin vajenden uterusu geçmesini engeller.</p>	<ul style="list-style-type: none">•Doğru kullanıldığında %94 etkilidir.•Uygulanması konusunda eğitildiğinde kişi kendi kendine uygulayabilir.•Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı kısmen koruyucudur.•Sadece cinsel ilişki sırasında kullanılması gerekir.•Daha önceden yerleştirileceği için cinsel ilişkiyi kesintiye uğratmaz.•Emziren kadınlar da kullanabilir.•Aynı diyaframı 2 yıl süreyle kullanmak mümkündür.	<p>Diyafram uygulamadan önce eller mutlaka yıkanmalıdır.</p> <p>Yüksek ateş, genital bölgede kızarıklık, iritasyon veya kaşıntı hissedilirse derhal bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.</p>

SPERM ÖLDÜRÜCÜLER

Yöntem	Olumlu yönleri	DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR
<p>Vajinaya konularak uygulanan fitil, köpük ve tabletlerdir.</p> <p>Spermlerin vajende içinde öldürerek gebeliği önlerler.</p>	<ul style="list-style-type: none">•Doğru kullanıldığında %94 etkilidir.•Kişi kendi kendine uygulayabilir.•Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı kısmen koruyucudur.•Önceden uygulandığında (5-10 dakika ,en çok 1 saat) ilişkiyi kesintiye uğratmaz.•Haznenin kayganlığını arttırır.•Kullanmak için sağlık personeline muayene olmak gerekmez.•Emziren kadınlar da kullanabilir.	<p>Cinsel ilişkiden sonra 8 saat vajina yıkanmamalıdır.</p> <p>Genital bölgede kızarıklık, iritasyon veya kaşıntı hissedilirse derhal bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.</p>

Vajinal Halkalar

- Vajina içine yerleştirilir
- Progesteron yada progesteron&estrogen salgılar
- Etki mekanizması ovulasyonu engeller,endometriumu inceltir ve servikal müküsün geçirgenliğini azaltarak gebeliği önler
- Halka kadın tarafından vajen üst kısmına adetın 5. günü yerleştirilir.Üç hafta gece gündüz kalabilir.

Transdermal Bant

- Vucüdun çeşitli yerlerini(alt karın,kolun üst kısmı,kalça)yapıştırılan hormon salgılayan bantlardır.
- Bant'dan salgılanan Progesteron ve estrogen hormonları deri yolu ile emilerek sürekli olarak kana geçer ve gebelik önlenir.
- Bantlar,banyo dahil kadınıb günlük aktivitelerini yapmada sakınca yaratmaz



TÜP LİGASYONU (KADINDA TÜPLERİN BAĞLANMASI)

Kadında yumurtanın uterusu doğru ilerlemesini sağlayan tüplerin cerrahi olarak bağlanmasıdır.

Uygulandıktan sonra artık gebe kalınmaz. Kalıcı bir yöntemdir, geriye dönüşü çok pahalı ve zordur.

Tüplerin bağlanması, kadının cinsel isteğinde, adet kanamasında, vücut yapısında herhangi bir değişiklik meydana getirmez, bütün bu olaylar eskisi gibi devam eder.



•Kadınlarda yumurtalıktan atılan yumurta hücrelerinin tüplerden geçerek uterusu ulaşmasını engeller.

Böylece spermle ovum karşılaşamaz ve fertilizasyon engelleşmiş olur



DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR

Tüpleri bağlanan kadınlarda, uygulamadan sonraki günlerde aşırı karın ağrısı, ateş ve kanama olursa, derhal bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

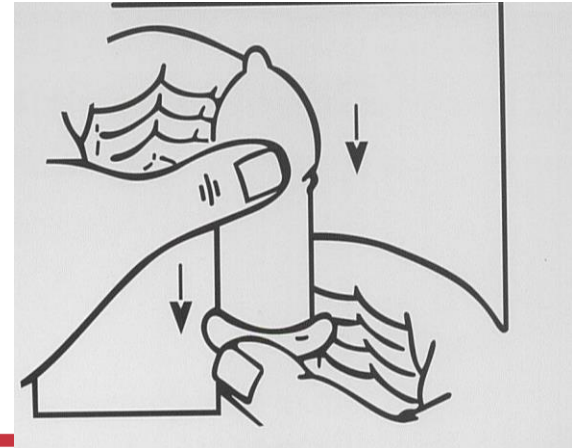
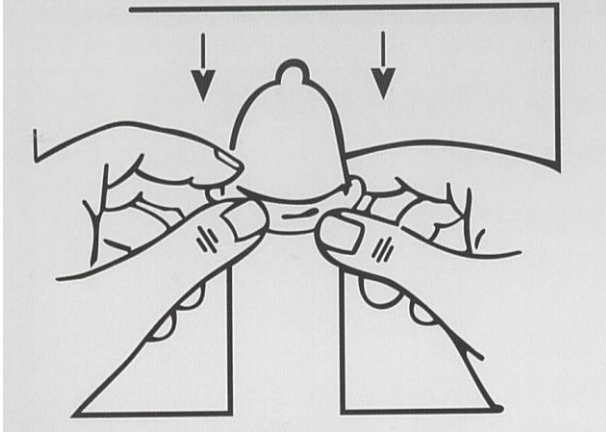
Çok seyrek olarak, tubalar kendiliğinden açılabilir ve gebelik oluşabilir. Bu nedenle, adet gecikmesi olursa derhal bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

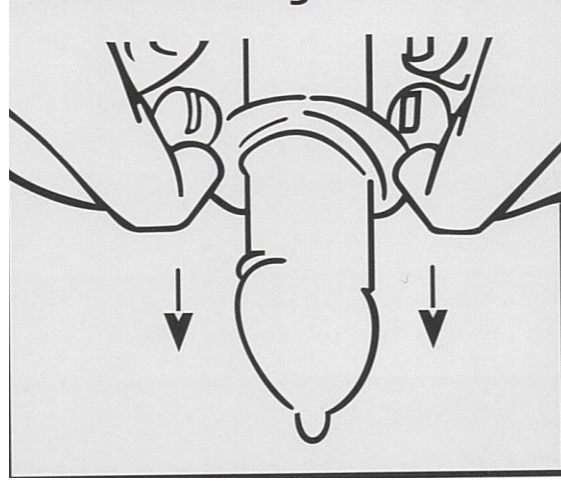


PREZARVATİF(KONDOM)

Erkekler tarafından kullanılan, bir çeşit kauçuktan yapılmış, çok ince ve esnek bir kılıftır.

Cinsel ilişki sırasında erkekte atılan meni içerisindeki spermelerin vajene dökülmesini engelleyerek gebelikten korur.



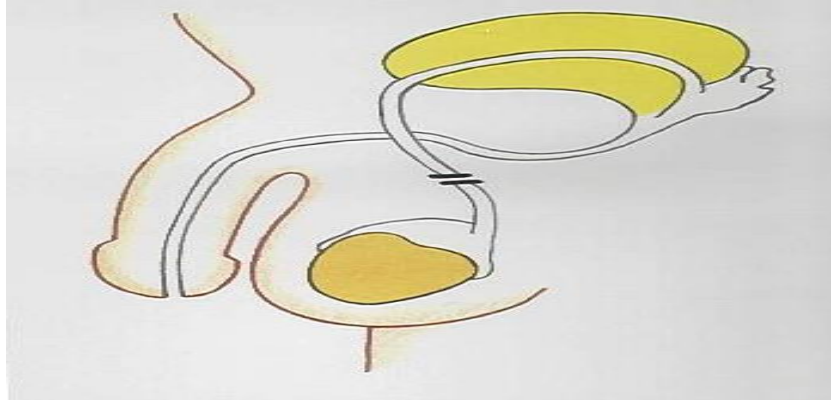


Cinsel birleşme gerçekleştikten sonra kondomun kaymasıyla içindeki semenin dışarı çıkmaması için ereksiyon kaybolmadan önce, kondom parmaklarla tutularak penis vajenden dışarı çekilmelidir.

VAZEKTOMİ (ERKEKTE SPERM KANALLARININ BAĞLANMASI)

Erkeklerde vas deferens kanallarının cerrahi olarak bağlanmasıdır. Uygulandıktan sonra erkek artık gebe bırakamaz. Kalıcı bir yöntemdir, geriye dönüşü çok pahalı ve zordur.

Vas deferenslerin bağlanması, cinsel arzu ve yeterliliğinde, cinsel doyumunda, ereksiyon ve ejakülasyonda hiçbir değişiklik yapmaz.



Doğal Aile Planlaması Yöntemleri

Yöntem	Kimler Kullanabilir?	Olumlu Yönleri
<p>Fertil Günleri Belirleme:Fertil dönemde çiftin gönüllü olarak cinsel ilişkide bulunmaması</p> <ul style="list-style-type: none">•Servikal mukus•Bazal vücut ısı•Sempto-termal•Servikal palpasyon•Takvim yöntemi <p>•LAM(laktasyon amenore yöntemi)</p> <p>•Geri çekme (İnterraptus)</p> <p>•Vajinal yıkama (Vajinal Lavaj)</p>	<ul style="list-style-type: none">•Fertilite belirtilerini tanıyabilenler•Düzenli siklusları olan kadınlar•Diğer yöntemleri kullanmak istemeyen çiftler•Bu yönteme eşiyile birlikte karar verenler,•Başka yöntemlerin kontrendike olduğu çiftler•Gebeliği sorun olarak görmeyecek çiftler	<ul style="list-style-type: none">•Yan etkisi yoktur•Kişinin üreme fonksiyonları konusunda bilgilenmesini sağlar•Erkeğin de sorumluluğu paylaşmasını sağlar•Ekonomiktir•Fertilite hemen geri döner

KAYNAKLAR

- Taşkın L. (2016). Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği, Akademisyen Tıp Kitabevi, 13. Baskı, Ankara.
- Şirin, A., Kavlak O. (2008). Kadın Sağlığı, Kontraseptif Yöntemler Bedray Yayıncılık İstanbul.
- Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması 2018.(2019).Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, T.C. Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı , Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu ,Ankara.

