

**T.C.  
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

**ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ**

**AİLE PLANLAMASI**

**Ankara, 2014**

- Bu modül, mesleki ve teknik eğitim okul / kurumlarında uygulanan Çerçeve Öğretim Programlarında yer alan yeterlikleri kazandırmaya yönelik olarak öğrencilere rehberlik etmek amacıyla hazırlanmış bireysel öğrenme materyalidir.
- Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
- PARA İLE SATILMAZ.

# İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR .....	iii
GİRİŞ .....	2
ÖĞRENME FAALİYETİ-1 .....	4
1. AİLE PLANLAMASININ TANIMI, ÖNEMİ VE NEDENLERİ .....	4
1.1. Aile Planlamasının Tanımı.....	4
1.2. Aile Planlamasının Önemi .....	5
1.2.1. Aile Planlamasının Sosyo-Ekonomik Yönden Önemi.....	5
1.2.2. Aile Planlamasının Duygusal Yönden Önemi .....	5
1.2.3. Aile Planlamasının Sağlık Açısından Önemi.....	5
1.2.4. Aile Planlamasının Tıbbî Önemi .....	6
1.2.5. Evlenmeden Önce Sağlıkla İlgili Yapılması Gerekenler .....	6
1.2.6. Aile Planlamasının Anne Açısından Yararları.....	7
1.2.7. Çocuk Sağlığı Açısından Yararları .....	7
1.2.8. Toplum Sağlığı Açısından Nedenleri .....	8
1.3. Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar .....	9
1.3.1. CYBH Genel Özellikleri.....	9
UYGULAMA FAALİYETİ .....	11
ÖLÇE VE DEĞERLENDİRME .....	13
ÖĞRENME FAALİYETİ-2 .....	14
2. AİLE PLANLAMASI YÖNTEMLERİ .....	14
2.1. Etkili Aile Planlaması Yöntemleri .....	14
2.1.1. Ağzdan Alınan Kombine Haplar .....	14
2.1.2. Mini Haplar.....	16
2.1.3. Rahim İçi Haplar (Spiral) (RİA).....	17
2.1.4. Diyafram.....	19
2.1.5. Deri Altı Kapsülleri (Norplant) .....	19
2.1.6. Koruyucu Enjeksiyonlar .....	20
2.1.7. Prezervatif (Kapat-Kondom).....	22
2.1.8. Köpüren Tablet ve Fitiller .....	22
2.1.9. Sperm Öldürücüler.....	23
2.1.10. Kadın ve Erkeklerde Cerrahi Sterilizasyon (Tüplerin Bağlanması) .....	23
2.2. Etkisi Sınırlı Yöntemler / Geleneksel Yöntemler .....	23
2.2.1. Takvim Yöntemi .....	24
2.2.2. Geri Çekme .....	24
2.2.3. Vajinal Yıkama (Lavaj) .....	24
2.2.4. Spermitler (Sperm Öldürücüler) .....	24
2.2.5. Laktasyon (Süt Yapımı – Emzirme) .....	25
UYGULAMA FAALİYETİ .....	28
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME .....	30
ÖĞRENME FAALİYETİ-3 .....	32
3. Aile planlaması konusunda yararlanılabilecek kurumlar .....	32
3.1. Aile Planlaması Kurumları.....	32
3.2. Aile Planlaması Klinikleri.....	33
UYGULAMA FAALİYETİ .....	34

---

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME .....	36
MODÜL DEĞERLENDİRME .....	37
CEVAP ANAHTARLARI.....	39
KAYNAKÇA .....	41

# AÇIKLAMALAR

<b>ALAN</b>	<b>Çocuk Gelişimi ve Eğitimi</b>
<b>DAL / MESLEK</b>	<b>Erken Çocuklukta Öğretmen Yardımcılığı-Özel Eğitimde Öğretmen Yardımcılığı</b>
<b>MODÜLÜN ADI</b>	<b>Aile Planlaması</b>
<b>MODÜLÜN TANIMI</b>	Aile planlamasının önemini, korunma yöntemlerini ve korumada yaralanılacak kurumların öğretildiği bir öğrenme materyalidir.
<b>SÜRE</b>	40/16
<b>ÖN KOŞUL</b>	Anne-Çocuk Sağlığı modülünü almış ve başarmış olmak
<b>YETERLİK</b>	Aile planlamasını kavratmak
<b>MODÜLÜN AMACI</b>	<p><b>Genel Amaç:</b> Uygun ortam sağlandığında aile planlamasını kavrayabileceksiniz.</p> <p><b>Amaçlar:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Uygun ortam sağlandığında aile planlaması konusunu öğrenmeye yönelik etkinliği doğru olarak hazırlayabileceksiniz.</li><li>2. Uygun ortam sağlandığında gebelikten korunma yöntemlerini öğrenmeye ilişkin etkinliği doğru olarak hazırlayabileceksiniz.</li><li>3. Uygun ortam sağlandığında aile planlaması konusunda yararlanabilecek kurumları öğrenmeye ilişkin etkinliği doğru olarak hazırlayabileceksiniz.</li></ol>
<b>EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI</b>	<p><b>Ortam:</b> Sınıf, erken çocukluk eğitim kurumları, özel eğitim kurumlar, rehberlik araştırma merkezleri, özel kurumlar ve kamu kurum ve kuruluşları, atölye.</p> <p><b>Donanım:</b> Kaynak kitaplar, bilgisayar, projeksiyon, fotoğraflar, afişler, broşür, dergiler, uyarıcı pano, tepegöz, asetat, CD, VCD, DVD, bilgisayar donanımları, televizyon.</p>
<b>ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME</b>	<p>Modül içinde yer alan her öğrenme faaliyetinden sonra verilen ölçme araçları ile kendinizi değerlendireceksiniz.</p> <p>Öğretmen, modül sonunda ölçme aracı (çoktan seçmeli test, doğru-yanlış testi, boşluk doldurma, eşleştirme vb.) kullanarak modül uygulamaları ile kazandığınız bilgi ve becerileri ölçerek sizi değerlendirecektir.</p>



# GİRİŞ

## Sevgili Öğrenci,

Ailelerin, gebelikten korunma yöntemlerini yeterince bilmemeleri ve çeşitli nedenlerle uygulayamamaları doğurganlık oranını artırmaktadır. Annenin yaşının on sekizin altında veya otuz beşin üstünde olması, gebelikler arasındaki sürenin iki yıldan daha az olması ve gebelik sayısının dört ve dördün üzerinde olması anne ve çocuk ölümlerine neden olan etkenleri oluşturmaktadır. Çocuklar geleceğimizin temelidir. Onlara iyi bir gelecek sağlamak istiyorsak aile planlaması yöntemlerini uygulamalı ve ailelerin bakabilecekleri sayıda çocuk sahibi olmaları yönünde eğitilmelerini sağlamalıyız. Bu modülde öğreneceğiniz bilgileri kendi yaşamınızda kullanabilirsiniz. Ayrıca ailelere ve çevrenize bilgi verebilirsiniz. Bu bilgilerle gebelik ve doğuma bağlı ölüm riskinin azalmasına ve sağlıklı çocukların doğmasına katkıda bulunabilirsiniz.

Bu konuları şu anda bilmiyorsunuz. Ancak modülün sonunda yeterli bilgiye sahip olduğunuzu göreceksiniz ve hatta bu konuyla ilgili yanlış inanışlardan kurtulacaksınız.

Unutmayınız ki, ülkemizin sizin gibi çağdaş, iyi düşünen, araştıran, teknolojik gelişmeyi yakalayan bilinçli gençlere çok ihtiyacı vardır.

Toplumun temelini eğitilmiş annelerin ve onların yetiştirdiği çocukların oluşturduğunu unutmamalıyız.





# ÖĞRENME FAALİYETİ-1

## AMAÇ

Öğrenme faaliyetinde kazandırılacak bilgi ve beceriler doğrultusunda uygun ortam sağlandığında aile planlaması konusunu öğrenmeye yönelik etkinliği doğru olarak hazırlayabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Aile planlamasının tanımı, önemi ve nedenleriyle ilgili kaynaklardan, *İnternette*n ve ana çocuk sağlığı merkezlerinden bilgi alınız.
- Topladığınız bu bilgilere, konuya yönelik resimler de ekleyerek raporlaştırınız.
- Raporunuzdaki resimlerden pano oluşturunuz.
- Hazırladığınız raporu ve panoyu arkadaşlarınızla paylaşınız.

## 1. AİLE PLANLAMASININ TANIMI, ÖNEMİ VE NEDENLERİ

### 1.1. Aile Planlamasının Tanımı

Ailelerin istedikleri zamanda ve istedikleri sayıda çocuk sahibi olabilmeleridir veya çiftlerin ekonomik olanaklarına, kişisel isteklerine göre çocuk sayısını tayin etmeleri ve iki doğum arasında istedikleri aralığı sağlamalarıdır.

Her aile istediği kadar çocuk sahibi olmakta serbesttir. Bu onların doğal hakkıdır. Aile planlamasındaki amaç; ailelerin kendi iradeleri ile istedikleri sayıda çocuk sahibi olmalarını sağlamak, annenin doğum için en uygun yaşta olmasını sağlamak, iki gebelik arasında yeterli zaman aralığı olmasını sağlamak bireyleri ve aileleri üreme sağlığı konusunda eğitmek, anne ve bebek ölümlerini önlemek ve sağlığını korumak, yüksek riskli gebelik ve istenmeyen gebelikleri önlemek, çocuk sahibi olmak isteyenlere tıbbî yardım sağlamak ve bireyleri aile planlaması yöntemleri konusunda eğitmektir.

Aile planlamasını temel amacı; (çok ve sık gebelik) aşırı doğurganlığı önlemek gebelik ve doğuma bağlı anne ve çocuk sağlığına olabilecek olumsuz etkileri önlemek, oluşan olumsuz etkilerin giderilmesine yardım etmek ve çocuğu olmayan ailelerin çocuk sahibi olmalarını sağlamaktır.

Çağlar boyunca insanlar, istenmeyen gebelikleri ya da doğumları önlemek amacıyla çeşitli yöntemlere başvurmuşlardır. Bunların birçoğu zaman zaman annenin ve çocuğun yaşamına mal olmuştur. Özellikle İkinci Dünya Savaşı sonrasında bilimsel çalışmalar sonucu

geliştirilen yöntemler, eski yöntemlerin yerini almaya başlamıştır. Günümüzde hem kadınlar hem de erkekler için geliştirilmiş son derece güvenilir ve etkili metotlar mevcuttur.

Günümüzde dünya nüfusunun %75'i gelişmekte olan ve az gelişmiş ülkelerde yaşamakta ve tüm doğumların %85'i, tüm anne ölümlerinin %99'u, tüm bebek ve çocuk ölümlerinin %95'i bu bölgelerde olmaktadır. Ölüm oranlarının bu kadar yüksek olmasının nedeni bu ülkelerde tıbbî yardımın yetersiz olması , aile planlaması yöntemleri konusunda bilgi sahibi olunmaması nedeniyle modern ve etkili yöntemleri kullanamama ve ihmal etmesidir.

Ülkemizde ise hala çiftlerin büyük bir kısmı geleneksel, güvenilirliği düşük, sağlık açısından sakıncalı doğum kontrolü yöntemlerini uygulamaya çalışmaktadır.

Bu duruma neden olan faktörler ise; çiftlerin doğum kontrolü yöntemleri hakkında yetersiz ve yanlış bilgiye sahip olmaları, tıbbî destekten yeterince yararlanılmaması ve bu konuda gerekli eğitimin sağlanamamasıdır.

## **1.2. Aile Planlamasının Önemi**

### **1.2.1. Aile Planlamasının Sosyo-Ekonomik Yönden Önemi**

Nüfus, doğal kaynakları ve ekonomik olanakları zorlayan bir şekilde artıyorsa o toplumda etkili ve yeterli aile planlamasını uygulama zorunluluğu ortaya çıkmaktadır. Sanayileşme ile birlikte kentlerde ailelerin daha iyi ekonomik fırsatlar yakalaması, sosyal güvenceye sahip olmaları, yaşam şartlarının ağırlaşması ve kadınların iş hayatında daha fazla rol alması çok çocuk sahibi olma isteklerini azaltmaktadır. Tarıma dayalı yerleşim birimlerindeki ailelerde ise insan gücüne olan ihtiyaçtan dolayı çok çocuğa sahip olmak isteği görülmektedir. Sosyal güvencesi olmayan ailelerde ise ileride aileye bakar düşüncesi ile daha çok çocuğa sahip olunmaktadır. Ayrıca bazı aileler erkek çocuğa sahip olmayı bir güç olarak algıladıkları için erkek çocuk buluncaya kadar doğuma devam edip aile planlaması uygulamamaktadır. Hızlı nüfus artışının önlenmesinde ve sağlıklı bir toplumun oluşmasında aile planlamasının önemi gün geçtikçe daha da artmaktadır.

### **1.2.2. Aile Planlamasının Duygusal Yönden Önemi**

Bebeklerinin sağlıklı ve mutlu olmasını isteyen anne ve babaların kesinlikle birbirlerini iyice tanıdıkları ve duygusal yönden hazır oldukları zamanda çocuk sahibi olmaları gerekmektedir.

### **1.2.3. Aile Planlamasının Sağlık Açısından Önemi**

Evli çiftlerin fiziksel ve psikolojik yönden sağlıklı olmaları, çocuk sahibi olmalarının en temel koşuludur. Çiftlerin evlenmeden önce gerekli sağlık muayenelerinden geçmeleri toplum sağlığı açısından son derece önemlidir. Genellikle kronik nefrit, tüberküloz, kalp

rahatsızlıkları, frengi ve AIDS kan uyuşmazlığı gibi hastalıklar hamilelik öncesi ve sonrasında anne ile bebeğin sağlığı açısından büyük tehlike oluşturmaktadır.



**Resim 1.1: Sağlıksız bebek**

#### **1.2.4. Aile Planlamasının Tıbbî Önemi**

Birçok kadını ölüme sevk eden en önemli nedenlerden biri de fazla doğum yapmaktır.

İstenmeyen gebelikler sonucunda meydana gelebilen sağlıksız düşükler, annenin ve bebeğin hayatını, ve sağlığını tehdit etmektedir. Oysa aile planlamasında kullanılan yöntemlerin böyle bir tehlikesi yoktur. Çünkü bu yöntemler bilimsel araştırma ve incelemelerin sonucu ortaya çıkmıştır.

Aileler bakabilecekleri, besleyebilecekleri ve sağlığını koruyabilecekleri sayıda çocuk sahibi olurlarsa bebek ölümleri azalacak, anneler sık gebelik ve doğumdan yıpranmayacaktır.

İstemedikleri halde doğum yapacak annelerin ilkel yöntemlerle çocuk düşürmelerini önlemek; onlara gebelikten korunma yöntemlerini öğretmekle gerçekleşecektir.

#### **1.2.5. Evlenmeden Önce Sağlıkla İlgili Yapılması Gerekenler**

- Evlenecek çiftin, sağlıklı bir cinsel yaşantısının olmasını engelleyebilecek problemlerinin olup olmadığının anlaşılması eğer var ise çözüm bulunması amacıyla muayene olması gerekmektedir.
- Erkeğin “cinsel anormalliği” ve sağlıklı cinsel yaşantıyı engelleyecek problemi varsa bu durum tedavi edilmelidir.
- Herhangi bir bulaşıcı hastalık (sarılık, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, AIDS gibi) varsa gerekli önlemlerin alınıp tedavisi edilmesi gerekmektedir.
- Çiftin ileride sorun olabilecek sağlık probleminin (kalp hastalıkları, hormonal bozukluk, gizli şeker gibi) olup olmadığının araştırılması ve gerekli önlemlerin alınması gerekmektedir.
- Erkeklerde bebek sahibi olmaya yetecek sperm sayısının olup olmadığı tespit edilmelidir.
- Kadınlarda bebek sahibi olabilmek için yumurtalıkların ve hormonal durumun kontrolü yapılmalıdır.

- Hamilelik sırasında sorun yaratabilecek kan uyuşmazlığı ve kadında toksa plazma gibi durumların olup olmadığı tespit edilmelidir.
- Çiftlerin ailelerinde ya da kendilerinde kalıtsal bir hastalık veya anormallik olup olmadığı, var ise derecelerinin araştırılması, değerlendirilmesi ve hamileliğin takip edilmesi gerekmektedir.
- Evlilik esnasında oluşabilecek cinsel isteksizlik, korku ve problemleri önlemek için evlilik öncesi cinsel eğitim ve danışma alınmalıdır.
- Çiftler, aktif cinsel yaşantılarına başlamadan önce uygun korunma yöntemlerini uygulamaya başlamalı ve birbirlerini iyice tanıdıktan sonra çocuk sahibi olmalıdır.



**Resim 1.2: Evlilikte sağlık kontrolünün önemi**

## **ETKİNLİK-1**

İnsanlar toplumsal yaşam gereği evlilik yapmak zorundadır. Siz de ileriki yaşamınızda evlenerek bir aile kuracaksınız. Yukarıdaki bilgiler ışığında gerekli araştırmaları yaparak “**evlenmeden önce alınacak sağlık tedbirlerine**” yönelik bir drama hazırlayınız, sınıfta arkadaşlarınızla birlikte canlandırınız ve tartışınız.

### **1.2.6. Aile Planlamasının Anne Açısından Yararları**

- Gebelik, doğum ve düşük nedeniyle anne ölümleri azalır.
- Annenin üreme organlarına ait sağlık sorunları azalır.
- Doğuma yönelik komplikasyonlar azalır.
- Çiftler arasında gebe kalma korkusu ortadan kalktığı için sağlıklı bir cinsel yaşantı oluşur.
- Çiftlerin istenilmeyen gebelik, düşük ve kürtaj sorunları ortadan kalkar.

### **1.2.7. Çocuk Sağlığı Açısından Yararları**

- Bebek ölüm oranları düşer.
- Prematüre doğumlar azalır.
- Bebeklere bulaşabilecek hastalıklar önlenir.

- Çiftler, bakabilecekleri sayıda çocuğa sahip olduklarında, onların yeterli ve dengeli beslenmelerini sağlayarak sağlıklı çocukların, nesillerin ve toplumun oluşmasını sağlar.
- Çocuklarda oluşabilecek problemler en aza indirgenerek mutlu ve kişilikli büyümeleri sağlanır.

### 1.2.8. Toplum Sağlığı Açısından Nedenleri

- Toplumdaki sağlıklı annelerin sayısı artar.
- Sağlıklı çocuklardan oluşan gençlik oluşur.
- Toplumun beslenme, konut, eğitim, sağlık ve çevre koşullarının iyileştirilmesi ile birlikte refah düzeyi artar.
- Sağlık harcamalarında düşüş olur.

### ETKİNLİK - 2

Aşağıdaki tablodaki cümleleri okuyarak arkadaşlarınızla bu konuyu nedenleriyle birlikte tartışınız.

<b>Türk Kadınlarında Kansızlık Önlenir</b>	<b>Gebelik ve Doğuma Bağlı Ölüm Riski Azalır</b>	<b>Kadınlarda Üreme Organı İltihapları ve Kısırlık Azalır</b>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Sağlıksız Zayıf Bebek Doğurma Riski Azalır.</b>	<b>Bebek Ölümleri Azalır.</b>	<b>Yiyecek, İçecek ve Diğer Kaynaklar Daha Çok Bulunur.</b>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Eğitim İmkanları Fazlaşır.</b>	<b>Erken Yaştaki Gebelik ve Buna Bağlı Riskler Azalır.</b>	<b>Çiftler Daha Mutlu ve Güvenli İlişki Kurabilir.</b>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 1.3. Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar, özellikle nüfusu kalabalık olan şehirlerde bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır.

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar kısaca “CYBH” olarak gösterilir.

### 1.3.1. CYBH Genel Özellikleri

- Her iki cinsten de, cinsel yoldan en aktif olunan dönemde sık görülür.
- Genelde sessiz seyreder.
- Lohusalık humması, serviks kanseri, fetüs ve yeni doğan enfeksiyonları gibi başka hastalıklara zemin hazırlar.
- Aynı kişide birden fazla enfeksiyon bir arada bulunabilir.
- Cinsel partnerler beraber değerlendirilmesi ve tedavi edilmesi gerekir.

#### 1.3.1.1. CYBH Olasılığını Arttıran Durumlar

- Erken yaşta cinsel ilişkiye başlama,
- Çok eşlilik /eşin birden fazla partnerinin olması,
- Genel ev kadınları ve müşterileri,
- Yakın zamanda cinsel eş değiştirmek,
- CYBH belirtisi olanla ilişkiyi sürdürmek,
- Eğitim ve prezervatif kullanımının az olması,
- Kadınlar fiziksel sosyal ve ekonomik faktörlerden dolayı erkeklere oranla CYBH daha yatkındırlar.
- Sünnetsiz olmak,
- Madde bağımlılığı olan kişilerde artar.

#### 1.3.1.2. CYBH Çeşitleri

Yirminin üzerinde bakteri, virüs, parazit ve mantarlara bağlı hastalıklar cinsel yolla bulaşmaktadır.

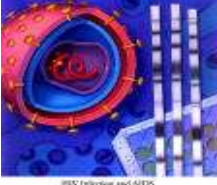
Frengi, genital siğil, bel soğukluğu, bit, uyuz, hepatit B virüsü, hepatit C virüsü, AIDS hastalığı bu yolla bulaşan hastalıklardan bazılarıdır.

Dünyada yirmi beş yaş altı gençleri etkileyen AIDS sosyal yaradır. AIDS mikrobu cinsel yol dışında vericiden alınan kan ve kan ürünleri, sterilize edilmemiş iğne, dövme, kulak deldirme, manikür pedikür malzemeleri, enjektör, kesici aletlerin kullanılmasıyla da geçer.

Hastalık virüsü taşıyan annelerde gebelik, doğum ve emzirme döneminde virüs bebeğe geçer.

### 1.3.1.3. CYBH İle İlgili Sağlık Kuruluşları

CYBH ile ilgilenen uzmanlık alanı enfeksiyon hastalıklarıdır. Sağlık kuruluşlarının STD (seks yoluyla bulaşan hastalıklar) poliklinikleri, kadın doğum, dermatoloji ve üroloji bölümleri bu konuda yardım alınabilecek bölümlerdir.



Resim 1.3: AIDS virüsü



Resim 1.4: Frengi hastalığı



Resim 1.5: HEPATİT

#### Korunma:

- Cinsel ilişkide kaliteli kondom kullanmak,
- Erken yaşta cinsel ilişkiye başlamayı önlemek,
- Tek eşlilik,
- Şüpheli kişilerle cinsel ilişkiye girmemek,
- Vücut bütünlüğünü bozacak aletlerin kişiye özgü, steril yada tek kullanımlık olmasına dikkat etmek,
- Şüpheli kan bulaşmışsa hemen su ve sabunla yıkamak,
- Madde bağımlılığını önlemektir.

## UYGULAMA FAALİYETİ

Aile planlaması tanımını ve önemini dikkate alarak cinsel yolla geçen hastalılardan bireysel olarak nasıl korunacağını içeren bir etkinlik hazırlayınız. Etkinliğinizi sınıf ortamında uygulayınız. Etkinliğinizin sonucunu rapor haline getirip arkadaşlarınızla paylaşınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Aile planlamasının tanımı, önemi ve nedenleri hakkında bilgi araştırınız.	➤ Araştırmalarınızda kütüphaneler, sağlık kurumları ve aile planlaması merkezlerinden detaylı olarak faydalanınız.
➤ Çalışma ortamını hazırlayınız.	➤ Aydınlık bir odada gerekli malzemelerinizi kullanarak ayrıntılı bir şekilde hazırlayınız (resimler, kâğıt, kalem, makas, yapıştırıcı, boya kalemleri).
➤ Aile planlamasının tanımı, önemi ve nedenleri konusunda resimler hazırlayınız.	➤ Kaynak kişi ve kitaplardan edindiğiniz resimleri masaya dizerek cinsel yolla geçen hastalıklara ait en uygun resimleri seçiniz, gruplandırınız ve eğitim ortamı oluşturunuz.
➤ Seçtiğiniz resimlerden oluşan bir pano hazırlayınız.	➤ Pazen tahta kartları, şimşek kart ya da mukavva üzerine resimleri yerleştirmek üzere detaylı olarak panonuzu hazırlayınız.
➤ Hazırladığınız bilgi ve resimlerden oluşan bir rapor hazırlayınız.	➤ Dosya halinde hazırlayacağınız rapordaki bilgi ve resimlerden oluşan CD (Power Point sunusu) ya da tepegözde kullanmak üzere uygun asetat sayfaları hazırlayabilirsiniz.



## KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız becerileri **Evet**, kazanamadığınız becerileri **Hayır** kutucuğuna (X) işareti koyarak kendinizi değerlendiriniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Öğrenme faaliyetinde gördüğünüz aile planlaması tanımı ve önemi hakkında yeterli araştırma yaptınız mı?		
2. Gerekli araç gereçleri ve çalışma ortamını hazırladınız mı?		
3. Aile planlaması ve önemini belirlediniz mi?		
4. Mutlu ve sağlıklı yaşam için aile planlamasının gerekliliğini düşündünüz mü?		
5. Eğitimin önemli olduğunu düşündünüz mü?		
6. Panoya ya da kartlara yerleştirdiğiniz resimlerin üzerine, resimde belirtilen özelliğe ait bilgileri yazdınız mı?		
7. Edindiğiniz bilgileri rapor halinde yazdınız mı?		
8. Süreyi iyi kullanmaya özen gösterdiniz mi?		

## DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “**Hayır**” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “**Evet**” ise “Ölçme ve Değerlendirme” ye geçiniz.

## ÖLCME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Ailelerin istedikleri zaman istenilen sayıda çocuk sahibi olmalarına ne denir?  
A) Nüfus planlaması  
B) Aile planlaması  
C) Sağlık taraması  
D) Doğum planlaması
2. Aile planlaması, kimler için geliştirilmiş güvenilir etkili metotlardır?  
A) Anne-çocuk  
B) Anne-baba  
C) Çocuk-toplum  
D) Toplum-aile
3. Hepatit B nasıl bulaşır?  
A) Yakınlaşmayla  
B) Cinsel yolla  
C) Dışkıyla  
D) Yiyeceklerden
4. Aile planlamasını uygulamak için neler yapılmalıdır?  
A) Çocuklar eğitilmelidir  
B) Aileler eğitilmelidir  
C) Babaların gelir düzeyleri artırılmalıdır  
D) Kürtaj yapmaları önerilmelidir
5. Aile planlamasının amaçları aşağıdakilerden hangisiyle açıklanmaz?  
A) Ailelerin sağlığını korumak  
B) Mutlu yaşamlarını sağlamak  
C) Çocuğu olmayanlara yardım etmek  
D) Ailelerin çok sayıda çocuk yapmalarını sağlamak
6. AIDS hastalığı insanlara nasıl geçer?  
A) Hastalara dokunarak  
B) Mikroplarla  
C) Cinsel ilişkiyle  
D) Kalıtım yoluyla

## DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-2

## AMAÇ

Öğrenme faaliyetinde kazandırılacak bilgi ve beceriler doğrultusunda, uygun ortam sağlandığında gebelikten korunma yöntemlerini öğrenmeye ilişkin etkinliği doğru olarak hazırlayabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

Çevrenizde bulunan hastanelerden, anne-çocuk sağlığı merkezlerinden, sağlık ocaklarından, özel sağlık kuruluşlarından, kütüphaneden, kitaplardan ve kaynak kişilerden korunma yöntemlerini ve özelliklerini araştırınız .Bu korunma yöntemlerinin özelliklerini rapor halinde hazırlayınız, edindiğiniz deneyimleri arkadaşlarınızla paylaşınız.

## 2. AİLE PLANLAMASI YÖNTEMLERİ

Doğum kontrolü her ailenin istediği sayıda ve istediği zaman çocuk sahibi olması amacıyla kadın ve erkekler tarafından kullanılan yöntemlerdir. İdeal korunma yöntemleri gebeliği kesin olarak önlemeli, sağlığa zarar vermemeli, uygulaması kolay, maliyeti düşük olmalı ve çiftler tarafından benimsenmelidir.

Gebelikten korunma yöntemleri etkili aile planlaması yöntemleri ve etkisi sınırlı yöntemler / geleneksel yöntemler olarak iki grupta toplanır.

### 2.1..Etkili Aile Planlaması Yöntemleri

- Ağızdan alınan kombine haplar,
- Mini haplar,
- Rahim içi araçları (RİA),
- Diyafram,
- Deri altı kapsülleri (Norplant),
- Koruyucu enjeksiyonlar,
- Prezervatif (Kaput-Kondom),
- Erkek ve kadında cerrahi sterilizasyon “Tüp Ligasyonu,Vazektomi”dir.

#### 2.1.1. Ağızdan Alınan Kombine Haplar

Doğum kontrol hapları kadının yumurtalıklarında üretilen östrojen ve progesteron hormonlarının laboratuvar ortamında üretilmiş türevlerini içeren ve düzenli olarak kullanıldıklarında gebeliği oldukça başarılı bir şekilde önleyen ilaçlardır.

Ağızdan alınan gebeliği önleyici haplar östrojen ve progesteronu birlikte içeren kombine haplar ve sadece progesteron içeren mini haplar olmak üzere iki şekilde hazırlanmıştır. Gebeliği önleyici haplar gebelikten korumadaki başarı oranı yüksek olan yöntemlerdir.

Ağızdan alınan haplar içerdikleri hormonların etkisi ile kadındaki tüplerin hareketini arttırarak yumurtanın taşınmasını hızlandırır. Utera içinde ödem oluşturarak zigotun rahime yerleşmesini engeller, ovulasyonu durdurur. Böylece gebelik yüzde yüz önlenmiş olur.

Mini haplar ise daha çok sürekli alınan progesteron ovulasyonu engeller servikal müküsün spermilerin geçemeyeceği hâle gelmesini sağlar, böylece spermeler uterusu geçemez ve yumurta ile karşılaşamaz. Geçebilen spermelerin ise hareketi yavaşladığından yumurtaya ulaşması gecikmektedir. Eğer yumurta döllenmiş ise bu sefer döllenmiş yumurtanın endometrium tabakasına yerleşmesini engeller.

Doğum kontrol haplarına, komple bir jinekolojik değerlendirme sonrasında, doktor önerisine göre başlanır. İlk kutunun ilk hapı adet kanaması başlangıcının tercihen birinci günü, en geç beşinci günü alınmalıdır. Haplardan her gün bir tane ve hep aynı saatlerde almak suretiyle yirmi birinci günün sonunda hap almaya yedi gün ara verilir. Daha sonra sekizinci günde yeni kutuya başlanmalıdır. Bazı doğum kontrol hapları yirmi sekizlik tabletler halinde hazırlanmıştır. Bu hapların yedi tanesi genellikle demir içermektedir. İlacın günlük dozu unutulduğunda hatırlandığında hemen alınmalı, o günün hapı ise normal zamanında alınmalıdır. Bu durumda koruyuculuk oranı azalmaz.

İlacın iki günlük dozu birden unutulduğunda hatırlayınca hemen 2 hap birden alınmalı ertesi gün tekrar 2 hap birden alınmalı ve bir sonraki adete kadar ek bir yöntemle korunulur. Her hangi bir zamanda ilacın üç gün veya daha fazla dozu unutulmuşsa doktordan yardım istenmelidir. Ek bir yöntem kullanmadan cinsel ilişkiye girilmemelidir. Doğum kontrol haplarının düzenli kullanımı halinde koruyuculuk oranı yüzde yüzdür.

#### **2.1.1.1. Doğum Kontrol Haplarının Yararları**

- Adet döngüsünün düzenli olmasını sağlar.
- Adet kanamasının miktarını azaltarak kansızlığı önler.
- Adet öncesi gerginlik belirtilerini azaltır.
- Adet sancısı, doğum kontrol hapı kullananlarda daha az sıklıkla görülür.
- Hap kullanan kadınlarda akne (sivilce) ve tüylenme daha az sıklıkla görülür.
- Uzun süreli doğum kontrol hapı kullanan kadınlarda rahim kanseri ve yumurtalık kanseri çok daha az sıklıkla görülür.
- Gebelik oluşma riskinin azalması, dış gebeliğin ortaya çıkma riskinin de azalmasını sağlar.
- Meme kanseri olan kadınlar doğum kontrol hapı kullanmamalıdır.
- Yumurtlama süreci baskılandığından hap kullanan kadınlarda işlevsel yumurtalık kistleri de daha az görülür.
- Hap kullanan kadınlarda fibrokistik meme sorunu daha az görülür.

- Doğum kontrol hapları pelvik enfeksiyon gelişme riskini azaltır.
- Hap kullanan kadınlarda kemik yoğunluğu daha yavaş azalır.

### 2.1.1.2. Doğum Kontrol Haplarının Olumsuz Etkileri

- CYBH a karşı koruyucu değildir.
- Damar tıkanıklığı gelişme riskinin artması
- Bulantı ve kusma
- Hipertansiyon ortaya çıkması
- Kan basıncını yükseltebilir.
- Adet düzeni değişiklikleri
- Adet kanamasının olmaması
- Adet kanamasının azalması
- Depresyonun ortaya çıkması ve duygusal durumda değişim
- Libido (cinsel istek) azalması
- Emzirme döneminde süt salgısı üzerine olan etkiler (Anne sütünün miktarını ve niteliğini etkileyebilir.).
- Kilo alımı
- Vücut ağırlığında değişim
- Memelerde hassasiyet ortaya çıkması (dolgunluk)
- Rahim ağzı yarası gelişimi
- Vajinada mantar enfeksiyonu gelişimi
- Yüz cildinde lekelenmenin ortaya çıkması
- Sivilce (tüylenme) ortaya çıkması
- Baş ağrısı ortaya çıkması
- İlaç bırakıldıktan sonra gebe kalabilirliğin gecikmesi
- Karaciğerde selim tabiatlı tümör oluşumu görülebilmektedir.
- Bazı ilaçlarla etkileşimi vardır.



Resim 2.1: Doğum kontrol hapları

### 2.1.2. Mini Haplar

Bu haplar sadece progesteron içermektedir.

Olumlu ve olumsuz yan etkileri kombine haplardaki gibidir. Östrojen içermediğinden, emzilikte ve yaşlı kadınlarda kullanılmasının zararı yoktur. Yirmi sekiz günlük olan bu haplar bittiğinde ara verilmez hemen yeni pakete başlanır. Meme kanseri olanlar ve önceden dış gebeliği olanlar mini hap kullanmamalıdır.

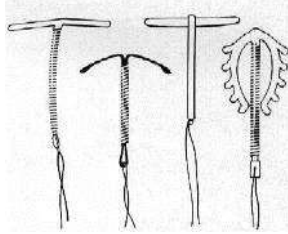
Gebelikten korunma oranı kombine haplara göre daha düşüktür.



**Resim 2.2: Mini hap**

### 2.1.3. Rahim İçi Haplar (Spiral) (RİA)

Rahim içi araç (RİA) veya halk arasında bilinen adıyla spiral polietilen (plastik) yapıya sahip, rahim içine sığacak büyüklükte tasarlanmış T şeklinde bir alettir. Plastik gövdenin etrafına bakır tel sarılıdır.



**Resim 2.3: RİA çeşitleri**

İplik RİA rahim içinden çıkarılmak istendiğinde ucundan tutulup çekilmek için takılma sonrası rahim ağzından 1-2 santimetre sarkacak şekilde kesilip bırakılır.

RİA'lar röntgen filmlerinde görünülebilirliği sağlamak için baryum sülfat adı verilen bir kimyasal madde içerir.

RİA ovulasyonu (yumurtlamayı) baskılamaz. RİA rahim içine yerleştirildiği andan itibaren burada yabancı bir madde olarak algılanır ve bölgede iltihabi bir reaksiyon oluşturur. Bu iltihabi reaksiyon rahim içine ulaşan spermlerin etkisiz hale gelmesini sağlar zigotun rahime ulaşmasını engeller ve gebelik önlenir. Yumurtlama süreci devam eder. RİA'nın koruyuculuğu takıldığı anda başlar ve çıkarıldığında kısa sürede biter.

Bazı RİA'larda bakır yerine progesteron hormonu eklenmiştir. Progesteron hormonu içerikli RİA bakırlı RİA'nın adet kanaması miktarını ve adet sancısını artırıcı yan etkilerini gidermek için tasarlanmıştır. Ülkemizde bakırlı RİA'lar hormonlu olanlardan çok daha sık kullanılmaktadır.

Rahim boşluğuna yerleştirildikleri zaman gebeliği önleyici etki gösteren değişik biçimlerdeki küçük aletlerdir. Spiraller en az beş yıl süreyle gebelik oluşumundan korur. Koruma süresi içerdikleri bakır veya progesteron hormonunun zamanla tükenmesiyle ilgilidir. Spiralin uygulanmasından sonra ilk üç veya dördüncü ayda kanama ya da kanama miktarında fazlalık olursa sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

Rahim içi araç adet kanamasının olduğu günlerde yada kadının gebe olmadığından emin olduğu herhangi bir zamanda uygulanır. RİA düşükten, kürtajdan veya doğumdan hemen sonra uygulanabilir. Çıkarıldığında tekrar gebe kalınabilir (Rahim dışına çıkıp vücutta dolaşmaz, baş ağrısı yapmaz, kansere neden olmaz, zayıflama yapmaz, sinir yapmaz.). RİA'ların koruma oranı oldukça yüksektir.

Aplikatör tüp içinde bulunan spiral rahim, ağızından geçirilerek rahim içine yerleştirilir ve rahimin tepe noktasına deyininceye kadar ittilir.



Resim 2.4 : Rahim içi araç



Resim 2.5 : Rahim içi araç

### 2.1.3.1. Ria'nın Kullanılmaması Gereken Durumlar

- Aktif, yeni, geçirmiş yada tekrarlayan genital enfeksiyonu
- Genital enfeksiyon geçirme açısından yüksek risk altında olanlar
- Gebelik şüphesi olan
- AIDS, uyuşturucu kullanımı ve kortizon tedavisi gibi vücut direncini düşüren durumlarda
- Rahim ağzı yada rahim kanseri olanlar
- Normal dışı kanaması olan kadınlarda neden belirlenip tedavi edildikten sonra
- Adet döneminde kanaması fazla olan kadınlar
- Herhangi bir nedenle antikoagulan (kan pıhtılaşmasını azaltıcı) ilaç kullananlar
- Rahimde yapısal anemisi olanlar

- Rahim miyomları olan kadınlar arasından miyomları rahim iç tabakasının şeklini bozacak nitelikte olanlarda
- Bakıra allerjisi olduğu bilinen veya çok ender görülen bakır metabolizması bozukluğu (Wilson Hastalığı) olanlar
- Dış gebelik öyküsü olanlar
- Şiddetli anemisi olanlar
- Şiddetli adet sancısı olan kadınlar

#### 2.1.4. Diyafram

Ülkemizde kullanımı az olan diyafram yarım küre biçiminde kauçuktan yapılmış bir araçtır. Rahim ağzını kapatır ve spermelerin buraya geçmesini engelleyerek olası bir hamileliği önler. Ancak diyafram sperm öldürücü bir krem veya fitille kullanıldığında, cinsel ilişkiden önce takılmalıdır, etkilidir. Diyafram cinsel temastan altı saat sonra çıkarılmalıdır. Koruyuculuk oranı yöntemi doğru ve düzenli kullanmaya bağlı olarak değişmektedir.



Resim 2.6: Diyafram



Resim 2.7: Diyafram



Resim 2.8: Diyaframın kullanılışı

#### 2.1.5. Deri Altı Kapsülleri (Norplant)

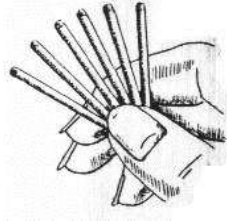
Kolda cilt altına yerleştirilir. Cinsel yaşantıyı olumsuz yönde etkilemez. Her yaştaki kadına uygulanabilir. Adet sancılarını, kansızlığı ve kanser riskini önemli ölçüde azaltan olumlu etkileri vardır. Bunun yanı sıra sivilce oluşumu, bulantı, kilo alma veya kilo verme, baş dönmesi, kılınma gibi olumsuz etkileri vardır. Kullanılmaması gereken durumlar mini haplarda olduğu gibidir.

##### 2.1.5.1. Norplantın Kullanılmaması Gereken Durumlar

- Karaciğer bozukluğu olan kadınlar,
- Kalp krizi ya da beyin damarlarında tıkanıklık geçirmiş kadınlar,
- Şiddetli baş ağrısı ve migreni olan kadınlar,
- Daha önceden damar rahatsızlığı geçirmiş olan kadınlar,



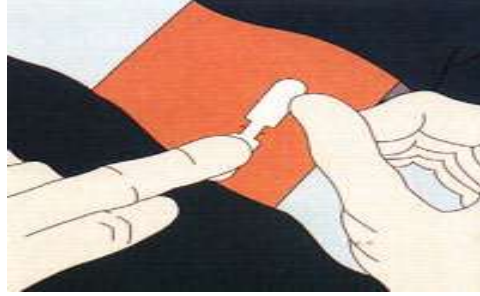
- Adet kanaması dışında düzensiz kanamaları olan düzensiz adet kanamaları olan kadınlar kullanamaz.



Resim 2.9: Norplant



Resim 2.10: Deri altı kapsülleri



Resim 2.11: Norplantın kullanılışı

### 2.1.6. Koruyucu Enjeksiyonlar

Doğum koruyucu iğneler üçer aylık ve birer aylık enjeksiyon şeklinde uygulanmak üzere iki ayrı şekilde bulunur ve ülkemizde ikisi de mevcuttur. Kombine (östrojen + progesteron) olan koruyucu iğneler ve sadece progesteron içeren iğneler olmak üzere iki ana gruba ayrılır.

Bu iki yöntem de güvenilirlikleri doğum kontrol hapları ve tüplerin bağlanmasıyla karşılaştırılacak kadar yüksektir ve aynen doğum kontrol hapları kullanımında olduğu gibi geri dönüşümlü olan korunma yöntemleridir.

Üç aylık enjeksiyonlar içlerinde vücutta doğal bulunan progesteron hormonunun içerirlerken aylık enjeksiyonlarda progesterona ek olarak östrojen de bulunur. Üç aylık iğnelerin etkisi mini haplara, aylık iğnelerin etkisi KOK'lara benzer.

Üç aylık iğneler on ikişer haftalık aralıklarla, aylık iğneler ise dörder haftalık aralıklarla kalçadan veya koldan kas içine enjekte edilerek uygulanır. Aylık iğnelerde bir enjeksiyondan diğerine geçen süre en fazla 33 gün, en az 23 gün olmalıdır. Aylık iğneler arası süre 23 günden daha az olduğunda adet düzensizliği ortaya çıkabilmektedir.

İlk enjeksiyon adet gören kadınlar adetinin ilk 5 günü içinde yapılmalıdır. Sonraki enjeksiyon kanamanın durumuna bakılmaksızın ilk enjeksiyondan 30 gün sonra uygulanmalıdır.

Bir enjeksiyondan diğerine geçen süre yukarıdaki süreleri aştığında yeni uygulama gebelik testi sonrası gerçekleştirilmelidir.

Koruyucu enjeksiyonlar overyumalarda oluşacak olan yumurtlamayı durdurarak etkisini gösterir. Üç aylık iğneler ovulasyon (yumurtlama) sürecini devre dışı bırakarak etki ederlerken, aylık iğnelere ek olarak bulunan östrojen ovulasyonu, devre dışı bırakmaya katkısı yanında düzenli olarak adet görülmesini sağlar.

Koruyucu enjeksiyonların adet kanaması değişiklikleri, kilo ve psikolojik değişiklikler gibi yan etkileri olabilir. Türüne göre KOK'lara ve minihaplara benzer. Avantajları ve dezavantajları mevcuttur.



Resim 2.12: Üç aylık iğne



Resim 2.13: Bir aylık iğne

### İĞNELERİN KORUYUCULUK DEĞERLERİ

Etkinlikler	Bir Aylık Koruyucu İğne	Üç Aylık Koruyucu İğne
İçeriği nedir?	Vücutta doğal olarak bulunan iki kadınlık hormonu	Vücutta doğal olarak bulunan iki kadınlık hormonundan biri
Ne zaman uygulanmalı?	Adet kanamasının ilk beş günü içinde veya gebe olunmadığından emin olunan herhangi bir zamanda	Adet kanamasının ilk beş günü içinde veya gebe olunmadığından emin olunan herhangi bir zamanda
Ne sıklıkta uygulanır?	Ayda bir	Üç ayda bir
Tekrar gebe kalınabilir mi?	Evet, iğneler kesildikten yaklaşık iki ay içinde gebe kalınabilir.	Evet, iğneler kesildikten yaklaşık dokuz ay içinde gebe kalınabilir.
Doğum sonrası kullanılabilir mi?	Evet, emziriyorsanız doğumdan altı ay sonra, emzirmiyorsanız doğumdan üç-dört hafta sonra	Evet, emziriyorsanız doğumdan altı hafta sonra, emzirmiyorsanız doğumdan hemen sonra

Adet deęişiklięi olur mu?	İlk aylarda ara kanaması beklenebilir.	Ara kanamaları olabilir ve uzun kullandığında kullanım sırasında adet görülmeyebilir.
---------------------------	--	---

### 2.1.7. Prezervatif (Kaput-Kondom)

- **Kadın kondomu:** Kadının kullandığı ince poliüretandan yapılmış esnek ince bir kılıftır.

Cinsel ilişkiden önce hazneye yerleştirilir. İlişki sırasında meni ve içindeki erkek tohum hücrelerini hazneye dökülmesini engeller, gebelikten, cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korur.



Resim 2.14: Prezervatif (kondom)



Resim 2.15: Erkek kondomu

- **Erkek kondomu:** Erkekler tarafından kullanılan bir çeşit kauçuktan yapılan esnek kılıftır. Cinsel ilişki sırasında erkekte atılan meni ve içindeki tohum hücrelerinin hazneye dökülmesini önlemektedir. Hem gebelikten hem de cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korumaktadır. Kadının rahim ağzı kanserine yakalanma riskini azaltmaktadır. Her ilişkide yeni bir kondom kullanılmalıdır.

Prezervatif kullanımında şunlar yapılmalıdır; şüpheli kişilerle ilişkiye girmekten kaçınılmalıdır ya da prezervatif kullanılmalıdır. Prezervatif bir kez kullanılmalı, ilişki sonrası çıkarıldıktan sonra imha edilmeli, eller sabunlu su ile yıkanmalıdır. İlişki süresince kullanılmalı, kayıp çıkmamasına dikkat edilmelidir.

### 2.1.8. Köpüren Tablet ve Fitiller

Cinsel ilişkiden önce hazne içine yerleştirilir. Yerleştirdikten sonra etkisi azalmaya başladığından bu süre içinde ilişki gerçekleştirilmelidir. Jellerin özel uygulayıcısı vardır. Uygulayıcı doluncaya kadar içine krem veya jel sıkılır. Uygulayıcının ucu rahim ağzına kadar sokulur ve piston itilerek krem veya jel hazneye boşaltılır.

## 2.1.9. Sperm Öldürücüler

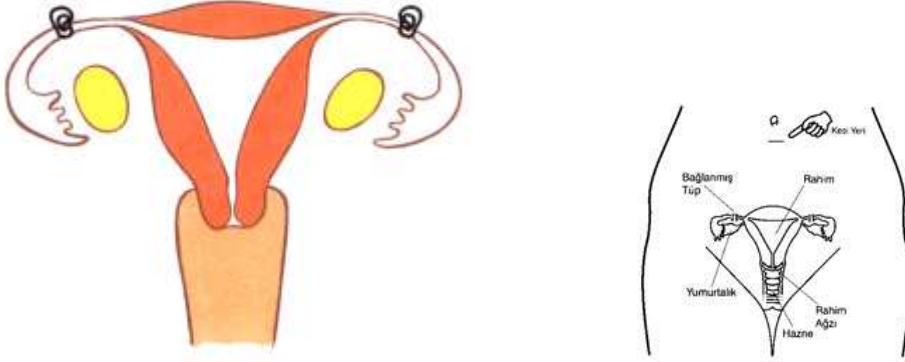
Spermlerin rahim ağzına ulaşmadan etkisiz hâle getirilmeleri için hazneye uygulanan köpüren tablet, fitil, krem, jel ve köpük gibi kimyasal maddelerdir.

## 2.1.10. Kadın ve Erkekte Cerrahi Sterilizasyon (Tüplerin Bağlanması)

### ➤ Kadında tüplerin bağlanması

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

Kadın yumurta hücresiyle erkek tohum hücresi birleşemez ve gebelik oluşamaz. Geri dönüşü yoktur. Kadının cinsel hayatını ve adet düzenini olumsuz yönde etkilemez.



Resim 2.16: Kadında tüplerin bağlanması

### ➤ Erkekte tüplerin bağlanması

Çiftlerin ortak kararı ile erkekte tohum kanallarının gönüllü olarak bağlatılmasıdır.

Böylece erkek tohum hücresi meniye geçemez ve gebelik oluşmaz. Geri dönüşü yok denecek kadar azdır. Erkeğin cinsel isteğini, sertleşmesini, boşalmasını yani cinsel hayatını hiçbir şekilde olumsuz yönde etkilemez.

## 2.2. Etkisi Sınırlı Yöntemler / Geleneksel Yöntemler

- Takvim yöntemi
- Geri çekme
- Vajinal yıkama (Lavaj)
- Laktasyon
- Spermisitler (sperm öldürücüler)

### 2.2.1. Takvim Yöntemi

Bir kadının yumurtlaması iki adet dönemin ortasındadır. Yani yirmi sekiz günde bir adet gören kadının yumurtlaması on dört gün olur. Bünyeden bünyeye farklılık gösteren adet dönemi arası bazen otuz iki gün olabilir

Yumurtanın ve spermelerin canlı kalmaları göz önüne alınarak on dört günün üç gün öncesi ve üç gün sonrası tehlikeli dönemdir. İşte bu dönemde cinsel ilişkide bulunulmasına takvim dönemi denir. Bu yöntem sıklıkla kullanılsa da çok emin değildir. Çünkü kadının adetlerinin son derece düzenli olması gerekir. Yumurtlamanın önce ya da sonra olması tehlikeli dönemin süresinin değişmesine neden olacağından istenmeyen gebelikler söz konusu olabilir.

Adet dönemlerinin uzunluğu çok değişkense ya da kişiler çok düzensiz adet görüyorsa bu yöntem uygun değildir. Mutlaka doktor kontrolü gerektirir.

Yumurtlama günü ayrıca, kadının sabah her kalktığında herhangi bir fiziksel bir aktivitede bulunmadan vücut sıcaklığını ölçmesi ya da her gün vajinadan gelen akıntının kıvam ve miktarını değerlendirmesiyle de saptanabilir.

### 2.2.2. Geri Çekme

Gebeliği önlemede bilinen en eski yöntemlerden biri olan geri çekmedir. Erkeğin ilişkisi sırasında cinsel organını meninin gelmesinden hemen önce hazneden geri çekmesi demektir. Erkeğin penisinden gelen ilk meni içerisinde erkek tohum hücreleri bulunması belli miktarda tohum hücresinin kadın haznesine geçmesine neden olur. Diğer bir dezavantajı her zaman kişilerin oto kontrolü cinsel, ilişkiye ara vermek için yeterli olmayabilir.

### 2.2.3. Vajinal Yıkama (Lavaj)

Cinsel ilişkiden sonra haznenin yıkanmasıdır. Yıkama ile spermelerin hepsinin dışarı atılması ya da ölmesi beklenemez. Çünkü spermeler, saniyelik bir hızla ilerler. Bu nedenle korunma değeri en az olan yöntemlerden biridir.

### 2.2.4. Spermisitler (Sperm Öldürücüler)

Bunlar kimi yasal içerikli krem ya da köpük tabletlerdir. Kimyasal etkileri ile hücre zarını bozarak spermeleri öldüren maddelerdir. Cinsel ilişkiden on-on beş dakika önce konmalı ve ilişkiden en az altı saat sonra vajina yıkanmalıdır. Koruyuculuğu ve güvenilirliği azdır.

Etkisi sınırlı geleneksel yöntemler, sıkça tercih edilen ancak güvenilirliği sınırlı olan yöntemlerdir.

### 2.2.5. Laktasyon (Süt Yapımı – Emzirme)

Emzirmenin gebelikten koruyucu etkisi bebeğin emmesinin refleks yolla hipofiz bezinden yumurtlamayı baskılayıcı prolaktin hormonu salgısını artırmasından kaynaklanır.

Emzirme doğumdan sonra ovulasyonu bir süre geciktirerek doğurganlığı azaltmaktadır. Doğumdan sonra bebeklerini, çok az emzirebilen kadınların büyük bir bölümü ilk dört ay içinde adet görürken, uzun süre emzirenler ise ilk altı ay içinde adet görmektedir.

Doğumdan sonra kadınların %50'sinde adet görmeden ovulasyon olduğu kabul edilmektedir. Bu da doğumdan hemen sonra istenmeyen gebelik için etkili aile planlama yönteminin uygulanması gerektiğini göstermektedir.

Bir toplumda emzirme süresi genel olarak uzun sürdürülüyorsa o toplumun kadınlarında doğum sonu amenore (adet görmeme) süresi de uzundur.

Bu nedenle, emzirmeye toplumsal açıdan bakıldığında gebeliği önleyici bir etkisi görülmektedir ancak bu özellik bir aile planlama yöntemi değildir çünkü emziren bir kadında adettin ne zaman başlayacağı bilinemez.

Bilinen tek şey emzirmenin sık ve uzun süreli olması doğum sonrası doğum sonu amenoreyi uzatmakta ve ovulasyonu da aynı yönde etkilemektedir.

Ülkemizde emzirme doğal olarak kırsal kesimde fazladır. Eğitimin etkisiyle de şehir yaşamında da artma gözlenmektedir. Bebeğin emzirilmesi anne ve çocuk sağlığı açısından son derece önemlidir.

Doğum yapan bir anne doğum sonrası adet görmese bile ovulasyon olacağını ve aile planlaması yapmazsa yeniden gebe kalılabileceğini öğrenmelidir.



**Resim 2.17: Emzirme ve gebelik**

## ETKİNLİK

Bu bulmacada gebelikten koruyucu yöntemleri bulacaksınız.

N	K	O	R	U	Y	U	C	U	E	N	J	E	S
O	P	R	E	Z	E	R	V	A	T	İ	F	K	P
R	T	L	A	V	A	J	M	O	H	U	M	S	E
P	A	N	S	K	İ	A	Z	A	P	O	L	İ	R
L	K	A	B	İ	R	S	P	M	P	P	L	Y	M
A	V	K	L	F	S	Ş	T	U	R	A	Z	O	İ
N	İ	M	A	T	K	L	S	İ	C	H	I	N	S
T	M	Y	H	A	Z	I	P	O	Ö	P	T	L	İ
E	İ	B	S	P	İ	R	A	L	N	A	M	A	T
D	V	A	J	İ	N	A	L	Y	I	K	A	R	L
G	E	R	İ	Ç	E	K	M	E	A	Z	İ	F	E
C	E	R	R	A	H	İ	S	T	E	R	L	P	R

HAP ( )  
SİRAL ( )  
TAKVİM ( )  
PREZERVATİF ( )

DİYAFRAM ( )  
NORPLANT ( )  
GERİÇEKME ( )  
SPERMİSİTLER ( )

Yukarıdaki bulmacada isimleri belirtilen gebelikten korunma yöntemlerini arayınız. Bulduğunuz her yöntemi farklı boya kalemleri ile boyayınız.

## Etkinlik Tablosu-1

<b>DOĞUM KONTROL YÖNTEMLERİ</b>		
<b>Modern Yöntemler</b>	<b>Modern Yöntemlerin Etkinlik Dereceleri</b>	<b>Geleneksel Yöntemler</b>
Kombine Haplar	%99	Geri Çekme
Mini Haplar	%98.5	Takvim Yöntemi
Spiral	%99	Vajinal Yıkama
Diyafram	%94	Spermistler
Norplant	%99	Koruma oranları düşüktür .
İğneler Aylık, Üç aylık	%99	
Prezervatif	%80	
Cerrahî Sterilizasyon	%99.9	



## UYGULAMA FAALİYETİ

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Aile planlamasının yöntemlerini araştırınız.	➤ İnternette, kitaplardan, kütüphanelerden, çevrenizde bulunan kaynak kişilerden yararlanınız ve araştırma yapınız.
➤ Çevrenizdeki ailelere kullandıkları korunma yöntemlerini sorunuz.	➤ Ekonomik düzeyleri farklı aileleri seçiniz.
➤ Kullandıkları yöntemlerin etkililik değerini öğreniniz.	➤ Hangi tür gebelikten korunma yöntemlerini kullandıklarını ve hijyen kurallarını sorunuz.
➤ Sonucu rapor ediniz. Yöntemlerle ilgili resim, afiş ve pano oluşturunuz.	➤ Resimlerin en son teknikte olmasına dikkat ediniz.
➤ Hazırladığınız raporu arkadaşlarınızla paylaşınız.	➤ En etkili yöntemi belirlemede etkinlik tablosundan tespitleri yapınız.
➤ En etkili aile planlaması yöntemini tespit ediniz.	➤ Konuyu arkadaşlarınızla ön görüşünüzü de ortaya koyarak tartışınız.

## KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız becerileri **Evet**, kazanamadığınız becerileri **Hayır** kutucuğuna (X) işareti koyarak kendinizi değerlendiriniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Aile planlaması yöntemlerini araştırdınız mı?		
2. Çevrenizdeki ailelere kullandıkları yöntemleri sordunuz mu?		
3. Kullandıkları yöntemlerin etkinlik değerlerini öğrendiniz mi?		
4. Uygulama bölümündeki bulmacayı çözebildiniz mi?		
5. Çözdüğünüz bulmacayı etkililik tablosuyla karşılaştırdınız mı?		
6. En etkili korunma yöntemini belirleyebildiniz mi?		
7. Gebeliği korumada en etkili yöneme aileleri yönlendirebilir misiniz?		
8. Pano oluşturdunuz mu?		
9. Geleneksel yöntemlerin etkilerinin düşük olduğunu söyleyebilir misiniz?		
10. Sonucu raporlaştırdınız mı?		

## DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “**Hayır**” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “**Evet**” ise “Ölçme ve Değerlendirme” ye geçiniz.

## ÖLCME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Gebelikten korunmada hangisi etkililiği fazla olan yöntemdir?
    - A) Spermistler
    - B) Takvim yöntemi
    - C) Haplar
    - D) Geri çekme
  2. Modern yöntemler hangisidir?
    - A) Spiral – Kondom
    - B) Geri çekme – Vajinal yıkama
    - C) Sperm öldürücü – Lavaj
    - D) Vajinal yıkama – Takvim yöntemi
  3. Mini haplarla korunmada kimler zarar görmez?
    - A) Çocuklar –Anne
    - B) Kansızlar – Sık adet olanlar
    - C) Emzikliiler – yaşlılar
    - D) Hamileler – Zayıf bünyeliler
  4. Aşağıdaki doğum kontrol yöntemlerinden hangisinde kadının adetlerinin son derece düzenli olması gerekir?
    - A) Takvim yöntemi
    - B) Diyafram
    - C) Geri çekme
    - D) Norplant
  5. Doğum kontrol hapları ile ilgili aşağıdaki bilgilerden hangisi yanlıştır?
    - A) Doğum kontrol haplarına komple bir jinekolojik değerlendirme sonrasında doktor önerisine göre başlanır.
    - B) Haplardan her gün 1 tane ve hep aynı saatlerde alınmalıdır.
    - C) Doğum kontrol haplarının koruyuculuk oranı her durumda %100'dür.
    - D) 21 günlük kutularda 21. günün sonunda hap almaya 7 gün ara verilir.
- Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.
6. ( ) Ağızdan alınan kombine haplar, etkili aile planlaması yöntemidir.

- 
7. ( ) Etkisi sınırlı geleneksel yöntemler sıkça tercih edilmelidir.
  8. ( ) Erkek ve kadında tüplerin bağlanması çiftlerin kararıyla gerçekleşir.
  9. ( ) Spiral takılmış kadında rahim ve tüplerin iltihaplanması riski daha fazladır.
  10. ( ) Diyafram kullanımı yaygın olan aile planlaması yöntemidir.

### **DEĞERLENDİRME**

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-3

## AMAÇ

Aile planlaması ile ilgili kurumları araştırarak bu kurumların amacını, çalışma yöntemlerini ve alanlarını doğru olarak tanıyacaksınız.

## ARAŞTIRMA

Aile planlaması kurumuna gidiniz. Etkili modern yöntemleriyle ilgili araç gereç ve slayt alınız. Bunları sınıfınızdaki arkadaşlarınıza tanıtınız. Sonucu birlikte tartışarak değerlendiriniz.

## 3. AİLE PLANLAMASI KONUSUNDA YARARLANILABİLECEK KURUMLAR

### 3.1. Aile Planlaması Kurumları

Aile planlaması hizmetleri ile eğitim uygulamaları ülkemizin en uç yörelerine kadar ulaştırılması gerekir.

Yapılan araştırmalar ülkemizdeki ailelerin büyük bir çoğunluğunun aile planlaması yöntemlerini kullandığını, bunun yanı sıra geleneksel etkisiz yöntemleri tercih edenlerin de bulunduğunu göstermektedir.

Ülkemizde aile planlaması çalışmalarının başarılı olması için;

- Aileler gebeliği önleyici etkili modern yöntemler konusunda eğitilmelidir.
- Etkili modern yöntemleri uygulama koşulları (personel araç gereç vb.) ülkenin ulaşılması en güç yerlerine kadar iyi bir sağlık sistemi örgütlenmesi ile götürülmelidir.
- Aile planlaması hizmetleri ana-çocuk sağlığı hizmetleriyle birleşerek yurt düzeyinde yaygın bir sağlık örgütü içinde diğer sağlık hizmetleri ile birleştirilmelidir.
- Aile planlaması yöntemlerinden kadınlarla birlikte erkeklerin de yararlanması sağlanmalı ve uygulaması eğitimler yoluyla anlatılmalıdır.
- Nüfus artışını azaltarak toplumumuzun sağlıklı, mutlu, iyi eğitilmiş ve ekonomik imkânları artmış ülkeler arasına taşınmalıyız.

## 3.2. Aile Planlaması Klinikleri

- Üniversite hastaneleri aile planlaması poliklinikleri
- Sağlık ocakları
- Sağlık evleri
- Ana çocuk sağlığı aile planlaması merkezleri (ACSAN Merkezleri)
- Devlet hastaneleri aile planlama poliklinikleri
- Aile sağlığı merkezleri
- Özel kuruluşların aile planlaması poliklinikleri

## UYGULAMA FAALİYETİ

Aile planlaması yöntemlerini araştırmak üzere çevrenizde bulunan kurumlardan randevu alınız ve gidiniz. En yakın aile planlaması kurumuna başvurunuz. Aile planlamasında etkili modern yöntemlerle ilgili araç gereç, slayt, bilgi örnekleri alınız; sonucu rapor ederek değerlendiriniz ve uygulama faaliyetiyle karşılaştırınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ En yakın sağlık kuruluşundan randevu alınız.	➤ Kendinizi tanıttınız. Okulunuzu ve amacınızı belirtiniz.
➤ Randevu saatinde sağlık kuruluşuna gidiniz.	➤ Randevuya giderken kâğıt, kalem götürünüz.
➤ Hangi kurumlara başvurulacağını sorunuz.	➤ Bilgilerinizi dikkatle not ediniz.
➤ Ailelere nasıl hizmet verildiği hakkında bilgi alınız.	➤ Bilgilerinizi not ediniz.
➤ Aile planlaması sağlık kurumlarından konuyla ilgili araç gereç alınız ve slayt hazırlayınız.	➤ Tüm yöntemlerden uygun birer örnek alınız.
➤ Sınıftaki arkadaşlarınıza araç gereçlerinizi ve slaydınızı sınıfta sununuz.	➤ Konuyu arkadaşlarınızla tartışınız.
➤ Sonucu tartışınız.	➤ Tartışmalarınızda empati kurmayı unutmayınız.

## KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız becerileri **Evet**, kazanamadığınız becerileri **Hayır** kutucuğuna (X) işareti koyarak kendinizi değerlendiriniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Aile planlaması kurumunu belirlediniz mi?		
2. Randevu aldınız mı?		
3. Ön hazırlık yaptınız mı?		
4. Kendinizi tanıttınız mı?		
5. Amacınızı belirlediniz mi?		
6. Kullanılan yöntemlerle ilgili araç gereç ve bilgi aldınız mı?		
7. Nasıl uygulandığını öğrendiniz mi?		
8. Kimlere uygulandığını öğrendiniz mi?		
9. Bilgilerinizi rapor ettiniz mi?		
10. Raporunuzu ve araç gereçlerinizi arkadaşlarınıza sundunuz mu?		
11. Sonucu değerlendirip öğretmeninizle paylaştınız mı?		

## DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “**Hayır**” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınızı “**Evet**” ise “Ölçme ve Değerlendirme” ye geçiniz.



## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aile planlamasından yararlanma nasıl olmalıdır?  
A) Eğitim-sağlık hizmetleriyle  
B) Eğitim okullarının çoğalmasıyla  
C) Eğitim-çocuk ölümlerini azaltmak  
D) Eğitim nüfus sayımı
2. Aile planlaması uygulamaları kimlere yapılmalıdır?  
A) Erkek ve çocuklara  
B) Erkek ve kadınlara  
C) Sadece erkeklere  
D) Sadece kadınlara
3. Başarılı aile planlaması için hangi yöntemler konusunda aileler eğitilmelidir?  
A) Laktasyon ve süt üretimi  
B) Etkili sınırlı geleneksel yöntemler  
C) Takvim yöntemi  
D) Etkili modern yöntemler
4. Aile planlama yöntemleri uygulamada en yakın hangi kurumlara başvurulmalıdır.  
A) Ana-sağlık  
B) Nüfus planlama  
C) Sayım planlama  
D) Çocuk psikiyatrisi
5. Gebeliği önleme araç gereçler devlet tarafından nasıl karşılanmaktadır?  
A) Yarım ücret yarım devlet  
B) Ücretli  
C) Ücretsiz  
D) Koşullu

### DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise “Modül Değerlendirme” ye geçiniz.

# MODÜL DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Evlenmeden önce mutlaka gidilmesi gereken yer aşağıdakilerden hangisidir?  
A) Aile Planlamasına  
B) Sağlık kuruluşlarına  
C) Yakın akrabalara  
D) Çocuğu olan ailelerin yanına
2. Sık aralıklarla aşırı doğum kim açısından için tehlikelidir?  
A) Aile sağlığı  
B) Anne çocuk sağlığı  
C) Toplum sağlığı  
D) Beden sağlığı
3. Evli çiftlerin çocuk sahibi olmalarının en temel koşulu aşağıdakilerden hangisidir?  
A) Fiziksel ve psikolojik yönden sağlıklı olma  
B) Psikolojik ve ruhsal yönden sağlıklı olma  
C) Fiziksel ve genetik yönden sağlıklı olma  
D) Psikolojik ve toplumsal yönden sağlıklı olma
4. Hızlı nüfus artışı ..... önlenir?  
A) Nüfus sayımıyla  
B) Aile Planlamasıyla  
C) Çocukların eğitimiyle  
D) Sağlık taramasıyla
5. Aile planlamasının ekonomik yönden önemini aşağıdakilerden hangisi açıklar?  
A) Doğurganlık sayısı çoğalmalıdır.  
B) Nüfus sayımı sık sık yapılmalıdır.  
C) Bakılabilecek sayıda çocuk yapılmalıdır.  
D) Daha sık kürtaj yapılmalıdır.
6. Aile planlamasının duygusal açıdan önemini aşağıdakilerden hangisi açıklar?  
A) Anne ve baba sevecen olmalı  
B) Ruh sağlığı açısından hazır olmalı  
C) Yaşam standartları yükselmeli  
D) Maddi imkânları yükselmeli
7. Aile planlamasının nedenleri aşağıdakilerden hangisidir?  
A) Sosyoekonomik-tıbbî nedenler  
B) Sosyokültürel-tıbbî nedenler  
C) Sosyokültürel-geleneksel nedenler  
D) Psikolojik-ekonomik nedenler

8. Prezervatif ile korunmanın en önemli yararı nedir?  
A) Çocuk düşürmeleri önlemek  
B) Kolay uygulanabilmesi  
C) Cinsel yolla bulaşan hastalıklardan koruması  
D) Ekonomik olması
9. Aile planlamasının anne açısından nedenleri nelerdir?  
A) Bebek ölümlerinin azalması  
B) Doğumun uygun yaş ve zamanda olması  
C) Bebeklerin sağlıklı büyümesi  
D) Annelerin çocuklarına eğitim vermesi
10. Aşağıdakilerden hangisi gebeliği önlemede kullanılan geleneksel yöntemlerdendir?  
A) RİA  
B) Geri çekme  
C) Doğum Kontrol hapı  
D) Norplant

## DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki modüle geçmek için öğretmeninize başvurunuz.

# CEVAP ANAHTARLARI

## ÖĞRENME FAALİYETİ-1'İN CEVAP ANAHTARI

1	B
2	A
3	B
4	B
5	D
6	C

## ÖĞRENME FAALİYETİ-2'NİN CEVAP ANAHTARI

1	C
2	A
3	A
4	A
5	C
6	D
7	Y
8	D
9	Y
10	Y

### ÖĞRENME FAALİYETİ-3'ÜN CEVAP ANAHTARI

1	A
2	B
3	D
4	A
5	C

### MODÜL DEĞERLENDİRME'NİN CEVAP ANAHTARI

1	B
2	B
3	A
4	B
5	C
6	B
7	B
8	C
9	B
10	B

## KAYNAKÇA

- AKYILDIZ Naciye, **Anne ve Çocuk Sağlığı**, Ya-pa Yayıncılık, Ankara, Ağustos, 2000.
- Ana Çocuk Sağlığı, **Aile Planlaması El Kitabı**, İstanbul, 1991.
- TÜRKYAY Nadire, **Ailede Sağlıklı İlişkiler ve Aile Planlaması**, İstanbul, 2004.