

Doğum Kontrol-Genel Bir Bakış

Doğum kontrol hapı ve kondom günümüzde en çok kullanılan doğum kontrol yöntemleridir. Bunların yanı sıra çok güvenilir olan başka yöntemler de vardır. İçlerinden hangisinin sizin için en uygun olduğu günlük yaşam koşullarınıza ve kişisel ihtiyaçlarınıza bağlıdır.

Sizin için en uygun yöntem konusunda doktorunuz önerilerde bulunarak olası sağlık risklerini de değerlendirir. Uygun doğum kontrol yöntemi seçme noktasında danışma merkezlerinden de destek alabilirsiniz.

DOĞUM KONTROL HAPI genellikle kombine östrojen ve progesteron hormonu içerir ve doktor tarafından reçeteye verilir. Bazı preparatlar çok az oranda hormon içermeleriyle öne çıkarlar.

ETKİ/GÜVENİRLİK: Doğum kontrol hapının ana etki mekanizması yumurtlamayı engellemesidir. Bu nedenle döllenme meydana gelmez. Hangi preparatın kullanıldığına bağlı olarak doğum kontrol hapı 21, 22 veya 24 gün boyunca her gün alınır. Ardından genellikle adet kanaması başlar. Hap doğru bir şekilde kullanıldığında ilk günden itibaren neredeyse yüzde yüz korunma sağlar.

+ **OLUMLU YÖNLERİ:** Gebelikten korunma oranı çok yüksektir. Yasal sağlık sigortaları 20 yaşını doldurana kadar hapın masraflarını üstlenir. (18 yaşından itibaren katkı payı ödenmek zorundadır.)

- **OLUMSUZ YÖNLERİ:** Doğum kontrol hapının olası yan etkileri ortaya çıkabilir. Kusmaya varan mide bulantısı, kilo alımı ve cinsel isteksizlik gibi yan etkiler görülebilir. Ayrıca özellikle sigara kullanan kadınlarda kan pıhtısı oluşma (tromboz) riski artar.

MINİ HAP, levonorgestrel veya desogestrel hormonu içerir.

ETKİ/GÜVENİRLİK: Mini hapın güvenli bir şekilde etki edebilmesi için her gün mümkün olduğunca aynı saatte alınması gerekir. Mini hap, servikal mucusu spermilerin rahime geçişine izin vermeyecek kadar koyulaştırır. Ayrıca rahim iç tabakasının yeterli ölçüde kalınlaşması engellendiğinden dölenmiş bir yumurtanın buraya yerleşmesi çok zorlaşır. Desogestrel hormonu genelde yumurtlamayı da önlediği için gebelikten koruma etkisi daha yüksektir.

+ **OLUMLU YÖNLERİ:** Mini hapların yan etkileri genellikle kombine doğum kontrol haplarından daha azdır. Mini haplar özellikle östrojen hormonu kullanamayan kadınlar için uygundur. Ayrıca çocuk emzirdiği halde hormonlu doğum kontrol yöntemini tercih eden kadınlara da mini hap tavsiye edilir.

- **OLUMSUZ YÖNLERİ:** Levonorgestrel hormonu içeren mini hap, alınması üç saat bile gecikse güvenilirliğini yitirir. Aynı durum desogestrel hormonu içeren mini hap içinse ancak on iki saatlik bir gecikmeyle alındığında geçerlidir. Mini hapların baş ağrısı, akne, memede gerginlik, bulantı ve adet kanamasında düzensizlik gibi yan etkileri olabilir.

KONDOM, lateks maddesinden üretilir ve sertleşmiş penise takılır.

ETKİ/GÜVENİRLİK: Kondom, spermelerin vajinaya girmesini engeller. Doğru şekilde yuvarlanarak takıldığında penisi gayet sağlam şekilde sarar. Boşalmanın ardından penisi vajinadan çıkarırken, kondom penis kökünün kenarlarından tutularak çıkarılmalıdır. Kondom doğru şekil ve büyüklükte kullanıldığında (bkz. www.kondometer.de) güvenli bir korunma yöntemidir.

+ **OLUMLU YÖNLERİ:** Ender görülen lateks alerjileri dışında kondomların yan etkileri yoktur. Ayrıca kondomlar, diğer korunma yöntemleri arasında tek korunma yöntemi olarak cinsel ilişki esnasında cinsel yolla bulaşan hastalıkların ve HIV enfeksiyonunun bulaşma riskini azaltırlar

- **OLUMSUZ YÖNLERİ:** Kondomu sertleşmiş bir penisin üzerine zamaında takmak için cinsel ilişkiyi bir anlık ara vermek gerekir. Ayrıca her kadın kondomla korunmayı partnerinden açıkça talep edemez.

SPİRAL (diğer adıyla Rahim İçi Araç) T şeklinde, etrafı çok ince bir bakır tellerle sarılı plastik bir alettir. Spiral doktor tarafından rahime yerleştirilir ve rahimde 5 yıla kadar kalabilir.

ETKİ/GÜVENİRLİK: Spiral, rahimde muhtemelen sürekli bir uyarıya yol açarak döllenmiş yumurtanın rahime yerleşmesini engeller. Ayrıca spiralin içerdği bakır, spermelerin hareketliliğini engeller. Ancak korunmaya nasıl etki ettiği tamamen açıklığa kavuşmamıştır. Korunma güvenilirliği çok yüksektir.

+ **OLUMLU YÖNLERİ:** Spiral rahim içinde olduğu sürece korunma konusuna kafa yormaya gerek kalmaz. Spiral özellikle doğum yapmış kadınlar için çok uygundur.

- **OLUMSUZ YÖNLERİ:** Ender de olsa spirale rağmen düşük tehlikesi daha yüksek olan bir gebelik meydana gelebilir. Spiral adet kanaması sancılarını ve miktarını artırabilir. Spiralin ilk aylarında özellikle kızlarda ve genç kadınlarda leğen boşluğunda enfeksiyon riski artar.

HORMON SPİRALİ küçük bir hormon deposuna sahip plastik bir alettir. Spiral, doktor tarafından rahime yerleştirilir ve rahimde 5 yıla kadar kalabilir.

ETKİ/GÜVENİRLİK: Hormon spirali rahim iç tabakasının kalınlaşmasını engeller ve spermelerin yumurta hücrelerine ulaşımını zorlaştırır.

+ **OLUMLU YÖNLERİ:** Korunma güvenilirliği çok yüksektir. Şiddetli adet kanaması olan kadınlarda genellikle kanamanın miktarını azaltır.

- **OLUMSUZ YÖNLERİ:** Kullanılan çok sayıda kadın, düzensiz adet kanaması gördüğünü bildirmiştir. Hormon spirali, henüz doğum yapmamış kadınlarda korunma yöntemleri arasında baş tercih olmamalıdır.

DERİ ALTI İMPLANTI progesteron hormonu içeren yumuşak bir çubuktur ve aplikatör aracılığıyla bu konuda uzman olan doktorlar tarafından üst kolun iç tarafında deri altına yerleştirilir.

ETKİ/GÜVENİRLİK: İmplant yumurtlamayı baskılar ve ayca spermelerin rahime ulaşmasını engeller. Korunma güvenilirliği çok yüksektir.

+ **OLUMLU YÖNLERİ:** Çubuğun koruma etkinliği 3 yıl kadardır. Bu süre içerisinde kadının gebelikten korunma konusuna ilgilenmesine gerek kalmaz.

- **OLUMSUZ YÖNLERİ:** Kullanıcıların yüzde 10'dan fazlasında istenmeyen yan etkiler görülür. Kusmayla sonuçlanan bulantı, akne, baş ağrısı, memelerde gerginlik hissi, kilo alımı, cinsel isteksizlik, vb. yan etkiler meydana gelebilir.

ÜÇ AYLIK İĞNE progesteron hormonunu içerir ve kalçadan enjekte edilir. Üç aylık iğne, sadece başka bir yöntem uygulayamayan veya doğum kontrol hapı preparatlarını kullanamayan kadınlar için uygundur.

ETKİ/GÜVENİRLİK: Progesteron yumurtlamayı engeller ve ayrıca spermelerin rahime ulaşmasını engeller. Korunma güvenilirliği çok yüksektir.

+ **OLUMLU YÖNLERİ:** Her enjekte edilen iğneden sonra kadın üç ay boyunca gebe kalmaktan korunmuş olur.

- **OLUMSUZ YÖNLERİ:** Ara kanama, baş ağrısı, sinirlilik, depresyon ve kilo alımı gibi yan etkiler görülebilir.

VAJİNAL HALKA vajinaya yerleştirilip orada üç hafta kalan ve hormon içeren yumuşak plastik bir halkadır. Dördüncü haftada adet kanaması başlar.

ETKİ/GÜVENİRLİK: Vajinal halka her vajinaya uyum sağlar. Düşük dozdaki östrojen ve progesteron birleşimi yumurtlamayı baskılar ve spermelerin rahime ulaşmasını engeller. Korunma güvenilirliği çok yüksektir.

+ **OLUMLU YÖNLERİ:** Kolay uygulanabilir. Vajinal halka bir defa yerleştirildikten sonra üç hafta boyunca korunma konusuna ilgilenmeye gerek kalmaz. İshal ve kusma bu yöntemin etkisini olumsuz bir şekilde etkilemez.

- **OLUMSUZ YÖNLERİ:** Diğer hormonlu doğum kontrol yöntemlerinde olduğu gibi bunda da yan etkiler görülebilir. Baş ağrısı, vajinal enfeksiyon ve akıntıya daha sık rastlanır. Tromboz tehlikesi doğum kontrol hapına nazaran daha yüksektir.

DOĞUM KONTROL BANDI östrojen ve progesteron birleşimidir. Karına veya kalçaya yapıştırılır ve her hafta yenisiyle değiştirilir. Üç hafta sonra "bantsız bir hafta" geçilir. Bu hafta içerisinde adet kanaması başlar.

ETKİ/GÜVENİRLİK: Hormonlar yumurtlamayı ve spermelerin rahime ulaşmasını engeller. Bant, sauna ve havuz dahil olmak üzere genellikle iyi yapışır ve çıkmaz. Korunma güvenilirliği çok yüksektir.

+ **OLUMLU YÖNLERİ:** Yüksek güvenilirlik ve her gün düşünmek zorunda kalmayan korunma sorunu. İshal ve kusma bu yöntemin etkisini olumsuz bir şekilde etkilemez

- **OLUMSUZ YÖNLERİ:** Diğer hormonlu doğum kontrol yöntemlerinde olduğu gibi bunda da yan etkiler görülebilir. 90 kilonun üzerinde olan kadınlarda bandın etkisi azalabilir. Tromboz tehlikesi levonorgestrel hormonu içeren doğum kontrol haplarına oranla daha yüksektir.

BARIYER YÖNTEMLERİNİN ortak noktası lateks veya silikondan bir başlığın rahim ağzını kapatması ve böylelikle spermelerin yumurta hücreleriyle buluşmasını engellemesidir. Bariyer yöntemlerinden diyafram ve FemCap® (servikal kep) farklı özelliklere sahiptirler.

ETKİ/GÜVENİRLİK: FemCap® bir doktor tarafından kişiye özel olarak uyarlanmalıdır. Diyafram, tek boyutta mevcuttur. Kadın, cinsel ilişkiye girmeden kısa bir süre önce başlığı vajina üzerinden rahim ağzına yerleştirerek spermelerin girişini engeller. Diyafram doğru şekilde ve sperm öldürücü veya engelleyici jel ile birlikte kullanıldığında güvenilir bir korunma sağlar. FemCap'ın güvenilirliği doğru şekilde kullanılmasına bağlıdır.

+ **OLUMLU YÖNLERİ:** Bariyer yöntemlerinde istenmeyen yan etkiler görülmez.

- **OLUMSUZ YÖNLERİ:** Bariyer yöntemiyle güvenli bir şekilde korunmak için bir süre pratik yapmak ve tecrübe kazanmak gerekir.

DOĞAL KORUNMA YÖNTEMLERİ için doğal aile planlaması (NFP) çerçevesinde kadının aylık adet döngüsünde doğurgan olduğu ve olmadığı günleri tespit edilir. Bazal vücut ısısının her gün ölçülmesi ve servikal mukus yöntemi bu yöntemlerin arasındadır.

ETKİ/GÜVENİRLİK: Yumurtlamanın ardından vücudun bazal ısısı yükselir ve bazal vücut ısısının ölçümüyle, takip eden doğurgan olunmayan günler tespit edilebilir. Aynı şekilde her gün kontrol edilen yumurtlamadan kısa süre önce sıvılaşan servikal mukus (serviks=rahim ağzı) için geçerlidir. Her iki yöntem de kişinin vücudunu iyi tanımaması gerektirir. Bu yöntemler doğru uygulanır ve doğurgan günlerde ek olarak kondom kullanılırsa nispeten güvenilir korunma yöntemleridir.

+ **OLUMLU YÖNLERİ:** İstenmeyen yan etkiler görülmez. Kişinin beden algısı geliştiği gibi doğurganlığı ile ilişkisi de genellikle bilinçli bir şekilde kurulur.

- **OLUMSUZ YÖNLERİ:** Aile planlamasında doğal korunma yöntemlerini uygulamak için günlük disiplin gerekir. Doğurgan olunan günlerde de ek bir korunma yöntemi (örneğin kondom) kullanılması veya seksten uzak durulması gerekir

BUNLARIN DIŞINDA tek başına kullanıldıklarında yeterli korunmayı sağlamayan bir dizi alet ve yöntem vardır.

Bunların arasında sperm öldürücü veya engelleyici etkisi olan **jel ve vajinal fitiller** vardır. **Özel küçük bilgisayarlar** yumurtlamamın tarihini tespit etmeye yardımcı olabilirler. Ancak bu aletler genellikle kesin bilgi vermezler.

Kısırlaştırma çok güvenilir bir korunma yöntemidir. Kısırlaştırmada kadının tüpleri ya cerrahi yöntemle kesilir, ya kelepçe konulur ya da yakılarak tahrip edilirler. Bu işleme tüplerin bağlanması da denir. Erkeklerde sperm kanalları kesilir veya kelepçe takılır. Ama bu adım ancak iyi düşünülecek ve aile planlaması tamamlandıktan sonra söz konusu olabilir.

Daha fazla bilgi için

Gebelikten korunmaya dair daha fazla bilgiyi **"Sichergehen – Verhütung für sie und ihn"** başlıklı broşürde bulabilirsiniz (sipariş no. 13060000).



Gebelikten korunmaya dair genel bilgiler sunan **"Verhütung im Überblick"** afişi (sipariş no. 13062000).



BZgA'nın diğer yayınlarını, **"Sexualaufklärung und Familienplanung – Medien und Materialien"** başlıklı medya rehberinde (sipariş no. 13010000) ve internette www.sexualaufklaerung.de adresinde bulabilirsiniz.

Bu konulara, gebeliğe ve doğuma dair birçok bilgiye www.familienplanung.de adresinden ulaşabilirsiniz.

Kitapçığı, afişi ve broşürü ücretsiz olarak **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**, 50819 Adresinden veya internette order@bzga.de adresinden edinebilirsiniz.

Acil Korunma Yöntemi



Ertesi Gün Hapı



Korunurken Her Zaman Bir Kaza Meydana Gelebilir

Stres altında doğum kontrol hapı almak unutulabilir, kondomlar yırtılabilir veya kayabilir. Bazen de duygusal coşku içerisinde doğum kontrol meselesi tamamen unutulur.

Bu talihsizlik kadının doğurgan olduğu günlerde veya bundan birkaç gün önce meydana geldiğinde gebe kalma olasılığı doğar. Erkeğin spermeleri rahimde ve tüplerde 5 güne kadar canlı kalabilirler. Bu süre zarfında yumurtlama gerçekleşirse korunmasız cinsel ilişkiden sonraki 5 güne kadar bir dölleme meydana gelebilir; ender vakalarda bu süre 7 güne kadardır.

Korunma konusunda kazalar sık yaşıyorsanız başka bir korunma yönteminin uygun olup olmadığı üzerine düşünülmalıdır. (→ [Arka sayfada korunma yöntemlerine dair bilgileri bulabilirsiniz.](#))

Acil durumda önlem almak

Korunmasız cinsel ilişkinin ardından “ertesı gün hapı” alınabilir. Etken maddesi farklı olan çeşitli preparatlar mevcuttur: Bu etken madde ya levonorgestrel ya da ulipristalacetat’tır. Levonorgestrel içeren preparatlar korunmasız cinsel ilişkiyi takiben en geç 72 saat (3 gün) içerisinde, ulipristalacetat içeren preparat ise en geç 120 saat (5 gün) içerisinde alınması gerekir. Korunmasız cinsel ilişkinin üzerinden 120 saatten fazla zaman geçmişse “ertesı gün hapı” için geç kalınmış olunur.

Ancak: Eğer “ertesı gün hapı” alınana kadar yumurtlama gerçekleşmişse, istenmeyen bir gebeliğin önlenme olasılığı büyüktür.

Bu nedenle korunmasız cinsel ilişkinin ardından “ertesı gün hapı” **mümkün olduğu kadar erken** alınmalıdır.

! “ertesı gün hapı” düzenli veya sürekli kullanıma uygun bir doğum kontrol yöntemi değil, sadece acil durumda kullanılan bir önlemdir.

“ertesı gün hapı” nasıl etki eder?

Her iki preparat da yumurtlamayı baskılar veya geciktirir. Levonorgestrel içeren preparatlar, yumurtlamanın gerçekleşmesinden yaklaşık iki gün öncesine kadar alındıklarında etkilidirler; ulipristalacetat içeren preparat ise yumurtlamadan bir gün öncesine kadar etkilidir. Ancak yumurtlama gerçekleşmek üzereyse veya gerçekleşmişse her iki preparat da etki etmez. Yumurtlamanın engellenmesi için yapılacak en doğru şey “ertesı gün hapının” olabildiğince erken, korunmasız cinsel ilişkiden sonraki 12 saat içerisinde kullanılmasıdır. Bu süreden sonra etkisi yavaş yavaş azalır.

Yumurtlama gerçekleşmişse ve/veya döllemiş yumurta rahime yerleşmişse “ertesı gün hapı” artık etki **etmez**. “ertesı gün hapı” sıkça karıştırıldığı gibi bir “düşük hapı” değildir.

“ertesı gün hapını” ne zaman kullanmamalıyım?

Levonorgestrel veya ulipristalacetat veya bu hapların içerdiği bir yardımcı maddeye karşı aşırı duyarlılığı olan kadınlar, bunları içeren bir “ertesı gün hapını” kullanamaz.

Daha önce tüp iltilahlanması veya tüp ya da karın boşluğu gebeliği geçirmiş olan kadınlar, “ertesı gün hapı” kullanıp kullanamayacaklarını doktorlarıyla konuşmalıdır.

Ağır karaciğer işlev bozukluklarında “ertesı gün hapının” kullanılması tavsiye edilmez. Ağır bir astım hastalığı durumunda glukokortikoidler kullanılıyorsa da “ertesı gün hapının” kullanılması tavsiye edilmez.

“ertesı gün hapını” nasıl doğru kullanım?

“ertesı gün hapı” eczaneden reçetesiz alınabilir. Eczanede danışmanlık hizmeti de sunulur. Burada olası bir gebeliğin gerçekleşip gerçekleşmediği, dölleme olasılığının ne olduğu ve ayrıca diğer ilaçlarla kontrendikasyonların yani zıt etkilerin veya olası karşılıklı etkileşimlerin olup olmadığı gibi konular görüşülebilir.

Tüm preparatlarda tek kerelik bir hap kullanılır. Hap korunmasız cinsel ilişkiyi takiben en iyisi 12 saat içerisinde alınmalıdır.

Hap içilmeden önce az da olsa bir şeyler yemek (yarım dilim ekmekek veya benzeri) tavsiye edilir. Aç karına alındığında kusma tehlikesi daha büyüktür ki böylece bir durumda hap dışarı atılmış olur. Hap alındıktan sonraki ilk 3 saat içerisinde kusma meydana gelirse hapın etkinliğinin devam etmesi için olabildiğince hızlı şekilde yeni bir hap alınarak içilmelidir.



“ertesı gün hapı” alındıktan sonra nelere dikkat edilmelidir?

“ertesı gün hapı” alındıktan sonra adet kanaması genelde birkaç gün gecikmeyle ve normal miktarda gerçekleşir. Adet kanaması beklenen tarihten sonraki bir hafta içerisinde gerçekleşmezse mutlaka bir gebelik testi yapılmalı ve doktora gidilmelidir.

! Bir sonraki adet kanamasına kadar kondom gibi hormonsuz bir korunma yönteminin uygulanması gerekir.

Doğum kontrol hapıyla korunan ve kullanımındaki hata nedeniyle “ertesı gün hapı” almaya karar veren bir kişi, normal doğum kontrol hapını adet döngüsünün sonuna kadar kullanmaya devam etmelidir. Ancak bu durumda dahi bir sonraki adet kanamasına kadar ilaveten hormonsuz bir korunma yöntemini (örneğin kondom) de uygulamalıdır.

“ertesı gün hapının” yan etkileri var mıdır?

“ertesı gün hapında” istenmeyen yan etkiler görülür ancak bunlar genellikle ağır yan etkiler değildir. Özellikle baş ağrıları, mide bulantısı ve karın ağrısı görülebilen yan etkilerdir. Ayrıca ara kanama ve lekelenme, meme-de gerginlik, baş dönmesi ve kusma da meydana gelebilir.

! Şiddetli ağrı veya başka bir nedenden dolayı endişelendiğinde her zaman bir doktora başvurmaktan çekilmemelidir.

Başka nelere dikkat edilmelidir?

Aynı anda belli antibiyotikler, kramp nöbetlerine karşı ilaçlar (anti-epileptikler) veya HIV enfeksiyonları, virüs engelleyici ilaçlar (anti-viraller) veya kılıç otu içeren ilaçlar gibi başka ilaçlar da kullanılıyorsa “ertesı gün hapının” etkisi azalabilir. Düzenli olarak başka ilaçlar da kullanan veya kısa bir süre öncesine kadar kullanmış olan kadınlar “ertesı gün hapını” kullanmadan önce bu konuyu eczacıları ile konuşmalı veya bir doktora danışmalıdır.

Aşırı kilonun da “ertesı gün hapının” etkisini azaltması mümkündür.



Sık sorulan sorular

“ertesı gün hapıyla” ilgili bazı sorularla sıklıkla karşılaşılır. Burada verilen cevaplar bir eczacıyla veya doktorla yapılan kişisel bir görüşmenin yerini alamaz. Şikayetler görülürse veya daha başka sorular varsa mutlaka bir doktora danışılmalıdır.

? “ertesı gün hapını” nasıl ve nereden alabilirim? Ertesi gün hapı” eczaneden reçetesiz alınabilir. Eczanede danışmanlık hizmeti de sunulur.

Bazı eczanelerin “ertesı gün hapını” vermeyi reddettikleri görülebilir. Böylesi bir durumda başka bir eczaneye başvurulabilir. Geceleyin veya hafta sonları bulunduğunuz bölgede görevli olan nöbetçi eczaneler vardır. Bunların listesini internet üzerinden veya telefon ederek bulabilirsiniz. Ayrıca nöbetçi eczanelerin listesi her eczanede asılıdır.

? “ertesı gün hapının” fiyatı nedir? “ertesı gün haplarının” fiyatları değişiklik gösterebilir çünkü bu hap için sabit bir fiyat belirlenmemiştir.

Sağlık sigortaları, “ertesı gün hapının” reçeteye satılma zorunluluğunun ortadan kalkmasının ardından da 20 yaşın altında ve yasal sağlık sigortası olan kadınların masraflarını üstlenmeye devam ediyor. Sigortanın masrafları üstlenme şartı ise ilacın bir doktor tarafından reçeteye verilmesidir. Ancak 18 ve 19 yaşında olan kadınlar reçete ücretini kendileri karşılamak zorundadırlar. 20 yaşın altındaki kadınlar “ertesı gün hapını” eczaneden reçetesiz olarak da alabilirler ancak bu durumda sağlık sigortası ilaç masraflarını karşılamaz.

? Reşit olmayanlar için anne-babanın onayı gerekir mi? 14 yaşın altındaki kızların, “ertesı gün hapını” satın almak veya doktora reçete yazdırmak için anne-babalarının onayına ihtiyaçları vardır.

14 ile 18 yaş arasındaki kızlarda bu karar eczacının veya doktorun takdirine kalmıştır. Bu kişiler yaptıkları görüşmede kızın, ilacı kullanma kararını kendisi alacak ve sonuçlarını kendisi değerlendirecek durumda olup olmadığını anlamaya çalışacaklardır.

? Adet döngüsünün her anında istenmeden gebe kalma ihtimali var mıdır? Prensipten evet. Gerçi korunmasız cinsel ilişki yumurtlama dönemi veya birkaç gün öncesinde gerçekleştiğinde gebe kalma ihtimali en yüksektir. Ancak yumurtlama dönemi fark edilmeden değişebilir. Bundan dolayı alışlagelmış adet kanaması esnasında gebe kalmak mümkündür. Korunmada yaşanan bir kaza sonrasında emin olmak isteyen kişiler bir doktora danışmalı ve “ertesı gün hapını” kullanmayı düşünmelidir.

? “ertesı gün hapının” etki ettiğini nasıl anlarım? “ertesı gün hapının” etkisi her zaman fiziksel olarak hissedilemez. Vakaların çoğunda kusmaya varan mide bulantısı, baş ağrıları veya karının alt kısmında sancılar gibi rahatsız edici yan etkiler de görülmez. Ancak bunların görülmesi “ertesı gün hapının” etki etmediği anlamına gelmez.

“ertesı gün hapı” alındıktan sonra adet kanaması genelde birkaç gün gecikmeyle ve normal miktarda gerçekleşir. Adet kanaması beklenen tarihten sonraki bir hafta içerisinde meydana gelmezse mutlaka bir gebelik testi yapılmalı ve doktora gidilmelidir.

“ertesı gün hapının” etkisi iki tane hap birden alındığında artmaz. Tersine böylesi bir durumda yan etkilerin daha fazla görüldüğü bir aşırı doz tehlikesi doğar.

? “ertesı gün spirali” nedir? Bir bakır spirali aracılığıyla korunmasız cinsel ilişkinin ardından 5 güne kadar döllemiş bir yumurtanın rahime yerleşmesini engellemeye olanağı vardır. Spiral bir doktor tarafından yerleştirilmek zorundadır ve acil önlem yöntemi olarak kullanılmasının dışında esas olarak kadın bundan böyle spiralle korunmak istediğinde yerleştirilmesi akıllıcadır.

Spiralin ücreti, modeline bağlı olarak 120 ila 300 avro arasında değişir. Buna danışmanlık, muayene ve spirali yerleştirilme masrafları da dahildir. Yasal sağlık sigortaları masrafları ancak 20’inci yaşın bitimine kadar üstlenirler.

? “ertesı gün hapı” kullandıktan sonra adet kanamam olursa bu kesin gebe olmadığımı anlamına mı gelir? Adet kanaması eğer yaklaşık olarak beklenen tarih (veya biraz gecikmeli) ve normal miktarda oluyorsa bunun anlamı genellikle kişinin gebe olmamasıdır. Ancak adet kanaması keskin bir güvence değildir, çünkü görülen durum minimal veya ara kanama da olabilir.

Adet kanaması bir haftadan fazla gecikirse veya alışılmadık şekilde yoğun veya az ise “ertesı gün hapının” alındığı tarihten en geç 3 hafta sonra bir gebelik testi yaptırılmalıdır.

? “ertesı gün hapı” adet döngüsünün sonuna kadar korunmak için yeterli midir? Hayır. Bu nedenle adet döngüsünün devamı süresince bir sonraki adet dönemine kadar hormonsuz bir korunma yönteminin kullanılması gereklidir (örneğin kondom).

? “ertesı gün hapını” normal korunma yöntemi olarak da kullanabilir miyim? Hayır. “ertesı gün hapı” sadece acil önlem alma amacıyla alınan bir ilaçtır.

? Eğer daha önce hiç hormonlu bir korunma yöntemi uygulamadıysam “ertesı gün hapı” kullandıktan ne kadar süre sonra normal doğum kontrol hapını kullanmaya başlayabilirim? Genel olarak doğum kontrol hapı bir sonraki adet kanamasının ilk gününde alınmaya başlanır. Ancak normal doğum kontrol hapı doktor tarafından reçeteye verilmek zorunda olduğundan, özellikle de bir sonraki kanamanın tam ne zaman başlayacağı bilinmiyorsa, bu konuyla ilgili bilgilendirmeyi doktor yapar.

? Hormonlu korunma yönteminde sorun çıktı: Bu durumda “ertesı gün hapı” ne zaman alınmalıdır? Hormonlu doğum kontrol araçlarının hepsinin prospektüsünde korunmanın hangi durumlarda güvenli olmadığı yazılıdır. Bu, örneğin korunma kazasının hap alma döngüsünün hangi aşamasında gerçekleştiğine (özellikle de doğum kontrol hapının alınmasının hangi haftada unutulduğuna veya vajinal halkanın ne zaman kayıp dışarı çıktığına) bağlıdır.

Korunmasız cinsel ilişkiyi takiben olabildiğince erken bir şekilde bir eczaneye veya doktora danışılması tavsiye edilir. Böylelikle “ertesı gün hapının” kullanılmasının söz konusu olup olmadığı görüşülebilir.

[www.familienplanung.de/pille-vergessen](#)

? “ertesı gün hapını” emzirdiğim halde kullanabilir miyim? Belli şartlar altında evet. Levonorgestrel hormonu anne sütüne karışır. Etken maddesi levonorgestrel hormonu olan bir hap kullanan kişi, bu hapı emzirdikten hemen sonra kullanmalı ve en az sekiz saat boyunca emzirmemelidir.

Ulipristalacetat etken maddesi içeren bir preparat kullanıldığında ise emzirmeye en az bir hafta ara verilmesi tavsiye edilir. Bu süre boyunca süt oluşumunun devam etmesi için anne sütünün pompayla sağılmasında fayda vardır. Ancak sağılan süt atılmalıdır.

Yardım ve tavsiye

Cinsellik, korunma, çocuk arzusu ve gebelik ile ilgili tüm konularda her kadın ve erkek ücretsiz olarak gebelik danışma merkezlerinden danışmanlık alabilir. Gebeliğinizle ilgili gelişmeler yaşıyorsanız bu tür danışma merkezleri artı ve eksileri tartmanıza yardımcı olabilir. Danışma merkezleri ekonomik yardım imkanlarının yanında aile ve çocuklarla ilgili diğer yardımlar konusunda da bilgilendirirler. Aile planlamasıyla ilgili eşler arasında yaşanan sorunlar konusunda da yardımcı olabilirler.

Danışma merkezleri sır saklama yükümlülüğüne tabidir. İsim söylemeden anonim olarak da danışma almanız mümkündür. Gebelik danışma merkezleri kilise dernekleri, hayır kuruluşları, bağımsız kuruluşlar ve belediyeye ait sağlık müdürlükleri tarafından işletilir.

i Size en yakın danışma merkezini telefon rehberinden, Sosyal Müdürlük veya Sağlık Müdürlüğünden veya internette [www.familienplanung.de/beratungsstellensuche](#) adresinden bulabilirsiniz.

Gebeliğinizi sonlandırmak durumunda olduğunuzu düşünüyorsanız, devlet tarafından tanınmış bir gebelik sorunları danışma merkezinden danışma aldığınıza dair verilen belge, gebeliğin ilk 12 hafta içinde cezadan muaf tutularak sonlandırılabilmesi için konulan yasal ön koşullardan birisidir. Caritas ve Katolik Kadınlar Sosyal Hizmetleri bu danışma belgesini vermezler, ancak gebelik sorunları danışmanlığı hizmetini sunarlar.

i Doğum kontrol ve danışmanlığa dair daha fazla bilgi için [www.familienplanung.de](#)

KÜNYE

Yayımlayan:
BZgA – Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung,
50819 Köln, [www.bzga.de](#)
(Federal Sağlık Bilgilendirme Dairesi)

Tüm hakları saklıdır.

Konsept: Rainer Neutzling
Redaksiyon: Anke Erath, Sonja Siebert
Çeviri: Elif Amberg
Tasarım: Medienwerkstatt E. Petzinka ve
Ch. Haarmann, Dortmund
Doğum kontrol yöntemleri fotoğrafları:
Hauptweg/Nebenwege, Köln

Baskı: Rasch, Bramsche
Yayın tarihi: 4.20.11.15
Güncelleme tarihi: Eylül 2015

Sipariş için: BZgA, 50819 Köln veya
E-Posta yoluyla: [order@bzga.de](#)

Sipariş No: 13061060

Elinizdeki broşür BZgA’dan ücretsiz olarak edinilebilir. Broşür, sahipleri veya üçüncü şahıslar tarafından satılmaz.

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