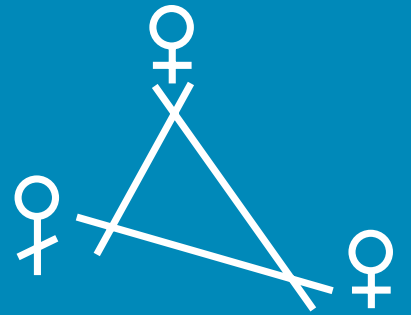


DOĞURGANLIK HAKLARIMIZ VAR!



KADININ İNSAN HAKLARI
YENİ ÇÖZÜMLER DERNEĞİ



DOĞURGANLIK HAKLARIMIZ VAR!

13. Basım - 2000 adet basılmıştır.

Haziran 2017

1. Basım, İstanbul, 2001

1. BASIMI HAZIRLAYANLAR

Nuran Akıncı, Ela Anıl, Ayşe Berktaş Hacımırzaoğlu, Nalan Hodoğlugil, İpek İlkcaracan, Pınar İlkcaracan, Nigar Etizer Karacık, Zülal Kılıç, Dicle Koğacioğlu, Gülşah Seral, Janet Molzan Turan, Somnur Vardar

BİRİNCİ BASIM SONRASI KİTAPÇIĞA KATKIDA BULUNANLAR

Derya Acuner, Lalezar Akar, Liz Erçevik Amado, Fulya Ayata, Zela Bedriye Ayman, Ebru Batık, Pınar Büyüktaş, Saba Esin, Irazca Geray, Derya Kaya, Deniz Kaynak, Evre Kaynak, Karin Ronge, Nuray Özgülnar, Ayça Üzelgün Tekeli, Duygu Şahin

ÇİZİMLER

Aydan Çelik

TASARIM

Rauf Kösemen

UYGULAMA

Myra

BASKI

İmak Ofset Basım Yayın San. ve Tic. Ltd. Şti.

Atatürk Cad. Göl Sok. No: 1 Yenibosna Bahçelievler/İSTANBUL-TÜRKİYE

Tel: 0212 656 49 97

Bu kitapçığın ilk basımı İsviçre Kalkınma ve İşbirliği Kurumu (Swiss Agency for Development and Corporation) ve Uluslararası Kadın Sağlık Örgütü'nün (International Women's Health Coalition) katkılarıyla hazırlanmıştır.

© Kadının İnsan Hakları - Yeni Çözümler Derneği / Women for Women's Human Rights - New Ways

Bu yayının tüm hakları saklıdır. Yayının hiçbir bölümü, Kadının İnsan Hakları - Yeni Çözümler Derneği'nin izni olmaksızın değiştirilemez ve elektronik veya mekanik (fotokopi vb.) ortamda çoğaltılamaz. Referans verilerek alıntı yapılması dışında içeriğin kullanımı yazılı izne tabiidir.

ISBN 978-605-67294-3-0

Bu kitapçığın 13. baskısı İsveç Uluslararası Kalkınma ve İşbirliği Örgütü'nün (Swedish International Development Cooperation Agency-SIDA) mali desteğiyle gerçekleştirilmiştir. Bu yayında yer alan görüşlerden SIDA sorumlu tutulamaz.

KADINLAR OLARAK DOĞURGANLIK HAKLARIMIZI BİLMEK NEDEN ÖNEMLİDİR?

Sağlıklı olmak elbette hepimizin arzusu, sağlığını korumak da bunun bir yolu. Bunu gerçekleştirmek için sağlıklı beslenebilir, spor yapabilir, kendimize dikkat edebiliriz. Genel olarak sağlığını korumanın yanı sıra, bir de kadın olduğumuz için dikkat etmemiz gereken noktalar var.

Biz kadınlar, doğurganlık yeteneğine sahibiz. Doğurganlık haklarımız ise çocuk yapmak veya yapmamakla ilgili. Çocuk yapsak da yapmasak da, kendimiz için en doğru kararı vermek, bu kararı verirken de doğru bilgilere ve nitelikli sağlık hizmetlerine ulaşmak hakkımız.

Doğurgan olmamız, cinsel ilişkiye girmek istediğimiz, ama hamile kalmak istemediğimiz zamanlarda bazı yöntemlerin yardımıyla gebeliği önlememizi gerektirir. Doğurganlığımız hakkında doğru bilgileri edinip, doğurganlığımızı kontrol ederek, istediğimiz zamanlarda ve istediğimiz sayıda çocuk sahibi olmamız mümkün. Aynı zamanda cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korunabilir, mutlu bir cinsel yaşam sürebiliriz.

Kadının İnsan Hakları - Yeni Çözümler Derneği olarak doğurganlıkla ilgili haklarımızı, doğurganlığımızı kontrol edebilmemizi sağlayan yöntemleri ve bunların etkilerini inceledik.

İşte bu kitapçıkta sizlerle bu bilgileri paylaşmak istiyoruz.



DOĞURGANLIK HAKLARIMIZ VAR!

İlknur ile Yurdagül yıllardır aynı mahallede oturan iki yakın arkadaş. İlknur üç yıllık evli, iki çocuğu var. Yurdagül evleneli daha bir yıl olmuş. Bir atölyede çalışıyor. İşe gidip gelen, yeni yeni insanlarla tanışan Yurdagül’de hep yeni haberler oluyor. İşyerinde olanlar, arkadaşlarının anlattıkları, yeni öğrendiği bir şey, gittiği bir yer...

Bugün de öyle, Yurdagül arkadaşına heyecanla bir şeyler anlatıyor: Kadınların doğurganlık hakları denilen hakları var! Üstelik bunlar yasal haklar.

İlknur doğurganlık kelimesini doğum yapmaya kolaylıkla bağlıyor. Ama bunun hak olacak nesi var ki? Yurdagül biraz düşündükten sonra: Bak, diyor, bizim doğurganlık yeteneğimiz var. Bu, kadınlara özgü bir yetenek. Yani doğum yapabiliyor, bedenimizde yeni bir can taşıyıp onu vakti gelince dünyaya getirebiliyoruz. Doğurganlık haklarımız ise, çocuk yapmak veya yapmamakla ilgili. Madem ki bedenimizin böyle bir özelliği var, bunun gerektirdiği sağlık hizmetlerinin karşılanması bizim hakkımız. Yani doğurganlık karşısında çaresiz kalmamak, onun esiri olmayıp ona sözümüzü geçirmek için doğurganlık ve bedenimiz üzerindeki etkileri hakkında bilgi sahibi olmak da hakkımız.



- Ben de kadını, o zaman benim de doğurganlık haklarım var mı?

- Tabii, tabii ki var! Doğduğumuz anda başlıyor bu haklarımız...



- Peki ne bunlar? Ben çok da anlamadım, doğurganlık doğum yapmak anlamına mı geliyor?

- Doğum yapmak doğurganlık haklarımızdan sadece bir tanesi... Ama sadece o değil, başka haklarımız da var.



- Üst üste çocuk yapmak da perişanlık, hepsiyle birden uğraşmak da... Geçen akşam rüyama bile girdi.

Ne zaman ve kaç çocuk yapacağımıza karar vermek hakkımız.

Çocuk yapıp yapmamaya karar vermek, çocuk doğurmak istediğimiz takdirde ne zaman ve kaç çocuk doğuracağımıza karar vermek hakkımız. Gebelikten korunma yöntemleri hakkında bilgi sahibi olup bilinçli bir seçim yapmak da hakkımız.

Sağlıklı, temiz koşullarda ve bir doktor denetiminde kürtaj olmak hakkımız.

İstmeden gebe kalıp, pis ve sağlıksız koşullarda ya da kendi kendine gebelikten kurtulmaya çalışırken ölen ya da sakat kalan o kadar çok kadın varmış ki... Oysa gerektiği durumlarda uygun bakım ve sağlık hizmetlerinin sağlandığı koşullarda, aşığılanmadan ve kötü muameleye maruz kalmadan, sağlıklı ve temiz bir ortamda, bir uzmana kürtaj yaptırmak hakkımız.

Çocuk sahibi olmak istediğimiz zaman, gebeyken, doğum yaparken ve doğum sonrasında sağlık hizmetlerinden yararlanmak hakkımız.

Bu hizmetler konusunda bilgilendirilmek ve bilinçli seçimler yapabilmek, hastane ve doğumhanelerde güler yüzlü, insanca muamele görmek en doğal hakkımız.

İlknur: Bunların birer hak olduğunu düşünmemiştim.

Yurdagül: Bu konuda bir eğitim programına katıldım, bunları orada öğrendim. Bu haklarımızı Türkiye Cumhuriyeti yasaları da koruyor. Hem kadınların doğurganlık haklarının korunmasına bütün dünyada önem veriliyormuş.



- Akşam acile ağır kanamalı bir kadın getirdiler. Düşük yapmak için kimseye söylemeden bir avuç ilaç içmiş. Bahçenin bir köşesinde bulmuşlar. Biraz daha gecikseler kurtaramayacaktık.

- Pek çok kadın çevresinden saklamak için veya yakınında bir hastane olmadığı için kendi kendine düşük yapmaya çalışıyor. Bu yüzden yüzlerce kadın sakat kalıyor, hatta ölüyor.

Bütün bunları bilmek Yurdagül'ün işine yaradı mı dersiniz?

İlknur: Peki bir sorum daha var... Bütün bunları bilmek benim ne işime yarayacak ki sanki? Senin işine yaradı mı?

Yurdagül: Benim çok işime yaradı gerçekten. Hem korunma yöntemleriyle ilgili bilgiler, hem de kendi bedenimle ilgili bir sürü şey öğrendim. Mesela benim hep başım ağrırdı ya? Onun nedenini öğrendim ve çaresini buldum. Kullandığım korunma yöntemi yüzündenmiş meğer... Onu değiştirdimce ağrı da geçti! Yani, bu konudaki haklarımızı bilmenin ve doğru bilgilere sahip olmanın bir sürü faydası var.

Bütün bunlar İlknur'un aklına yatmıştı. Arkadaşından yeni bir eğitim grubunun başlayacağını öğrendi ve çalışmalarına katılmaya karar verdi.



Doğurganlık haklarımız nelerdir?

- ☞ Doğurganlık ve bunun bedenimize etkileri hakkında bilgi sahibi olmak,
- ☞ Sağlık kurumlarından ve hizmetlerinden faydalanabilmek,
- ☞ Gebelik boyunca bir sağlık görevlisinin düzenli kontrolü altında olmak; gebelik, doğum ve doğum sonrası dönem hakkında bilgi almak,
- ☞ Doğumun yeri ve şekli konusunda seçenekleri bilip karar vermek; temiz bir yerde, bir sağlık görevlisinin yardımıyla doğum yapmak,
- ☞ Doğum sonrası sağlık kontrollerini düzenli olarak yaptırmak; bebeğimizin beslenmesi ve bakımı ile ilgili destek almak,
- ☞ Cinsel ilişki yoluyla bulaşan hastalıklardan korunabilmek,
- ☞ Farklı gebelikten korunma yöntemleri hakkında bilgi sahibi olup aralarında seçim yapabilmek,
- ☞ Çocuk yapmak ya da yapmamak konusunda karar vermek,
- ☞ İstedğimiz sayıda çocuk yapmak,
- ☞ Çocuklarımızın doğum aralığını belirlemek,
- ☞ İstenmeyen bir hamilelik durumunda, gerekli tıbbi donanıma sahip, temiz sağlık kurumlarında ve bu konuda eğitilmiş uzmanlar vasıtasıyla kürtaj olmak,
- ☞ Korku ve kaygı duymadan, güvenle ve keyif alarak cinsel ilişkiye girebilmek.

Türkiye’de: Doğurganlık haklarımız ülkemizin yasalarının koruması altındadır.

Dünyada: Üyesi olduğumuz Birleşmiş Milletler ve aday ülke olduğumuz Avrupa Birliği bu hakların hayata geçirilmesine büyük önem vermektedir.

İSTENMEYEN GEBELİKTEN SAĞLIKLI BİR ŞEKİLDE NASIL KORUNABİLİRİZ?



Ertesi hafta, eğitim toplantısı, İlknur da var...

Hayriye: Hoş geldiniz! Bugünün konusu **SAĞLIKLI doğum kontrolü ve gebelikten korunma yöntemleri...** Bir kadın için **sağlıklı yollarla gebelikten korunmak neden önemli, fikrini söylemek isteyen var mı?**

Sema: Benim 6 çocuğum var, artık çocuk istemiyorum. Çok arka arkaya da geldiler, hem son doğumda çok kan kaybettim, sonra da iltihap kaptım. Kendime gelmem aylar sürdü.

İlknur: Peş peşe doğan altı çocuğa bakmak da çok zor olmuştur. Hangi biriyle ilgileneceksin? Ne çocuklara bakabilirsin ne de kendine.

Zeynep: Düşünüyorum da, hamile kalma korkusu olmasa daha rahat ve güzel olabilir cinsel yaşamımız. Yoksa hep bir çekince, bir korku oluyor.

Hayriye: Haklısınız. Hem bazı doğum kontrol yöntemlerinin bizi cinsel yolla bulaşan hastalıklardan da koruduğunu biliyoruz.

Saadet: Korunurken de kendimize uygun bir yol bulmak lazım. Örneğin ben hap kullanmaya başladım, ama baş ağrılarım hiç dinmez oldu. Meğer tansiyonum çıkıyormuş, başka bir yöntemle korunuyorum artık.

Fatma: Bir tanıdığım, kızını çok küçük yaşta evlendirmişti. Kız hemen hamile kaldı. Doğumda öldü zavallı. Doktor çok kızdı, çocuk yaşta kız evlendirilir mi, doğurtulur mu diye. Henüz tam büyümemiş, demişti.

Hayriye: Çok haklı. Kızları daha çocukken evlendirmek zaten yasalara aykırı. Bir de doğum eklenince böyle sonuçlar ortaya çıkabiliyor. **Hele 18 yaşından küçük kızların doğum yapmaları çok tehlikeli.**





Gebelikten korunmanın sizce eşlerimize ve çocuklarımıza da faydası var mıdır?

Sema: Çocuk çok olunca biz çok yoruluyoruz, hasta bile oluyoruz. Ayrıca eşlerimiz için de çok zor. Hayat pahalı, hem ben hem eşim çalışsak bile çok sayıda çocukla doğru dürüst ilgilenmek, onları beslemek, giydirmek çok güç.

İlknur: Gebelikten korunarak, uygun zamanda ve uygun aralıklarla çocuk yapmak hem bizim hem de çocuklarımızın sağlığı açısından daha iyi olsa gerek.

Peki, planlanmamış ve istenmeyen gebeliği önlemek için neler yapabiliriz?

Hayriye: Evet, arkadaşlar; genç yaşta (18'den küçük), ileri yaşta, çok sayıda (4 ve üstü) ve 2 yıldan sık aralıklarla gebe kalmamak için tek çözüm etkili bir korunma yöntemi ile korunmaktır. Birçok farklı doğum kontrol yöntemi vardır. Her yöntem, her kadına uygun olmayabilir ancak her kadın için uygun olan bir ya da birkaç yöntem mutlaka vardır. Bu yöntemler, İslam dininin kurallarına da uygun kabul edilir.

En önemli nokta, doğum kontrol yöntemlerini doğru bir şekilde kullanarak sağlığınıza ve ilişkimize zarar vermeden istenmeyen gebelikten korunmaktır. Yanlış kullanım, yöntemin etkili olmasını engelleyebilir.

Önemli bir başka konu da bu yöntemlerin yan etkileridir. Bazı yöntemlerin bazı kadınlar üzerinde yan etkileri olabilir. Bu yüzden kullanacağımız yöntemi seçmeden bu yöntemler hakkında iyi bilgi sahibi olmamız, yan etkilerini öğrenmemiz ve bir sağlık kontrolünden geçmemiz çok önemlidir.

Zeynep: Çok doğru. Örneğin doktorum bana spiral takmıştı, ama öyle bir ağrı yaptı ve o kadar çok kanamam oldu ki, çıkarttırmak zorunda kaldım. Başka ne kullanayım bilmiyorum. Eşime de söylemedim. Ödüm kopuyor bir kaza olacak da hamile kalacağım diye.

Saadet: Sen kullanacağına eşin kullansa ya!



Zeynep: Nasıl yani, eşim spiral mi taksın?

Sema: Ay alemsin... Spiral takmayacak tabii, ama bak spirali çıkarttın diye ödün patlıyormuş. Hâlbuki eşinle konuşsan, o da prezervatif kullanarak korunabilir.

Zeynep: Prezervatif mi? O da nedir ki?

PREZERVATİF

Kaput, kılıf, kondom da denilen prezervatif bir tür kauçuktan (lateks) yapılmış çok ince, esnek bir kılıftır.

Prezervatifi erkekler kullanır

Bunu kullanan erkek korunma konusunda sorumluluğu paylaşmış olur.

Nasıl korur?

Bu kılıf, cinsel ilişki sırasında erkekten atılan meni içerisindeki spermilerin kadının rahmine ve yumurtalarına ulaşmasını engeller. Dolayısıyla döllenme önlenmiş olur.

Olumlu yönleri

- Prezervatifi doğru kullanan 100 çiftten 97'si gebelikten korunabilmiştir.
- Prezervatif eşleri cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı da korur.
- Sağlığa hiçbir zararı yoktur. Her yaştaki erkek güvenle kullanabilir.
- Erken boşalmayı geciktirebilir.
- Muayene ve reçete gerektirmez.
- Eczane ve süpermarketlerden ücretli, bazı sağlık kuruluşlarından ücretsiz olarak kolayca edinilebilir.

Olumsuz yönleri

- Bazı kadınlar ve erkekler prezervatif kullanmaktan rahatsız olabilirler.
- Bazı erkeklerde sertleşmeyi güçleştirebilir.
- Kauçuk alerjisi olan çiftler için uygun bir yöntem değildir.

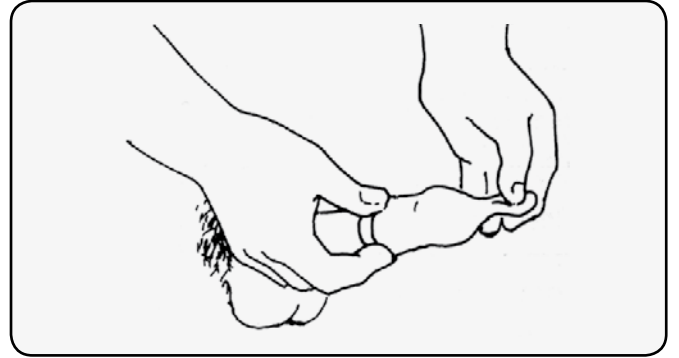


Nasıl kullanılır?

- ☉ Prezervatifi erkek, cinsel ilişkiden önce sertleşmiş olan cinsel organına takar. Buna kadın da yardım edebilir.
- ☉ Her cinsel ilişki için YENİ bir prezervatif, sertleşmiş cinsel organ kadının vajinasına HİÇ temas etmeden takılmalıdır. Çünkü boşalmadan önceki salgıda sperm hücreleri bulunabilir.
- ☉ Kayganlaştırmak için bebeyağı, vazelin gibi yağlı maddeler kullanılmamalıdır.
- ☉ Takılırken ucunda bulunan boşluğun havası parmaklarla sıkıştırılarak alınmalıdır. Böylece meniye birikmesi için yer kalır.
- ☉ İlişki sonrasında meninin vajinaya dökülmemesi için sertlik tamamen kaybolmadan önce erkeklik organı prezervatiften tutularak dışarı çekilmelidir.
- ☉ İlişkiden sonra kullanılan prezervatifte patlak, yırtık var mı diye gözle kontrol edilmelidir.
- ☉ Prezervatif bir kez kullanıldıktan sonra atılmalıdır.

Nelere dikkat etmeliyim?

- ☉ Son kullanım tarihine,
- ☉ Ambalajında yırtık, ezilme olmamasına,
- ☉ Delik olmamasına,
- ☉ Serin, karanlık bir yerde saklamaya,
- ☉ Her prezervatifi sadece bir kez kullanmaya,
- ☉ Yedek prezervatif bulundurmaya.



Prezervatif hangi durumlarda mutlaka kullanılmalı?

- ☉ Cinsel ilişkiye gireceğiniz kişiyle yeni tanıştıysanız,
- ☉ Sık sık eş değiştiriyorsanız,
- ☉ Eşinizin başkalarıyla cinsel ilişkisi olduğundan kuşkulaniyorsanız,
- ☉ Kendinizin veya eşinizin cinsel yolla bulaşan bir hastalığı varsa.

DİKKAT!

Prezervatifte yırtık ve sızıntı olması durumunda acil önlem alınması için ilk 72 saat içinde bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.



Hamile kalmak istersem...

Eşiniz prezervatif takmayınca korunma olmadığı için her an hamile kalabilirsiniz.

DİYAFRAM

Yumuşak lateks, plastik ya da silikon malzemeden yapılmıştır; tasa benzeyen avuç içi büyüklüğünde küçük bir araçtır.

Nasıl korur?

Diyafram, rahim ağzını kapatarak erkeğin spermlerinin kadının rahmine girerek yumurtalara ulaşmasını engeller. Böylelikle gebelik önlenmiş olur.

Nasıl kullanılır?

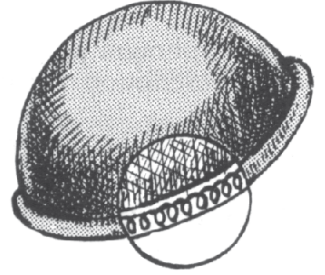
- Türlü boylarda diyafram vardır. Doktor muayene ederek ölçüyü alır ve size uygun diyaframı önerir.
- İlk uygulama klinikte, eğitilmiş bir sağlık elemanı tarafından yapılır.
- Kadın, diyaframı cinsel ilişkiden kısa bir süre önce (en fazla 6 saat) rahim ağzına oturtur.
- Diyaframı yerleştirmeden önce içine sperm öldürücü krem koyarak daha etkili bir korunma sağlanabilir.
- Cinsel ilişkiden sonra 6 saat rahim ağzını örter biçimde kalması gereklidir.

Olumlu yönleri

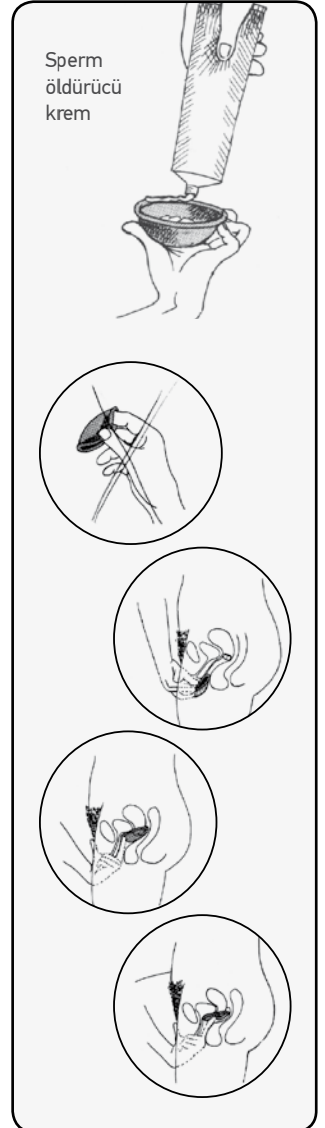
- **Diyaframı doğru kullanan 100 kadından 94'ü gebelikten korunabilmiştir.**
- Cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı kısmen koruyucu etkisi vardır.
- Diyaframın bilinen bir yan etkisi yoktur.
- Yıkayıp tekrar tekrar kullanılabilir (yaklaşık 2-3 sene dayanır).
- Kontrol kadındadır.

Olumsuz yönleri

- Cinsel organlarınıza dokunmaktan hoşlanmıyorsanız takıp çıkarmak zor gelebilir.
- İdrar yollarınızda sık sık iltihaplanma oluyorsa, diyafram kullanmamanız daha doğrudur.
- Türkiye'de ticari olarak satışı son derece sınırlıdır.



Diyaframı kadınlar kullanır.



Nelere dikkat etmeliyim?

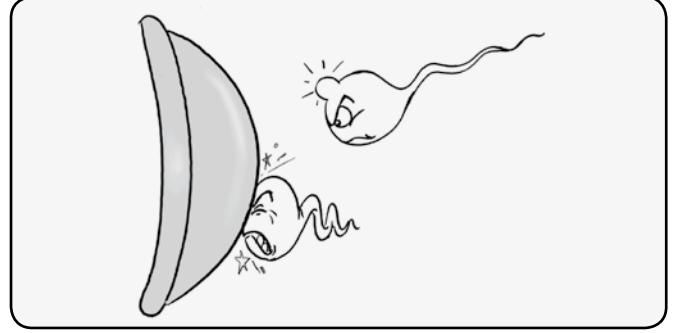
- ☉ Mutlaka bedeninizin ölçüsüne uygun diyaframı kullanmalısınız.
- ☉ Diyaframı yerleştirmeden önce ellerinizi sabunla yıkamalısınız.
- ☉ Diyaframı cinsel ilişkiden sonra en az 6 saat yerinde bırakın. 24 saatten fazla haznede tutmayın.
- ☉ Diyaframı çıkarttıktan sonra sabunla iyice yıkayıp kurulayın. Delik olup olmadığını ışığa tutarak kontrol edin.



Ben kullanabilir miyim?

- ☉ Âdet dışında kanamalarınız varsa,
- ☉ Yakın bir zamanda hamile kalmayı düşünüyorsanız,
- ☉ Bebeğinizi emziriyorsanız,
- ☉ Daha önce hiç gebe kalmadıysanız,
- ☉ Eşiniz korunma konusunda bir şey yapmaya yanaşmıyorsa,

diyafram size uygun bir korunma yöntemi olabilir.



Nereden alırım?

- ☉ Doktor ölçünüzü aldıktan sonra büyük eczanelerden veya bazı üniversite hastanelerinden alabilirsiniz. Her yerde bulunmayabilir.

Hamile kalmak istersem...

- ☉ Diyaframın kalıcı bir etkisi yoktur. Takmayınca korunma olmadığı için her an hamile kalabilirsiniz.

DİKKAT!

Yüksek ateş,
üreme organları
bölgelerinde kızarıklık,
hassasiyet, kaşıntı
hissedilirse hemen bir
sağlık kuruluşuna
başvurulmalıdır.

DİKKAT!

Diyaframda yırtık ve
delik olması durumunda
acil önlem alınması
için ilk 72 saat içinde
bir sağlık kuruluşuna
başvurulmalıdır.

RAHİM İÇİ ARAÇ - RİA (SİRAL)

Spiral, RİA veya tıpa da denen, ülkemizde sıklıkla spiral adıyla bilinen plastikten yapılmış, bazı kısımları bakır ile kaplı küçük ve yumuşak bir araçtır. Bazı çeşitleri hormon da içerir.

Rahim içi aracı
(spiral) kadınlar
kullanır.



Nasıl Korur?

Rahim içi araçlar spermelerin kadının üst genital organlarında ilerlemesini engelleyerek yumurtanın döllemesini ve/veya döllemiş bir yumurtanın rahim içine yuvalanmasını önler. Rahim içini gebelik oluşumuna elverişsiz hale getirir. Hormonlu olanları buna ek olarak rahim ağzındaki salgıyı koyulaştırarak sperm hücrelerinin rahime geçmesini engeller.

Olumlu yönleri

- ☉ Spirali doğru kullanan 100 kadından 99'u gebelikten korunabilmiştir.
- ☉ Çok etkili bir yöntemdir, takıldığı anda koruyuculuğu başlar.
- ☉ Bakırlı olanlar 12 yıl boyunca koruma sağlar.
- ☉ Çıkarıldığında hemen gebe kalınabilir.
- ☉ Cinsel ilişki sırasında herhangi bir önlem almak zorunda kalmazsınız.
- ☉ Cinsel ilişkiyi kesintiye uğratmaz.
- ☉ Hiçbir ilaçla etkileşimi yoktur.

Olumsuz yönleri

- ☉ Mutlaka bir sağlık kuruluşunda eğitimli bir sağlık personeli tarafından uygulanması gerekir.
- ☉ Uygulama ve çıkarma işlemi bazı kadınlarda ağrılı olabilir.
- ☉ İlk aylarda kramplar, lekelenme tarzı kanamalar, âdet miktarında artma ve adet süresinde uzama olabilir.
- ☉ Cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı koruma sağlamaz.

Ben kullanabilir miyim?

- ☉ Uzun süreli etkili korunma istiyorsanız,
 - ☉ 35 yaşının üzerindeyseniz ve tüplerin bağlanması gibi kalıcı bir yöntem kullanmak istemiyorsanız,
 - ☉ Yeni doğum yaptıysanız ve/veya bebeğinizi emziriyorsanız,
 - ☉ Kürtaj olduysanız ya da kendiliğinden düşük yaptıysanız,
 - ☉ Diğer doğum kontrol yöntemlerini kullanmakta zorluk çekiyorsanız,
 - ☉ Eşiniz doğum kontrolü ile ilgili sorumluluk almak istemiyorsa,
- rahim içi araç kullanmayı düşünebilirsiniz.**

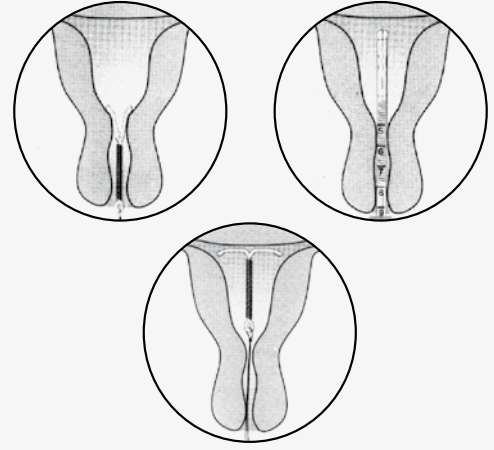
Kimler için uygun değildir?

- ☉ Hamileyseniz ya da hamile olduğunuzdan şüpheleniyorsanız,
- ☉ Bakıra alerjiniz varsa,
- ☉ Cinsel organlarınızda kanser varsa,
- ☉ Âdet dönemi dışında nedeni bilinmeyen kanamalarınız oluyorsa,
- ☉ Cinsel yolla bulaşan bir hastalığınız varsa veya böyle bir hastalığa yakalanma ihtimaliniz yüksekse,
- ☉ Daha önce üreme organlarınızda bir iltihaplanma olduysa ya da doğum veya kürtaj sonrası iltihaplanma olduysa,

spiral kullanmamalısınız.

- ☉ Kansızlık (anemi) sorunuz varsa,
- ☉ Âdet döneminde kanamalarınız çok fazla ve sancılı oluyorsa,
- ☉ Yaşınız 20'den küçükse,
- ☉ Hiç gebe kalmadıysanız,
- ☉ Doğum sonrası ilk 48 saat sonrası ve 6-8 aylık düşük yaptıysanız,

spiral kullanmadan önce doktorunuza danışın.



Rahim İçi Araç Nasıl Uygulanır?

Muayeneden sonra eğitilmiş bir sağlık görevlisi tarafından rahminize yerleştirilir. Genel olarak âdet kanamalı dönem içinde (5'inci günde) uygulanır. Doğum sonrası ilk 48 saat içinde veya düşük ertesinde 4'üncü haftadan sonra hemen uygulanabilir. RİA uygulandıktan sonra 1'inci ayın sonunda ilk kontrole gitmelisiniz. Daha sonra yılda bir kez düzenli muayeneden geçmelisiniz.

Rahim içi araç kullanmak için kadın sağlığı ve doğum kontrol hizmetleri veren tüm sağlık kuruluşlarından yardım alabilirsiniz.

Hamile kalmak istersem...

Rahim içi aracı bir sağlık görevlisine çıkarttırdıktan sonra hamile kalabilirsiniz. Asla kendiniz çıkartmaya çalışmayın.

Rahim içi araç kullanırken iki önemli sağlık sorunu vardır:

Rahim içi araç yerindeyken gebelik ve dış gebelik. Çoğunlukla RİA'nın kısmen ya da tamamen atıldığıнын fark edilmemesi sonucu oluşur. RİA içerdeyken olabilen gebelikler de vardır, bu durumda gebelik tanısı koyulduğunda sağlık personeli RİA'yı çıkartır. Dış gebelik olduğunda sağlık personelinin müdahalesi gerekir.

Hormonlu Rahim İçi Araçlar

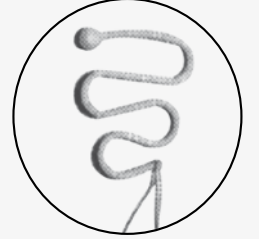
Bu araçlarda bakır yerine kadınlık hormonlarından biri olan progesteron vardır. Gebelikten koruma özelliği bakırlı rahim içi araç ile aynıdır. Ek olarak, üzerinde taşıdığı progesteron hormonu rahim iç dokusunu incelterek gebeliği önlemedeki etkiyi artırmaktadır. Etki süresi 5 yıldır.

Hormonlu RİA'lar gebelikten korunmanın yanı sıra, âdet kanamalarının aşırı olduğu durumlarda tedavi amacıyla da kullanılmaktadır. Âdet kanamasının miktarını genel olarak azaltır. Bu nedenle özellikle âdet kanamasından şikâyet edenler tarafından tercih edilebilir. Uygulama zamanı, dikkat edilmesi gereken özellikler bakırlı rahim içi araçla benzerdir.

Dikkat!**Yan etkileri olabilir!**

Rahim içi araç takıldıktan sonraki hafta hafif kanamalarınız olabilir. Bazı kadınlarda da ilk 3 ay boyunca âdet kanamaları daha sancılı ve ağır geçebilir. Ama 3 ay sonunda normale dönmüş olması gerekir.

- ☞ Karnınızda aşırı ağrı,
 - ☞ Cinsel organınızdan gelen kötü kokulu ve renkli akıntı,
 - ☞ Düzensiz kanama,
 - ☞ Cinsel ilişki sırasında ağrı,
 - ☞ İpliklerin kaybolması ya da elinize kısa veya uzun gelmesi,
 - ☞ RİA'nın vücuttan dışarı atılması,
 - ☞ Âdet kanamanızda 10 günden fazla gecikme,
- durumlarında **HEMEN spiral konusunda bilgili bir sağlık kuruluşuna başvurun.**



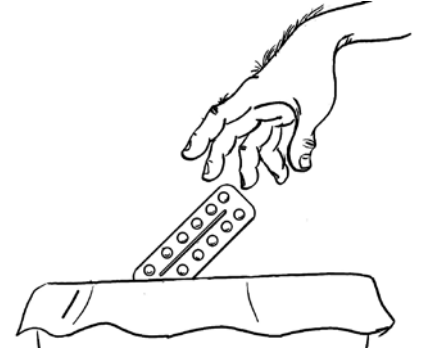
DOĞURUP DOĞURMAYACAĞIMIZA KARAR VERMEK...

DOĞURMAK İSTİYORSAK ZAMANINA KARAR VERMEK...



Elif ve Metin üniversitede okurken evlenmeye karar verdiler. İkisi de yarım gün çalışıyorlardı. Metin'in babasının iki odalı küçük dairesinde okul bitene kadar kira ödemedi oturacak, okul bitince kendi evlerine geçeceklerdi. Ancak evlendikten üç ay sonra, Metin'in ailesi ve çevresi çocuk için baskı yapmaya başladı. Babası yaşının ilerlediğini, artık torun sevmek istediğini söylerken, annesi gelinin kısır olup olmadığını sorup duruyordu.

Ailesinin baskısından bunalan Metin bir süre sonra Elif'in fikrini sormadan doğum kontrol haplarını çöpe attı. Kendisi de korunmadı. Daha bunun tartışması bitmeden, Elif, evliliklerinin altıncı ayında hamile kaldı. Henüz üçüncü sınıftaydı. İş ve ev yükü altında okulunu zaten ihmal etmişti. Şimdiyse okulu tamamen bırakmak zorundaydı. Oysa ailesi onu okutabilmek için ne zorluklara katlanmıştı. Kendi fikri sorulmadan, sırf çevresi istiyor diye hamile kalmıştı.



Sağlıklı bir bebekleri oldu. Ancak Elif, okulu ve yardımcı öğretmen olarak çalıştığı yarım günlük işi bırakmak zorunda kaldı. Kendisini anneliğe hiç hazır hissetmiyordu. Üstelik gelirleri yarıya inmiş, masrafları ikiye katlanmıştı.

Elif kendini gencecik yaşta, nasıl bakacağını bilemediği bir bebekle baş başa bulmuştu. Ve bu kararı kendisi vermemişti. Bir yandan çalışıp bir yandan okula gittiği için eşine yardımcı olamayan Metin, Elif'i zorladığı için vicdan azabı çekiyordu. Çevre baskısına boyun eğdiğine pişmandı. Bunları doğumdan birkaç ay sonra Elif'e anlatıp özür diledi.

"Bundan sonra, ne yapacağımıza birlikte ve çevreye aldırmadan karar vereceğiz" dediler. Ve öyle de yaptılar. Bebekleri bir yaşına geldiğinde çevreden bu sefer de bir kardeş yapmaları için baskı gelmeye başladı. Ama Metin ve Elif söylenenlere kulak asmadı. Önce Metin okulunu bitirdi. Çocukla ilgili sorumlulukları Elif'in üzerinden alarak eşinin okuluna dönmesine olanak sağladı. Konuşup, ikinci bir bebek istediklerine karar vermişlerdi. Ancak henüz erkendi. Bu bebeğin zamanını kendileri belirleyeceklerdi.



Elif'in hayalleri eriyip gidiyordu.



DOĞUM KONTROL HAPLARI

Kadın vücudunda doğal olarak bulunan iki hormonu (östrojen ve progesteron) içeren haplar, dışarıdan verilerek yumurtalıklardan yumurtanın atılmasını engeller. İki hormonlu ve tek hormonlu olmak üzere iki türü vardır.

İki hormonlu doğum kontrol hapları

Kadın vücudunda doğal olarak bulunan iki hormonu (östrojen ve progesteron) içeren haplardır. Her gün düzenli olarak alındığında gebelikten korur.



Doğum kontrol haplarını kadınlar kullanır.

Olumlu yönleri

- ☉ Doğru kullanan her 1000 kadından yalnızca 1 tanesi gebe kalmıştır.
- ☉ Kullanım kontrolü kadındadır.
- ☉ Cinsel ilişkiyi kesintiye uğratmaz.
- ☉ Âdetleri düzenli hale getirmek, vücutta kist oluşumunu azaltmak, kemik erimesi riskini düşürmek gibi gebelik önleme dışı etkileri de vardır.

Olumsuz yönleri

- ☉ Her gün aynı saatte almayı unutmamak gerekir.
- ☉ Yüksek tansiyonu olan ve sigara içen kadınlarda damar tıkanıklığına neden olabilir.
- ☉ Cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı koruyucu etkisi yoktur.
- ☉ Bazı kadınlarda kilo artışına neden olabilir.
- ☉ Anne sütünün miktarını azaltır.

Nasıl korur?

Kadının yumurtalıklarından yumurtanın gelişip atılmasını engeller. Rahim ağzındaki salgıyı koyulaştırarak spermilerin rahmin içine geçmesini önler. Rahim içi tabakasını inceltir.

Ben kullanabilir miyim?

- ☉ Her gün hap almayı hatırlayabilecekseniz,
- ☉ Âdet kanamalarınız fazla ya da düzensizse ve kansızlığınız varsa,
- ☉ Eşiniz korunma konusunda size destek olmuyorsa,

doğum kontrol hapi kullanmayı düşünebilirsiniz.

Kimler için uygun değildir?



- ☉ Meme kanseri tanısı ya da şüphesi varsa,
- ☉ Nedeni bilinmeyen vajinal kanamalarınız oluyorsa,
- ☉ 35 yaş ve üzeri olup günde 15'ten fazla sigara içiyorsanız,
- ☉ Damar sertliği, damar tıkanıklığı, yüksek tansiyon ve felç geçirdiyseniz,
- ☉ Karaciğer hastalığınız varsa,
- ☉ Yeni ameliyat geçirdiyseniz ya da ameliyata hazırlanıyorsanız,
- ☉ Bebeğinizi emziriyorsanız,
- ☉ Migreniniz varsa,

doğum kontrol hapı kullanmanız tehlikeli olabilir. MUTLAKA öncesinde doktorunuza danışın.



Nasıl kullanılır?

- ☉ Hapa başlamadan önce **MUTLAKA** bir sağlık kuruluşundan danışmanlık alın.
- ☉ Hap kullanmaya başlamak için en uygun zaman âdetin ilk günüdür. Bununla birlikte âdetleriniz düzenliyse âdetin ilk 7 günü içinde herhangi bir günde başlanabilir. Eğer âdet kanaması yeni bitmişse bir hafta ek bir yöntem kullanılmalıdır.
- ☉ Cinsel ilişkiye girseniz de girmeseniz de hapları hiç unutmadan her gün aynı saatte almalısınız.
- ☉ Kullanılan hap 28'lik paketlerdeyse, paket bitene kadar her gün bir tane hap içilir. Paket bitince, ara vermeden yeni bir pakete başlanır, âdet beklenmez.
- ☉ 21 günlük olan haplar üç hafta boyunca her gün bir tane alınır. 21 hap bittiğinde 7 gün ara verilip 8'inci gün âdet olunsun ya da olunmasın yeni bir pakete başlanır.
- ☉ Doğum sonrası emziriliyorsa 6'ıncı aydan sonra, emzirilmiyorsa 3'üncü haftadan sonra kullanılabilir.
- ☉ Düşükten hemen sonra ya da ilk 7 gün içinde kullanılabilir.

Hap Kullanmayı Unutursanız...

- ☉ Bir hapı almayı unutursanız, aynı gün içinde hatırladığınız anda hapı alın. Daha sonra o günün hapını her zamanki saatte alarak devam edin.
- ☉ İki ya da daha fazla hapı almayı unutursanız, kullanılan hapın hormon dozuna göre sağlık personeli tarafından verilen önerileri takip edin.

Dikkat! İstenmeyen etkileri olabilir!

Bazı kadınlarda baş ağrıları ve baş dönmesi, bulantı, kilo alma, sinirlilik, depresyon, yorgunluk, yüksek tansiyon, sarılık, cinsel isteksizlik, vajinal akıntı ve ağrılar, cilt sorunları ve iştahsızlık gibi yan etkiler görülebilir. Bu yüzden en doğrusu, hap kullanmaya bir sağlık görevlisinin danışmanlığında başlamaktır.

Bu belirtilere dikkat edin!

- ☞ Çok şiddetli baş ağrıları ve görmede bulanık olursa,
- ☞ Kol ve bacaklarda güçsüzlük veya uyuşma varsa,
- ☞ Göğsünüzde şiddetli ağrı ve nefes alma güçlüğü hissediyorsanız,
- ☞ Bir bacağınızda şiddetli ağrı varsa,
- ☞ Âdet kesilmesi ya da beklenmeyen vajinal kanama olursa,

hemen bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

Hap almayı kesince hamile kalabileceğinizi unutmayın. Yan etkiler devam ederken hamile kalmanız da sakıncalı olabilir. Doktora gidene kadar ek bir yöntemle korunun.

Tek hormonlu doğum kontrol hapları

Mini haplar olarak da bilinirler. Kadınlık hormonlarından progesteron içerirler.

Olumlu yönleri

- ☞ Doğru kullanıldığında 100 kadından sadece 2'sinde gebelik görülür.
- ☞ Emziren annelerde etkilidir.
- ☞ Anne sütünün kalitesini bozmaz. Miktarını artırabilir.
- ☞ Rahim ve yumurtalık kanserlerine karşı koruyucudur.
- ☞ Âdet kanama miktarını ve ağrılarını azaltır.

Olumsuz yönleri

- ☞ Geçici olarak ilk aylarda düzensiz âdet görme, âdet görmeme ve lekelenme tarzı kanamalar görülebilir.
- ☞ Bir hap unutulduğu zaman hamile kalma olasılığı iki hormonlu haplara göre daha yüksektir.

Ben kullanabilir miyim?

İki hormonlu haplardan farklı olarak emziren anneler (6'ncı haftadan sonra) ve sigara içen kadınlar da dahil olmak üzere 16 yaşın üzerinde kadınlar tarafından kullanılabilir.

Kimler için uygun değildir?

- ☞ 6 haftadan küçük bebeğinizi emziriyorsanız,
- ☞ Nedeni bilinmeyen vajinal kanamalarınız oluyorsa,
- ☞ Aktif karaciğer hastalığınız varsa (hastalık devam ettiği sürece),
- ☞ Damar sertliği, damar tıkanıklığı, yüksek tansiyon ve felç geçirdiyse,
- ☞ Meme kanseri tanısı ya da şüphesi varsa,
- ☞ Verem ve sara hastalığı tedavisi görüyorsanız,

doğum kontrol hapı kullanmanız tehlikeli olabilir. MUTLAKA öncesinde doktorunuza danışın.

Nasıl Kullanılır?

- ☞ **Hapa başlamadan önce MUTLAKA bir sağlık kuruluşundan danışmanlık alın.**
- ☞ Hap kullanmaya başlamak için en uygun zaman âdetin ilk günüdür. Bununla birlikte âdetleriniz düzenliyse âdetin ilk 5 günü içinde herhangi bir günde başlanabilir. Ek bir yöntem kullanmanız gerekmez.
- ☞ Kutuda 28 adet hap vardır. Bu haplar kesintisiz alınır ve kutu bitiminde ara vermeden yeniden vakti geldiğinde hap kullanılmaya devam edilir.
- ☞ Haplar hiç unutulmadan her gün, aynı saatte alınmalıdır. Hap alımı 3 saatten fazla geciktirilirse gebelik riski artar.
- ☞ Hap içilmesi 2 gün unutulursa gebelik riski arttığından ilk 72 saat içinde acil korunma için bir sağlık kuruluşuna başvurun.

Dikkat!

- ☞ Şiddetli âdet kanaması, şiddetli baş ağrısı, sarılık, âdet kesilmesi ya da beklenmeyen vajinal kanama, karında şiddetli ağrı olursa

hemen bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.



VAJİNAL HALKA

Vajinal halka, yeni geliştirilmiş, güvenilir, hormon içeren, ince, yuvarlak, esnek ve kullanılması çok kolay bir halkadır. Vajinal halka gebelikten korunma amacıyla vajina içine **âdetin ilk günü yerleştirilir ve takıldıktan 21 gün sonra çıkarılması gerekir**. Yan etkileri ile olumlu ve olumsuz yönleri doğum kontrol haplarına oldukça benzer.

Nasıl Korur?

- ☉ Ağızdan alınan doğum kontrol hapları gibidir, fakat daha düzenli bir şekilde hormon salarak bir ay boyunca gebelikten korur. Hormon salımı dengeli olduğundan, doğum kontrol hapları kullanılırken görülebilen ara kanama riski daha düşüktür ve adet düzensizlikleri daha az görülür. Vajina içine yerleştirilen vajinal halka, cinsel ilişki sırasında eş tarafından da hissedilmez.
- ☉ Gebelikten koruyucu vajinal halka çıkarıldıktan 2-3 gün sonra (aynı doğum kontrol haplarında olduğu gibi) adet kanaması başlar.
- ☉ Her halka bir kereliktir. Yeni takılacak halka, son çıkarılan halkadan tam 7 gün sonra vajina içerisine yerleştirilir.

Olumlu Yönleri

- ☉ Doğum kontrol hapları gibi her gün alınması gerekmediğinden, unutulması söz konusu değildir.
- ☉ Çok düşük doz hormon içerir.
- ☉ Gebelikten koruma konusundaki etkisi çok yüksektir.
- ☉ Kullanıma son verildiğinde doğurganlık hemen geri döner.
- ☉ Hap kullanımında görülen ara kanamalar sıkça görülmez.

Olumsuz Yönleri

Vajinal halka kullanımı sırasında bazı istenmeyen etkiler ortaya çıkabilir. En sık karşılaşılan sorunlar şunlardır:

- ☉ Vajinanın içinde veya rahim boynunda rahatsızlık hissi
- ☉ Baş ağrısı (migren dahil)
- ☉ Ruh haline olan etkiler (depresyon dahil)
- ☉ Bulantı ve kusma
- ☉ Vajinal akıntı
- ☉ Vajinal enfeksiyon
- ☉ Kilo alma
- ☉ Göğüslerde ağrı, rahatsızlık veya hassasiyet
- ☉ Adet dönemlerinde ağrı
- ☉ Cinsel istekte azalma

Nasıl Kullanılır?

- ☞ Vajinal halka bir bacağı kaldırma, çömelme ya da uzanma pozisyonlarından birisinde kişinin kendisi veya bir jinekolog tarafından takılır. İlk uygulamadan sonra kişinin kendisi genelde halkayı yerine kolayca yerleştirebilir. Vajina içine yerleştirilmesi ağrısız ve zahmetsizdir.
- ☞ Vajinal halka için doğru pozisyon yoktur. Bariyer yöntem olmadığı için yanlış yerleştirmeye bağlı etkide azalma olmaz.
- ☞ Vajinal halkanın düşmesi halinde (ki bu çok nadir olur), tekrar yerleştirilebilir. Yerleştirmeden önce soğuk suyla yıkanabilir, ama 3 saatten uzun bir süre dışarıda kalmışsa yeniden takıldıktan sonra 7 gün süreyle ek bir korunma yöntemi kullanılmalıdır.

Aşağıdaki durumlar ortaya çıkarsa mutlaka doktorunuzla görüşün:

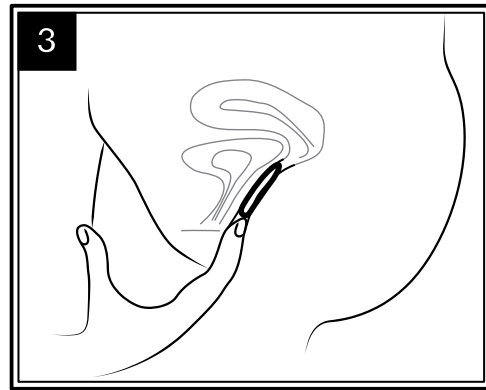
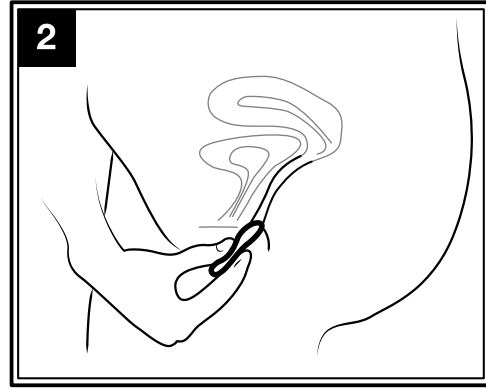
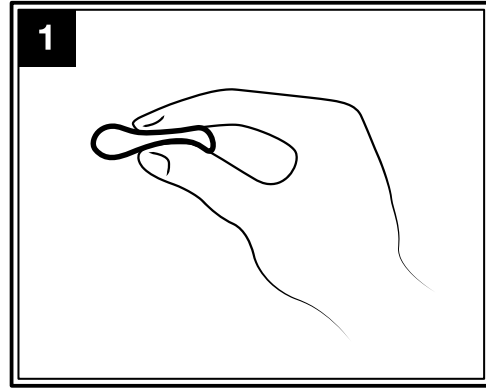
- ☞ Göğüs ve bacaklarda şiddetli ağrı
- ☞ Şiddetli karın ağrısı
- ☞ Nefes almada güçlük
- ☞ Ani görme kaybı ya da bozuklukları
- ☞ Şiddetli baş ağrısı

Kimler için uygun değildir?

Doğum kontrol haplarında olduğu gibi, 35 yaş üstü sigara içen kadınlar, şeker hastaları, pıhtılaşma bozukluğu olanlar bu yöntemi kullanmamalıdır.



DİKKAT: Vajinal halka mutlaka doktor önerisi ile kullanılmalıdır. Ayrıca cinsel yollarla bulaşan hastalıklardan korumaz.



GEBELİK ÖNLEYİCİ İĞNELER

Kadınlık hormonlarından bir veya ikisini (östrojen ve progesteron) içermesine göre 3 aylık, 2 aylık ve 1 aylık iğneler şeklinde uygulanır.



Koruyucu iğneler kadınlara uygulanır.

Olumlu yönleri

- ☉ Doğru kullanıldığında 100 kadından 99'unu gebeliğe karşı korur.
- ☉ İğne olmayı hatırlamak dışında bir şey yapmanıza gerek yoktur.

Olumsuz yönleri

- ☉ Kontrol kadında değil, **uygulayıcıdadır.**
- ☉ Cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı koruyucu etkisi yoktur.
- ☉ Sizi rahatsız eden herhangi bir yan etkisinde, vücudunuzdan çıkaramazsınız. İğnenin etkisinin geçmesini beklemek zorundasınız. Bu da birkaç ay sürebilir.

Nasıl kullanılır?

- ☉ 1, 2 ya da 3 ayda bir, sağlık görevlisi kol ya da kalçanızdan iğne yapar. İlk iğneyi âdetiniz sırasında yaptırın. Âdet kanamasının başlangıcından itibaren ilk 5 gün içinde yapıldıysa anında korumaya başlar. Farklı iğnelerin içindeki maddeler de farklı olduğundan hangisini kullanacağınıza gerekli kontrolleri yaptıktan sonra doktorunuzun karar vermesi gerekir.
- ☉ İğneler zamanında ve düzenli olarak yapılmalıdır. Üç günü aşan bir gecikme olursa gebe olmadığınızdan emin olun.
- ☉ İğneyi yapan uzmandan bir dahaki iğnenin tarihini MUTLAKA öğrenin ve iğnelerinizi zamanında yaptırın, yoksa koruyucu etkisi azalır.

Ben kullanabilir miyim?

- ☉ Belirtilen zamanlarda düzenli iğne yaptırabilecekseniz,
- ☉ Uzun süreli korunma istiyorsanız,
- ☉ Diğer doğum kontrol yöntemlerini kullanmayı unutmaktan korkuyorsanız,
- ☉ Eşiniz korunma konusunda size destek olmuyorsa, **gebelik önleyici iğne kullanmayı düşünebilirsiniz.**

Kimler için uygun değildir?

- ☞ Meme kanseri tanısı ya da şüphesi varsa,
- ☞ Nedeni bilinmeyen vajinal kanamalarınız oluyorsa,
- ☞ Kalp krizi ve felç geçirdiyseniz,
- ☞ Damar tıkanıklığına bağlı kalp hastalığı ve ağır hipertansiyonunuz varsa,
- ☞ 20 yıldan uzun süredir göz, böbrek veya sinir sistemi hasarıyla birlikte şeker hastalığınız varsa,
- ☞ Hamile olma olasılığınız varsa ya da âdet kanamanız gecikmişse, **gebelik önleyici iğne kullanmamalısınız.**



Dikkat! Yan etkileri olabilir!



- ☞ Şiddetli karın ağrısı,
- ☞ Şiddetli göğüs ağrısı, öksürük, nefes darlığı,
- ☞ Şiddetli baş ağrısı,
- ☞ Bulanık görme,
- ☞ Şiddetli bacak ağrısı,
- ☞ Sarılık,
- ☞ Aşırı âdet kanaması,

durumlarında derhal bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

Nereden alırım?

Doktor kontrolünden geçtikten sonra eczanelerden alıp aile planlaması hizmeti veren sağlık kurumlarında yaptırabilirsiniz.

Hamile kalmak istersem...

İğneleri kestikten sonra hamile kalmanız için bir yıl geçmesi gerekebilir.

DİKKAT!

Kontrol uygulayıcıda olduğu için, bu iğneler yan etkileri hakkında tam bilgi verilmeden ya da ne olduğu söylenmeden yapılabilir. Yani kadına bilgi verip onayını almadan uygulanması ihtimali vardır. Bazı ülkelerde böyle uygulamalar olduğuna dair şikâyetler gelmiş ve kadın örgütleri bu suistimale karşı harekete geçmiştir.

DERİ ALTİ ÇUBUKLAR (İMLANT)

Deri altına yerleştirilen ve 3 yıl süreyle yüksek oranda doğum kontrolü sağlayan bir çubuktur. İçinde kadınlık hormonlarından progesteron vardır. Ülkemizdeki tek deri altı çubuk yöntemi İmplanon'dur.

Ben kullanabilir miyim?

Uzun süreli bir korunma yöntemi aradığınızdan eminseniz deri altı çubuk yöntemini kullanmayı düşünebilirsiniz.

Olumlu yönleri

- ☉ Yerleştirildiği ilk günden itibaren koruma sağlar.
- ☉ 3 yıl süreyle gebeliği önler.
- ☉ Cinsel ilişkiyi kesintiye uğratmaz.
- ☉ Östrojene bağlı yan etkiler olmaz.
- ☉ Anne sütünün miktar ve niteliğini etkilemez.

Nasıl uygulanır?

- ☉ Deri altı çubuk kullanmaya başlamadan önce bir sağlık kuruluşundan MUTLAKA DANIŞMANLIK alınmalıdır.
- ☉ Âdetin ilk beş günü içinde, sol kolun üst kısmına yerleştirilir.
- ☉ Yerleştirme işlemi yaklaşık 1 dakika sürer ve etkisi hemen başlar. Çıkartıldığında, doğurganlık geriye döner.

Dikkat!

- ☉ Şiddetli âdet kanaması,
 - ☉ Şiddetli baş ağrısı,
 - ☉ Sarılık,
 - ☉ Âdet kesilmesi ya da beklenmeyen vajinal kanama,
 - ☉ Karında şiddetli ağrı,
- durumlarında hemen bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.**



Olumsuz yönleri

- ☉ İlk yıl içinde âdet düzeninde aksama, düzensiz ve uzamış kanamalar görülebilir. Uygulamadan bir yıl sonra hiç âdet görmemeniz mümkündür.
- ☉ Uygulama için eğitilmiş personel gereklidir.
- ☉ Cerrahi işlemle takıldığı için enfeksiyon riski vardır.
- ☉ Deri altında fark edilebilir.
- ☉ Kendi kendinize çıkartamazsınız.
- ☉ Cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı korumaz.

Kimler için uygun değildir?

- ☉ Gebayseniz ya da gebe olduğunuzdan şüpheleniyorsanız,
- ☉ Tanısı konmamış vajinal kanamalarınız oluyorsa,
- ☉ Meme kanserinizi varsa,
- ☉ Ciddi ve aktif bir karaciğer hastalığınız varsa,
- ☉ Verem, sara, kalp hastalığı veya yüksek tansiyonunuz varsa,
- ☉ Sentetik progesteron kullanamıyorsanız,
- ☉ İmplant bileşenlerine alerjiniz varsa,
- ☉ 6 haftadan küçük bebeğinizi emziriyorsanız,

deri altı çubuk kullanmamalısınız.

ACİL KORUNMA

Korunmasız ve plansız bir cinsel ilişki yaşadıysanız istenmeyen gebelikten korunmak için acil korunma yöntemlerine başvurabilirsiniz. Günümüzde acil koruma için var olan seçenekler hormonlu acil koruma (ertesi gün hapi) ve ilişki sonrası rahim içi araç uygulanmasıdır.

Nasıl korur?

- ☞ Hormonlu acil koruma (ertesi gün hapi) döllenmiş yumurtanın rahim içine yerleşmesini önler. Yumurtlamadan önce kullanıldığında yumurta oluşumunu engeller. **100 kadından 75-80’inde gebeliği önlemede başarılı olmuştur.**
- ☞ İlişki sonrası RİA uygulaması, döllenmeyi ve döllenmiş yumurtanın rahime yerleşmesini önler. **100 kadından 99’unda etkili olmuştur.**

Olumlu yönleri

- ☞ İstenmeyen gebeliklerin daha oluşmadan önlenmesi için fırsat yaratır.

Olumsuz yönleri

- ☞ Hormonal koruma mümkün olan en kısa sürede, en fazla 3 gün içinde kullanılmalıdır.
- ☞ Kullanımdan sonra yeni bir korunmasız ilişki ya da kullanım hatası olursa korumaz.
- ☞ Diğer yöntemler kadar etkili değildir, **DOĞUM KONTROL YÖNTEMLERİ YERİNE KULLANILMAMALIDIR.**
- ☞ Cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı korumaz.
- ☞ Bulantı, kusma gibi yan etkileri vardır.

Hormonlu Acil Korunma

İki hormonlu haplar (Ertesi gün hapi)

Sadece acil korunma amaçlı satılan, içinde 4 adet normal dozlu doğum kontrol hapi bulunan bir üründür. Korunmasız cinsel ilişkiden sonra ilk 72 saat içinde 2 adet alınmalıdır. Aradan 12 saat geçtikten sonra 2 adet hap daha alınır. Bu uygulamanın 72 saatte tamamlanması gereklidir.

Tek hormonlu haplar (İlişki sonrası hapi)

İçinde sadece progesteron hormonu bulunmaktadır. Korunmasız cinsel ilişkiden sonra ilk 72 saat içinde aynı anda 2 tane hap alınabilir.

İlişki sonrası RİA uygulaması

İlk 5 gün içerisinde eğitilmiş sağlık personeli tarafından rahim içi araç uygulanır.

Dikkat!

1. Haplar bulantı yapabilir. Bu nedenle hap almadan 1 saat önce bulantı ve kusma giderici bir ilaç alınması rahatsızlığınızı azaltabilir.
 2. Hormon içeren haplar alındıktan sonraki ilk 2 saat içinde kusma olmuşsa; hiç hap alınmamış gibi yöntemi uygulamaya tamamen yeniden başlayarak aynı doz hapın tekrar alınması gereklidir. 12 saat geçtikten sonra aynı doz tekrarlanmalıdır.
 3. Acil korunmadan sonra mutlaka etkili bir korunma yöntemine başlanması gerekmektedir.
 4. Âdet 7 günden fazla bir gecikme olduysa gebelik ihtimali için mutlaka bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.
- ☞ Âdet düzeninizde değişiklik olduysa,
 - ☞ Beklenenden daha az miktarda ya da daha kısa süren âdet kanaması olursa,
 - ☞ 4 hafta içinde âdet olmazsa,
 - ☞ Alt karın ya da kasıklarda şiddetli ağrı olursa,
 - ☞ Cinsel yolla bulaşan hastalık belirtileri gelişirse (artan vajinal akıntı, idrar yaparken zorluk gibi), **mutlaka bir sağlık kuruluşuna başvurun.**

ACİL KORUNMA YÖNTEMLERİ GÜNDELİK KORUNMA YÖNTEMLERİ DEĞİLDİR, BU ŞEKİLDE KULLANILMAMALIDIR.

DOĞAL DOĞUM KONTROL YÖNTEMLERİ

Doğal doğum kontrol yöntemlerini uygularken bedenimize herhangi bir müdahalede bulunmayız. Bu nedenle herhangi bir yan etkisi görülmez. Ama kadınlar doğurgan oldukları dönemleri çok iyi takip etseler bile gebelikten korunulabileceğinin garantisi yoktur. Ayrıca doğal doğum kontrol yöntemlerinin hiçbirisi cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı koruma sağlamaz.

Gün Sayma (Takvim Yöntemi)

Hamile kalabileceğimiz günleri âdet günlerimizi hesaplayarak saptarız. **Âdet kanamamız düzensizse, bu güvenilir bir yöntem değildir.** Âdet gördüğümüz günler, kanamanın hemen öncesindeki ve hemen sonrasındaki günler, hamile kalma tehlikemizin en az olduğu günlerdir. Diyelim ki 28 günde bir âdet görüyoruz ve bu yıllardan beri böyle, buna güveniyoruz. Bu sayıyı ikiye böleriz (14 buluruz). Âdetimizin ilk gününden sayarak 14'üncü gün yumurtlama günümüzdür. Yumurtlama günümüzden 3 gün önce ve 3 gün sonrasını kapsayan dönemde cinsel ilişkiye girersek hamile kalabiliriz. Yani âdet günümüzün başlangıcından 10 gün sonrasına kadar güvenli, 10'uncu günden 20'nci güne kadar tehlikeli ve sonra



20'inci günden itibaren âdet görene kadar güvenlidir. Ancak kanama zamanlarımız çeşitli nedenlerle değişebildiği için, gün sayma çoğu zaman işe yarayan bir yöntem değildir. Hamile kalma riski o denli yüksektir ki, kimi doktorlar bunu gebelikten korunma yöntemi bile saymaz.

Geri Çekme

Erkek boşalmadan hemen önce penisini vajinadan çıkarır, böylece meni sıvısı kadının içine girmez. Ancak erkek tam olarak boşalmadan önce gelen sıvıda da sperm bulunabileceği için çok riskli bir yöntemdir. Ayrıca erkeğin zamanında geri çekilip çekilemeyeceği kaygısı da ilişki sırasında gerginlik yaratabilir.

Yeni Doğan Bebeği Emzirme

Bu yöntemi sadece yeni doğum yapanlar kullanabilir. Bu yöntemin etkili olabilmesi için;

- Doğumdan sonra âdet görmeye başlamamış olmanız,
- Bebeğe sadece anne sütü verip, takviye mama yedirmiyor olmanız,
- Doğumun üstünden 6 aydan fazla geçmemiş olması gerekir.

Hamile kalma riski o kadar yüksektir ki, emzirmeyi doğum kontrol yöntemi saymak zordur.

Cerrahi Yöntemler

Kadınlarda Tüplerin Bağlanması (Tüp Ligasyonu)

Yumurtayı yumurtalıklarımızdan rahme taşıyan tüpler bağlanır. Bu şekilde yumurta ile spermin birleşmesi, yani gebelik önlenir. Yarım saatlik bir ameliyatla veya sezaryen sırasında yapılabilir. Bir daha hiç çocuk istemiyorsak başvurabileceğimiz bir yöntemdir. Vücudumuz üzerinde herhangi bir yan etkisi yoktur. Yine normal bir şekilde âdet görürüz, cinsel işlevimiz ve aldığımız zevk etkilenmez.

Bu ameliyat sadece bizim iznimiz ve isteğimiz doğrultusunda yapılmalıdır. Aksi suçtur!

Erkeklerde tohum kanallarının bağlanması (Vazektomi)

Erkeğin kanalları 15-20 dakika süren bir ameliyatla bağlanır. Erkeğin görünümünde, cinsel arzu ve yeterliliğinde, cinsel doyumunda, erkeklik organının (penisin) sertleşmesinde ve boşalmasında hiçbir değişiklik olmaz.

Her iki yöntemde de geriye dönüş, yani doğurganlığın tekrar kazanılması mümkündür, fakat masraflı ve her kişide olumlu sonuç vermeyen bir ameliyat gerektirir. Bu nedenle, cerrahi yöntemlere başvurmadan önce bir daha çocuk istemediğimizden kesinlikle emin olmamız çok önemlidir.



SAĞLIKSIZ KOŞULLARDA DÜŞÜK YAPMAYA ÇALIŞMAMALIYIZ

— Hamile kalmak istemiyordum abla.
Doktor da öyle demişti. Aklıma ne gelirse
yapıyorum, düşün de kurtulayım diye.

— Sakın ha kızım cahillik edip olmadık
işlere kalkışma. Hem kendini hem de ana
kucağına muhtaç kızlarını tehlikeye atma.
Al kocanı bir doktora git.



Emine: Hülyacığım, neyin var? Pek dertli görünüyorsun.

Hülya: Sorma Emine abla, 1,5 aylık hamileyim. Bizim kızların büyüğü, Ebru bile daha 3 yaşına gelmedi, biliyorsun.

Emine: Arka arkaya 3 çocuk büyüttüm. Ama çok sıkıntılar çektim. Şimdiki aklım olsa doğru korunur, hamile kalmazdım. Birinci bebeğim üç aylıkken ikinciye hamile kaldım. Kâbus gibiydi. İkinci bebekten sonra büyüklerin verdiği akla uyup, her gün rahmin girişine sirkeli pamuk koydum, bir işe yaramadı. Yine hamile kaldım, üstelik rahmimde yaralar oluştu. İyileşmesi de çok uzun sürdü.

Sonra doktor kocama prezervatif kullanması gerektiğini söyledi. Eşim önce itiraz etti. Ama doktor, prezervatif kullanırsak hem benim istemeden hamile kalmayacağımı, hem de kocamda olabilecek mikropların bana geçmeyeceğini anlattı. Eşim de ikna oldu. O günden beri prezervatif kullanıyor. Hem de kendi beğenip seçiyor. Ben de rahat ettim.

Hülya: Karnımdakini hiç istemiyorum abla, öbür iki doğumum zor oldu, sezaryen yaptılar. Doktor, tekrar hamile kalma, mutlaka korun demişti. Şimdi öleceğim diye korkuyorum. Yüksekten atlıyorum, ağır kaldırıyorum, düşün de kurtulayım diye.

Emine: Aman kızım, sakın ha kendi kendine düşüreceğim diye uğraşma. Kendine zarar verebilirsin. Al kocanı yanına, bir doktora git. Kürtaj olman gerekiyorsa, ol. Sonra da ya eşin ya sen mutlaka korunun.

Hülya: Çok haklısın abla. Ben bizimkini alıp, bir doktora gideyim. Hem bu sorunu çözelim, hem de bir korunma yöntemi bulalım.



KADIN
HASTALIKLARI
VE DOĞUM
UZMANI

KÜRTAJ

Ana rahminde oluşmaya başlamış ceninin belli bir süre içinde doktor tarafından alınmasıdır.

Kürtaj bir doğum kontrol yöntemi değildir.

Her kadının doğum kontrol yöntemlerini tanıyıp, kendisi için en uygun olanı seçerek, kürtaja gerek kalmayacak şekilde istemediği gebelikten korunmaya hakkı vardır. Ancak her kadın gerektiğinde ve istediğinde kürtaja başvurabilmelidir.

Kürtajın sağlıksız koşullarda yapılması ne demektir?

Kürtajın sağlıksız koşullarda yapılması deyince;

- Kadının kendi kendine düşük yapmaya çalışmasını,
- Hekimler dışında, yetkisi ve eğitimi olmayan kişiler tarafından ve sağlıksız, pis ve donanımsız ortamlarda kürtaj yapılmasını anlıyoruz.

Bilgisizlik, hamileliği eşten ya da çevreden gizleme kaygısı, sağlık hizmetlerinin yetersizliği bizleri sağlıksız koşullarda kürtaj yaptırmaya itebiliyor. Kendi kendimize ya da ehil olmayan kişilerin yardımıyla düşük yapmaya çalışabiliyoruz. Bu durumlarda kadının sağlığı ve hayatı ciddi tehlike altındadır. Böyle kürtajlar iltihaplanma, kısırlık, hatta ölümle bile sonuçlanabilir.

Kendi kendine düşük yapmaya çalışan kadın çok ciddi hayati tehlikelerle karşı karşıyadır.

İstmeden hamile kalmış kadınlar, hamileliklerini uzman doktorların denetiminde, sağlıklı koşullarda ve kendilerini tehlikeye atmadan sona erdirebilirler. Ancak, doğum kontrol yöntemleri arasından kendimize en uygununu seçip kullanarak istemediğimiz bir hamileliği önlemek her zaman için ilk tercihimiz olmalıdır.

Kürtaj ülkemizde yasal bir haktır

Türkiye’de kadınların hamileliklerinin ilk 10 haftasında kürtaj olma hakkı vardır. Hamileliğin 12’nci haftasından sonra kürtaj kadının sağlığını tehlikeye atabilir. Kürtaj yaptıracak kişi 18 yaşından küçükse velisinin, evliyse eşinin onayı gerekmektedir. Kürtaj, devlet hastaneleri ya da özel klinikler gibi donanımlı sağlık kurumlarında, uzman sağlık görevlileri tarafından yapılmalıdır. İslam ise, hamileliğin ilk 120 günü içerisinde yapılan kürtaja izin verir.

Hamilelik süresinin hesaplanması

Ülkemizde anne karnındaki cenin 10 haftaya kadar kürtaj yöntemiyle alınabilir. Bu durumda hamileliğin kaçınıcı haftasında olduğunuzu bilmek çok önemlidir. Hamileliğinizin başlangıç tarihini hesaplarken, ilişkide bulunduğunuz tarihi, yani döllenme tarihini esas almayın. Bu yanlıştır. Eğer hamileyseniz, hamileliğiniz son âdetinizin ilk gününde başlamış sayılır.

KISIRLIK (İNFERTİLİTE)

Hatice'nin yedi yıldır mutlu bir evliliği vardı. Eşiyle hem evliliğe alışmak, hem de maddi olarak biraz düze çıkmak için hemen çocuk yapmamaya, cinsel ilişkilerini korunarak sürdürmeye karar vermişlerdi. Beş yıl sonra, çocuk sahibi olmaya karar vererek korunmayı bıraktılar. Aradan iki yıl geçmiş, Hatice hâlâ hamile kalmamıştı; bu durum onu üzmeye başladı. Kısır olduğundan şüpheleniyordu; sonunda bir doktora gitmeye karar verdi. Doktor, Hatice'yi muayene ettikten sonra, görünürde çocuk sahibi olmasına engel bir durum olmadığını, bir de eşini görmesi gerektiğini söyledi.



— Görünüşte çocuk sahibi olmanıza engel bir durum yok. Eşinizi de görmem gerek. Önce ona bir sperm tahlili yaptıralım. Bu tahlil sizin yaptıracağlarınızdan çok daha kolay ve ucuz.

Doktor: Hamile kalmamanızın, eşinizle ilgili bir sebebi de olabilir. Onu da bir muayene etmeliyim. Önce, ikinize de psikolojik durumunuz ve tıbbi geçmişiniz konusunda bazı sorular soracağım. Zira, hamile kalmamanın bedensel olduğu kadar psikolojik nedenleri de olabilir. Eşinizin veya sizin daha önce geçirmiş olduğunuz ameliyatlar, stres, aşırı kilo veya zayıflık, aşırı alkol ve sigara kullanımı ya da bazı ilaçların yan etkileri, mesela erkeklerde ülser ve tansiyon ilaçları da üremeyi engelleyici rol oynayabiliyor. Daha sonra, sizin ve eşinizin üreme organlarına bağlı bir sorun olup olmadığını anlamak için bazı testler yapacağız. Önce eşinizin bir meni (sperm) tahlili yaptırması gerekiyor. Eşinizden gelen menide sperm oranı yetersiz veya sağlıklı olamaz ya da spermeler rahme ulaşmıyor olabilir. Bu test, size yapacağımız testlerden çok daha kolay ve ucuzdur. O nedenle, araştırmalara eşinizden başlamamız gerekiyor.

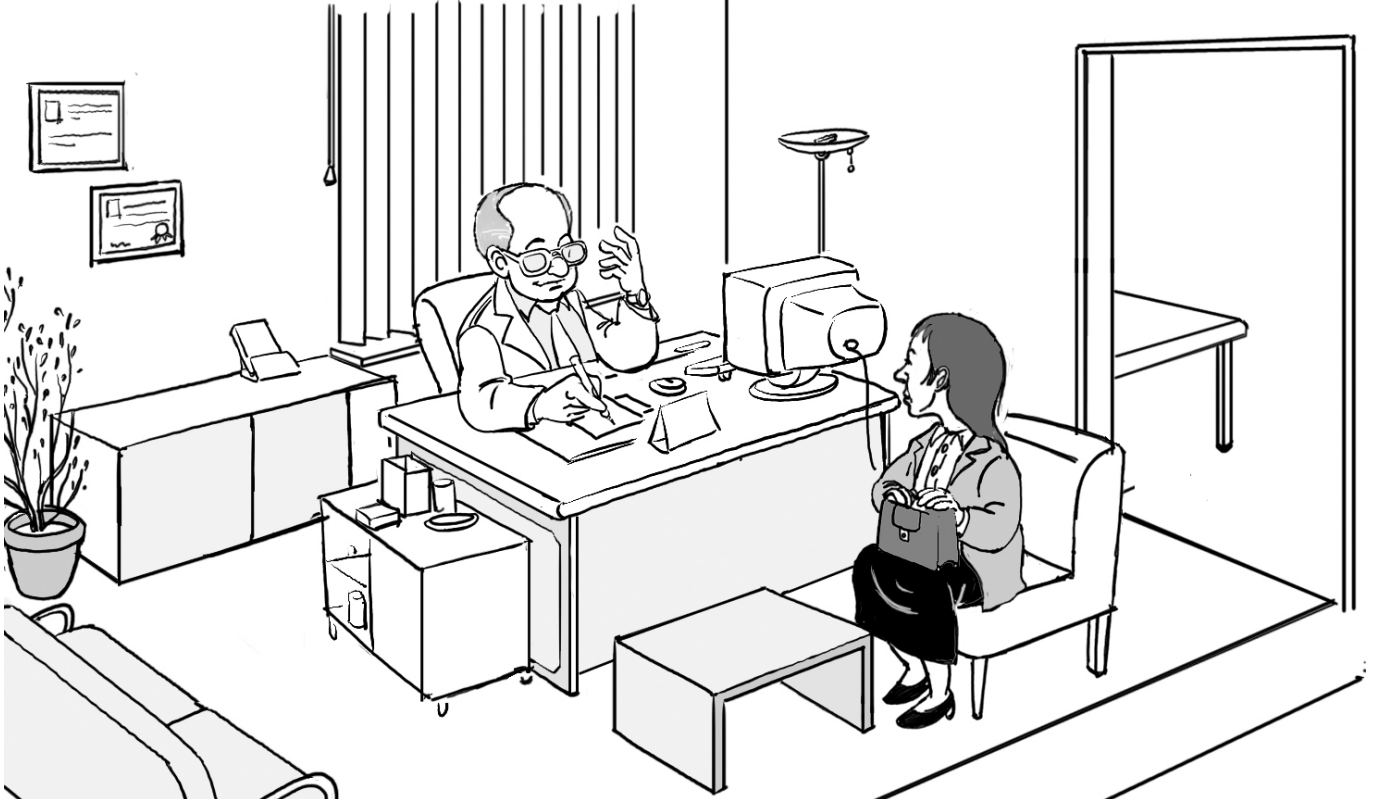
Tıbbi yollarla hamile kalmaya çalışmak çok zorlu, pahalı ve uzun bir yolu seçmek anlamına geliyor. Bu yöntemlerin garantisi de yok, tüm uğraşlarınıza ve masraflarınıza rağmen bir sonuç alamayabilirsiniz. Yani, böyle bir yolu seçmeden önce, iyi bir karar vermek ve hazırlıklı olmak gerekiyor. Unutmayın, mutlu bir birliktelik için çocuk sahibi olmak şart değil. Yine de bu yolu denemeye karar verenlere, her şeyden önce güvenilir uzman ve kurumlara danışmalarını öneriyoruz.

Ayrıca, çocuk sahibi olmak için mutlaka kendinizin doğurması gerekmez; kimsesiz bir çocuğu evlat edinmek de her zaman mümkün. Örneğin Nilüfer kendisi çocuk doğurmak yerine, bir çocuğu evlat edinmeyi tercih etti.



— Bu yöntemlerin bir garantisi yok galiba?

— Denemeye karar verseniz bile, benim tavsiyem bir noktada yeter demeyi bilmektir. Yoksa hem beden ve ruh sağlığınız bozulabilir, hem de maddi olarak büyük bir yük altına girersiniz.



Hatice: Peki, ya eşimde bir sorun yoksa?

Doktor: Sizin de üreme organlarınızın sağlıklı çalışıp çalışmadıklarını belirlemek amacıyla testler yaparız, ayrıca hormon düzeyinizi de incelememiz gerekir. Ben rahminizde bir sorun görmedim, fakat yumurtalıklarınızda ya da yumurtanın rahme ulaşmasını sağlayan tüplerde tıkanıklık olabilir.

Hatice: Ya böyle bir sorun varsa, ne yapabiliriz?

Doktor: Merak etmeyin, tüm bu saydığımız nedenler çocuk sahibi olamayacağınız anlamına gelmez. Doğal yollarla veya tıbbi yardımla hamile kalmanız mümkündür. Sorun erkekteyse, en sık uygulanan yöntem olan “yapay dölleme” ile erkeğin spermi alınarak kadının rahmine yerleştirilir. Yok, eğer sorun sizdeyse, yumurtlamayı destekleyici ilaç tedavisi yapılabilir veya kanallardaki tıkanıklığın giderilmesi için cerrahi yöntemler uygulanabilir. Pahalı bir seçenek olmasına rağmen, tüp bebek yöntemi de bir çözüm olabilir. Fakat, özellikle kadınlar üzerinde yapılacak uygulamalarda, yan etkilerinin ne olduğu hakkında bilgili ve bilinçli olmak çok önemlidir. Tedavi sırasında uygulanabilecek cerrahi yöntemler veya size verilecek hormonların olası etkileri konusunda önce iyice bilgi edinmenizi tavsiye ederim. Zira, size en uygun ve en sağlıklı yöntemi seçmeniz çok önemli.



YA ÇOCUĞUM OLMUYORSA...



— Kız başına üniversiteye gidip de ne olacakmış?
Okuyacakmış da, çalışacakmış... Daha neler!
Otursun evinde annesine yardım etsin!

Fatmagül üniversiteye gidemedi ama, mutlu bir
evlilik yaptı ve sevdiği bir işte çalışmaya başladı.



— Çalışmak istiyorum Mehmet. Tam istediğim
gibi bir iş bu. Başarabilir miyim dersin?

— Sen istedikten sonra her işin üstesinden
gelirsin.

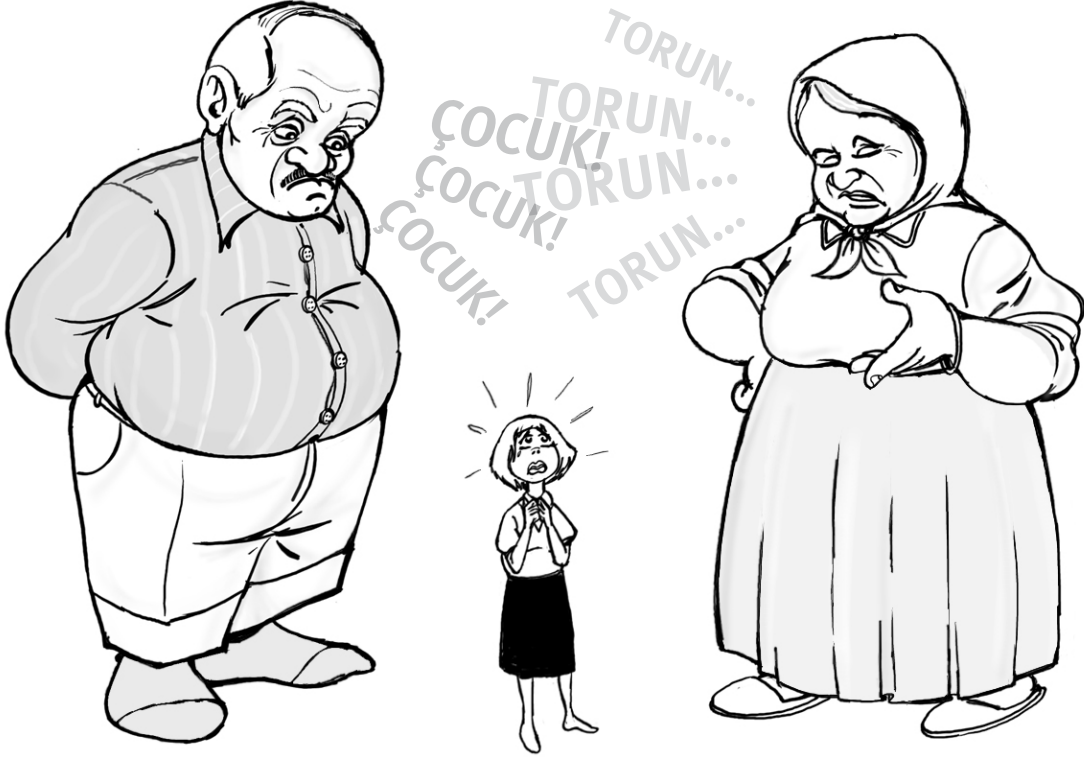


— Fatmagül, kaynanan senin için kısır diyor.
Dikkat et kızım, kocanla aranı bozacak!

— Neden ama, biz daha çocuk sahibi olmaya
hazır hissetmiyoruz ki kendimizi.

Fatmagül, çok istemesine rağmen, liseden sonra ailesindeki erkeklerin baskıları yüzünden üniversiteye gidememişti. Bu yüzden iş bulamayacağını düşünüyor, çok üzülüyordu.

Fatmagül bir yıl geçmeden, sevdiği bir insanla karşılaştı ve evlendiler. Tam o sırada, karşısına hiç beklemediği bir fırsat çıktı. Bir tanıdığı vasıtasıyla güzel bir iş buldu. Altı ay boyunca ondan mutlusu yoktu, hem Mehmet'le evliliğinde, hem de işinde çok mutluydu. Ta ki kaynanası işe karışana kadar... Günün birinde, bir komşusundan, kaynanasının hakkında ileri geri konuştuğunu ve bir yıldır hamile kalmadığına göre, kısır olduğunu, bu durumda Mehmet'in onu boşaması gerektiğini söylediğini öğrendi. Başından aşağı kaynar sular döküldü.



Fatmagül bu baskılar altında küçüldüğünü hissediyordu.

Korunmamalarına rağmen hamile kalmamış, o güne kadar da bunu hiç dert etmemişti; zira henüz, çocuk sahibi olmak gibi bir istekleri yoktu. Bir süre sonra, Fatmagül'ün üzerindeki baskılar artmaya başladı. Mehmet'in ailesi ne yapmış etmiş, eşini ve hatta kendi ailesini bile etkisi altına almıştı.

Fatmagül, hiç çocuk doğuramayacağına neredeyse kendisi de inanmaya başlayacaktı. Aslında kendini anneliğe pek hazır hissetmediği halde, dayanamayıp bir sağlık uzmanına gitti. Derdini anlatmaya başladığında gözyaşları boşanıverdi, ama uzmanla konuştukça rahatladı.

Uzman, ona telaşa kapılmak için hiçbir neden olmadığını, zira korunmadan haftada 2 veya 3 kere ilişkiye girse de, hamile kalmak için kendisine en az bir yıl süre tanınması gerektiğini anlattı.

Uzman: Cinsel ilişkinin zamanlaması ve hamile kalmaya uygun günlerdeki sıklığı gebelik açısından çok önemli. Bir kadın ayın sadece 6-7 gününde hamile kalabilir. Bu günler, iki âdet döneminin ortasındaki gün ve ondan önceki 2-3 gündür. Örneğin, bir kadın 28 günde bir âdet görüyorsa, âdetinin ilk gününden sayarak, 10'uncu gün ile 16'ncı gün arasındaki günler en kolay hamile kalabileceği dönemdir. Her şeyden önce çocuk isteyip istemediğinize karar verin. Eğer istiyorsanız, çocuk sahibi olmak için kendiniz ve evliliğiniz açısından en uygun zamanı seçmeniz, sağlıklı çocuk yetiştirmenin ilk şartı. Aile ya da çevre baskısıyla çocuk yapmak, hem sizi, hem eşinizi, dolayısıyla çocuğu da mutsuz edecektir. Ama, çocuğu siz doğuracağınıza göre, bu karar hakkı, en başta sizin.

Eğer kendinizi henüz çocuk sahibi olmaya hazır hissetmiyorsanız, size en uygun doğum kontrol yöntemini seçmeniz konusunda yardımcı olabilirim.

Fatmagül: Teşekkür ederim. İçimi rahatlattınız. Peki, diyelim ki karar verdik ve bir yıl beklememize rağmen çocuğumuz olmadı. Bu, benim kısır olduğum anlamına mı gelir?

Uzman: Hayır, kesinlikle böyle bir şey yok. Sorun, eşinizden de kaynaklanıyor olabilir. Böyle bir durumda, her şeyden önce sorunun eşinizden mi yoksa sizden mi kaynaklandığının tespit edilmesi gerekir. Bir kadının hamile kalamamasının nedenleri eşinden, kendisinden ya da her ikisinden kaynaklanabilir. Bu, daha önce hamile kalmış ve çocuk doğurmuş kadınlar için de geçerlidir. Ayrıca, hamile kalmanızı etkileyen başka birçok neden olabilir. Ama, şu anda bunları sorun etmeniz için hiçbir neden yok. Her şeyden önce, eşinizle konuşarak, ne zaman çocuk sahibi olmak istediğinize karar verin.

Fatmagül, günlerdir ne kadar boşuna üzülmüş olduğunu düşündü. Öğrendiklerini bir an önce eşiyle paylaşmak için sabırsızlanıyordu.

Hamile kalmak isteyen 30 yaşın üstündeki kadınlar, âdet dönemleri düzensiz veya ağrılı geçenler veya başka sağlık şikâyetleri olanlar bir yıl beklemeden de sağlık uzmanlarına danışabilirler.



Fatmagül, hiç çocuk doğuramayacağına neredeyse kendisi de inanacaktı...

Aslında anneliğe kendini hazır hissetmediği halde, dayanamadı bir sağlık uzmanına gitti.

— Ben kısır mıyım doktor?

— Telaşlanmayın. Bir kadın, bir ayın sadece 6 veya 7 gününde hamile kalabilir. Yani o kadar kolay değil hamile kalmak. Ama önce hamile kalmak isteyip istemediğinize karar vermeniz lazım.

DOĞURGANLIK HAKLARIMI KULLANMAK İÇİN NERELERE BAŞVURABİLİRİM?

Önemli: Bu kuruluşlardan doğum kontrol yöntemleri hakkında aldığınız bilgileri kullanmadan önce, kendi vücudunuza en uygun ve yan etkisi en az olan yöntemi seçmek için elinizdeki kitapçıktan faydalanın. Bu bilgileri başka kadınlara aktaracaksanız, onların da bu konuda duyarlı olmalarına yardımcı olun.

TÜRKİYE HALK SAĞLIĞI KURUMUNA BAĞLI AİLE HEKİMLİKLERİ

Size en yakın aile hekimliğinin adres ve telefonunu ilinizdeki Sağlık Müdürlüğü'nden öğrenebilirsiniz.

TOPLUM SAĞLIĞI MERKEZLERİ

Her ilde bulunan bu merkezlerin adres ve telefonlarını ilimizdeki Sağlık Müdürlüğü'nden öğrenebiliriz.

AİLE SAĞLIĞI MERKEZLERİ

Bağlı bulunduğunuz aile hekiminiz ve aile sağlığı merkezinin adres ve telefonunu ilinizdeki Sağlık Müdürlüğü'nden öğrenebilirsiniz.

DEVLET HASTANELERİ

Kadın-Doğum Bölümleri ve Aile Planlaması Üniteleri Doğumevleri ve Kadın Hastalıkları Hastaneleri

TABİP ODALARI

İlinizdeki tabip odasının adres ve telefonunu Türk Tabipler Birliği Merkez Konseyi'nden öğrenebilirsiniz.
(0312) 231 31 79

ÜNİVERSİTE HASTANELERİ

Kadın-Doğum Bölümleri

BELEDİYELERE BAĞLI SAĞLIK BİRİMLERİ

Size en yakın belediyeye başvurarak herhangi bir sağlık birimleri olup olmadığını sorabilir, varsa yararlanabilirsiniz. Aşağıdaki belediyeler kadınların yanısıra LGBTİ bireyler için de sağlık hizmeti vermektedir.

Şişli Belediyesi Merkez Polikliniği

(0212) 234 48 31

Beşiktaş Belediyesi Sağlık İşleri Müdürlüğü

(0212) 261 21 1

Kadıköy Belediyesi Zehra-Mustafa Yüksel Mamografi ve Kadın Sağlığı Merkezi

(0216) 565 66 16

Çankaya Belediyesi Halk Sağlığı Merkezi

0 850 455 02 65

SİVİL TOPLUM KURULUŞLARI

BARO ADLİ YARDIM BÜROSU

Pek çok ilde Baro bünyesinde Kadın Hakları ile ilgili birimler bulunmaktadır. Bulduğumuz ilde Baro'ya başvurarak ilgili birimlere ulaşabilir, hukuki yardım talebinde bulunabiliriz. Bu hizmet özellikle maddi olanakları avukat tutmaya elverişli olmayan kişilere yardım amacıyla verilmektedir.

AIDS VE CİNSEL YOLLA BULAŞAN HASTALIKLAR DERNEĞİ

(0232) 343 71 30

www.cinselhastaliklar.net

CİNSEL EĞİTİM TEDAVİ VE ARAŞTIRMA DERNEĞİ (CETAD) - İSTANBUL

(0212) 219 59 54 - (0538) 952 70 35

www.cetad.org.tr, E-posta: info@cetad.org.tr

**GÖZALTINDA CİNSEL TACİZ VE TECAVÜZE KARŞI
HUKUKİ YARDIM PROJESİ - İSTANBUL**

(0212) 245 45 93, E-posta: hukukiyardimburos@gmail.com

İNSAN KAYNAĞINI GELİŞTİRME VAKFI - İSTANBUL

(0212) 293 16 05

www.ikgv.org, E-posta: ikgv@ikgv.org

**İSTANBUL BAROSU KADIN HAKLARI UYGULAMA
MERKEZİ**

Hafta içi her gün saat 09.30 - 16.00 saatleri arası
danışmanlık hizmeti alabiliriz.

0212) 251 63 25

İSTANBUL MOR ÇATI KADIN SİĞİNAĞI VAKFI

Hafta içi her gün saat 10.00-16.00 saatleri arasında
destek alabiliriz.

(0212) 292 52 31-32

www.morcati.org.tr

E-posta: morcati@morcati.org.tr

İZMİR BAROSU KADIN HAKLARI KOMİSYONU

(0232) 463 00 14

KAOS-GL - ANKARA

(0312) 230 03 58

www.kaosgl.org, E-posta: kaosgl@kaosgl.org

LAMBDA - İSTANBUL

(0549) 490 90 71

www.lambdaistanbul.org

E-posta: lambda@lambdistanbul.org

POZİTİF YAŞAM DERNEĞİ

(0216) 418 10 61

www.pozitifyasam.org, E-posta: pym@pozitifyasam.org

**TÜRKİYE AİLE SAĞLIĞI VE PLANLAMASI VAKFI -
İSTANBUL**

(0212) 257 79 41

www.tapv.org.tr, E-posta: info@tapv.org.tr

WILLOWS VAKFI - İSTANBUL

(0216) 332 38 62

www.willowsfound.org

E-posta: willows@willowsfound.org

TELEFON DANIŞMA HATLARI

**AİLE SAĞLIĞI ARAŞTIRMA DERNEĞİ (ASAD) -
İSTANBUL CİNSEL SAĞLIK HATTI**

(0212) 282 01 01

**HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ HIV / AIDS TEDAVİ VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ (HATAM) - ANKARA**

(0312) 310 80 47

**TÜRKİYE AİLE SAĞLIĞI VE PLANLAMASI VAKFI
(TAPV) - İSTANBUL**

(0212) 444 65 39

Bu kitapçık hazırlanırken şu kaynaklardan yararlanılmıştır:

Kadının İnsan Hakları Eğitim Programı (KİHEP) Eğitici El Kitabı: Kadının İnsan Hakları - Yeni Çözümler Derneği;

Unsafe Abortion in the ECE Region (Avrupa Topluluğu Bölgesinde Sağlıksız Kürtaj): IPAS;

Our Bodies, Our Selves (Bedenimiz ve Biz): The Boston Women's Health Book Collective;

Where Women Have No Doctor (Doktor Bulamayan Kadınlar İçin): The Hesperian Foundation;

Doğum Öncesi Eğitim: İstanbul Tıp Fakültesi Kadın ve Çocuk Sağlığı Eğitim ve Araştırma Birimi;

İslamda Aile Planlaması: TAP Vakfı

Family Planning A Global Handbook for Providers, 2011 Update (Aile Planlaması, Hizmet Sunucular için Küresel El Kitabı, 2011 Yenilenmiş Basım): USAID, WHO, UNFPA

Aile Planlaması Danışmanlığı için Resimli Rehber: Sağlık Bakanlığı

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

DOĞURGANLIK HAKLARIMIZ VAR!

Kadının İnsan Hakları - Yeni Çözümler Derneği (KİH-YÇ), Türkiye’de ve dünyada kadınların insan haklarını savunmak ve hayata geçirmek amacıyla 1993 yılında kurulan bağımsız bir sivil toplum kuruluşudur. Adını Birleşmiş Milletler’in aynı yıl Viyana’da düzenlediği İnsan Hakları Dünya Konferansı’nda ortaya çıkan “kadın hakları insan haklarıdır” söyleminden almıştır. Dernek, kadının insan haklarının eksiksiz uygulanması ve kadınların hayatın her alanına özgür bireyler ve eşit yurttaşlar olarak katılımını desteklemek amacıyla yerel, ulusal ve uluslararası düzeylerde çalışır.

KİH-YÇ, kadınlar için hak bilinci geliştirme, savunuculuk, dayanışma ağları oluşturma ve feminist bilginin yaygınlaştırılması alanlarında aralıksız sürdürdüğü çalışmaları ile ulusal ve uluslararası düzeyde tanınan saygın bir sivil toplum örgütü haline gelmiştir. Bu çalışmalarının sonucunda **KİH-YÇ** Türkiye’de kadının insan hakları eğitiminin yaygınlaşmasına ve yasal reformların gerçekleşmesine önemli katkı sağlamış, Müslüman toplumlar arasında kapsamlı bir ağ kurmuş ve Birleşmiş Milletler’de kadının insan haklarının önde gelen savunucularından biri olmuştur. Toplumsal cinsiyet eşitliği ve sosyal adaletin gelişmesine katkılardan dolayı 1999 yılında Kalkınmada Kadın Hakları Derneği (AWID) tarafından **Öncü Çözümler Ödülü**’ne layık görülen Dernek, 2005 yılında EKOSOK (BM Ekonomik ve Sosyal Konseyi) nezdinde Özel İstişari Statüsü almıştır. **KİH-YÇ**, yasal reformlar için gerçekleştirdiği kampanyalar, kadınların cinsel, bedensel ve doğurganlık hakları için Müslüman toplumlar arasında oluşturduğu **Müslüman Toplumlarda Cinsel ve Bedensel Haklar Koalisyonu (CSBR)** adı altında dayanışma ağları ve yürüttüğü savunuculuk çalışmalarından dolayı, 2007 yılında Gruber Vakfı **Uluslararası Kadın Hakları Ödülü**’nü kazanmıştır.

Derneğin geliştirdiği ve 1995 yılından beri Türkiye genelinde 14 binin üzerinde kadına ulaşan **Kadının İnsan Hakları Eğitim Programı (KİHEP)**, halen Türkiye ve dünyadaki en yaygın, sürdürülebilir ve kapsamlı insan hakları eğitim programlarından biri konumundadır. **KİHEP** 2004 yılında *Uluslararası Yeni Taktikler Projesi* çerçevesinde, **“dünyada insan hakları konusunda kullanılan en iyi taktiklerden biri”** olarak seçilmiştir.

KİHEP, kadınların sahip oldukları hakları konusunda bilinçlenmesini ve bu hakları kullanabilmeleri için gerekli bilgi ve becerileri kazanmasını amaçlar. Program, yerel kadın örgütlenmelerinin oluşmasına destek olur ve yerel kadın örgütleri ile belediyeler gibi kamu kurum ve kuruluşlarıyla işbirliği içinde uygulanır. 1998-2011 yılları arasında Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu (SHÇEK) ile işbirliği içinde uygulanan KİHEP, 2011’de Kadın ve Aileden Sorumlu Devlet Bakanlığı ve SHÇEK’in lağvedilmesinden bu yana belediyelerin kadın danışma merkezleri ve bağımsız kadın örgütlerinde çalışmakta olan KİHEP eğiticileri tarafından uygulanmaktadır. 1998’den bu yana Türkiye’nin **56 ilinde** ve Kıbrıs’ta **750’den fazla KİHEP grup çalışması ile 14.000’den fazla** kadına ulaşılmıştır.

KİHEP’in etkisine ilişkin 2005-2011 yıllarını kapsayan bağımsız araştırma sonuçlarına göre, KİHEP’e katılan kadınların, fiziksel şiddeti %60, duygusal şiddeti %33, ekonomik şiddeti %27 oranında durdurmaya başladıkları görülmüştür. Bu kadınların %35’i eğitimlerini tamamlamak için okula geri dönmüş, %33’ü gelir karşılığında çalışma hayatına başlamış veya geri dönmüş ve %7’si kendi işyerini açmıştır. Ayrıca %94’ü genel anlamda özgüveninin arttığını; %89’u aile içinde alınan kararlarda daha fazla etkili olduğunu; %67’si çevresinde siyasi açıdan daha aktif olmaya başladığını ve %59’u mevcut bir kadın örgütüne aktif olarak katıldığını belirtmiştir.

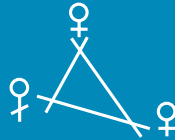
HAKLARIMIZ VAR! SERİSİ

Haklarımız Var!

Cinselliğimiz Var!

Doğurganlık Haklarımız Var!

Ekonomik Haklarımız Var!



KADININ İNSAN HAKLARI -YENİ ÇÖZÜMLER DERNEĞİ

Women for Women’s Human Rights (WWHR) - New Ways

İnönü Cad. Saadet Apt. No: 29/6 Gümüşsuyu 34437 İstanbul, Türkiye

Tel: (212) 251 00 29 - Faks: (212) 251 00 65

E-posta: newways@wwhr.org

Web: www.kadinininsanhaklari.org - www.wwhr.org

f/KadininInsanHaklariYeniCozumler t@kadinih i@kadinih