

**T.C.  
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

# **AİLE VE TÜKETİCİ HİZMETLERİ**

## **AİLE PLANLAMASI**

**Ankara, 2019**

- 
- Bu bireysel öğrenme materyali, mesleki ve teknik eğitim okul / kurumlarında uygulanan çerçeve öğretim programlarında yer alan kazanımların gerçekleştirilmesine yönelik öğrencilere rehberlik etmek amacıyla hazırlanmıştır.
  - Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
  - PARA İLE SATILMAZ.

# İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR .....	ii
GİRİŞ .....	1
ÖĞRENME FAALİYETİ-1 .....	2
1. AİLE PLANLAMASI .....	2
1.1. Tanımı .....	2
1.2. Aile Planlamasının Önemi .....	3
1.2.1. Aile Planlamasının Sosyoekonomik Yönden Önemi.....	3
1.2.2. Aile Planlamasının Duygusal Yönden Önemi .....	4
1.2.3. Aile Planlamasının Sağlık Açısından Önemi.....	4
1.2.4. Aile Planlamasının Tıbbi Önemi .....	4
1.3. Aile Planlamasının Amaçları .....	5
1.4. Aile Planlamasının Yararları.....	5
1.4.1. Aile Planlamasının Anne Sağlığı Açısından Yararları .....	5
1.4.2. Aile Planlamasının Çocuk Sağlığı Açısından Yararları.....	6
1.4.3. Aile Planlamasının Toplum Sağlığı Açısından Yararları .....	7
1.5. Aile Planlaması Hizmetlerinin Verildiği Kurum ve Kuruluşlar.....	7
DEĞERLER ETKİNLİĞİ.....	8
UYGULAMA FAALİYETİ .....	9
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME .....	10
ÖĞRENME FAALİYETİ-2 .....	12
2. AİLE PLANLAMASI YÖNTEMLERİ .....	12
2.1. Doğal Korunma Yöntemleri.....	12
2.2. Bariyer Metotları.....	13
2.3. Hormonal Metotlar.....	15
2.4. Cerrahi Sterilizasyon.....	17
2.4.1. Kadında Sterilizasyon.....	17
2.4.2. Erkeklerde Sterilizasyon (Vazektomi).....	17
DEĞERLER ETKİNLİĞİ.....	18
UYGULAMA FAALİYETİ .....	19
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME .....	20
MODÜL DEĞERLENDİRME .....	21
CEVAP ANAHTARLARI .....	23
KAYNAKÇA .....	24

# AÇIKLAMALAR

<b>ALAN</b>	<b>Aile ve Tüketici Hizmetleri</b>
<b>DAL</b>	<b>Alan Ortak</b>
<b>MODÜLÜN ADI</b>	<b>Aile Planlaması</b>
<b>MODÜLÜN SÜRESİ</b>	40 / 24
<b>MODÜLÜN AMACI</b>	Uygun ortam ve koşullar sağlandığında bireyleri aile planlamasına doğru yönlendirebileceksiniz.
<b>MODÜLÜN ÖĞRENME KAZANIMLARI</b>	1) Aile planlamasının gerekliliği, önemi ve nedenlerini inceler. 2) Aile planlaması yöntemlerini araştırır.
<b>EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI</b>	<b>Donanım:</b> Kaynak kitaplar, bilgisayar, projeksiyon, fotoğraflar, afiş, broşür, dergiler, uyarıcı pano, tepegöz, asetat, CD, VCD, televizyon, bilgisayar donanımları <b>Ortam:</b> Sınıf, sosyal hizmet kurum ve kuruluşları
<b>ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME</b>	Modül içinde yer alan her öğrenme faaliyetinden sonra verilen ölçme araçları ile kendinizi değerlendireceksiniz. Öğretmen modül sonunda ölçme aracı (çoktan seçmeli test, doğru-yanlış vb.) kullanarak modül uygulamaları ile kazandığınız bilgi ve becerileri ölçerek sizi değerlendirecektir.

# GİRİŞ

## Sevgili Öğrencimiz,

Aile toplumun temel birimini oluşturur. Ailenin sağlıklı olması toplumun sağlığının da bir göstergesidir. Ailelerin bakabileceği ve yetiştirebilecekleri kadar çocuk yapmaları hem kadının yıpranmaması hem de çocukların anne karnında daha sağlıklı gelişim gösterebilmesi bakımından zorunludur. Bununla birlikte iki yıldan az aralıklarla yapılan doğumlar ile annenin çok genç ya da yaşlı olması anne ve çocuk sağlığını olumsuz etkilemektedir. Her yıl dünyada yarım milyondan fazla kadın gebelik ve doğumla ilgili sorunlar yüzünden ölmekte, geride bir milyondan fazla annesiz çocuk bırakmaktadır. Aile planlaması ile bu ölümlerin çoğu önlenebilir. İstenmeyen gebelikler, çok ve sık doğuma bağlı kadın hastalıkları, kansızlık, zor doğum ve bunlara bağlı olarak anne ölümleri artmaktadır. Çocuk sağlığı da çok ve sık doğumdan etkilenmektedir. En az iki yıl ara ile doğan çocuklar daha sık aralıklarla doğan çocuklara göre fiziksel ve zihinsel açıdan daha iyi gelişmektedirler.

Genellikle sosyoekonomik bakımdan yeterince gelişmemiş ülkelerde doğan çocukların yaşama süreleri çok kısadır. Kalkınma savaşı içerisinde olmalarına rağmen bütün çabaları nüfus artışının getirdiği ihtiyaçları karşılamakla kalmaktadır. Aileler, çocuk ölümleri sebebi ile daha çok çocuk yapmakta, doğan her çocuk, aile için yeni bir ekonomik yük yaratmaktadır. Bu nedenle aile planlaması bir gerekliliktir. Sağlıklı olmanın temel koşullarının bilinmesi ve uygulanması çok önemlidir. Bu nedenle sağlıklı nesiller yetiştirilmesinde anne ve çocuk sağlığı ayrılmaz bir bütündür.

Bu modülde, aile planlamasının, önemi, amaçları, yararları ve gebelikten korunma yöntemleri ile ilgili bilgiler edineceksiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-1

## ÖĞRENME KAZANIMI

Aile planlamasının önemi ve nedenlerini doğru inceleyebileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Aile planlamasının önemi ve amaçları ilgili kaynaklardan, internetten, sağlık ocaklarından, hastanelerin ilgili birimlerinden, ana çocuk sağlığı merkezlerinden bilgi alınız.
- Topladığınız bilgileri resimler ve şemalarla zenginleştirerek dosya hazırlayınız.

## 1. AİLE PLANLAMASI

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.

### 1.1. Tanımı

Aile planlaması, ailelerin istedikleri zaman, istedikleri sayıda çocuk sahibi olmalarıdır. Sadece gebelikleri önlemek değil aynı zamanda çocuk sahibi olamayanlara da hizmet vermek, yol göstermektir. Aileler çocuk yapıp yapmamakta serbesttir. İstedikleri kadar çocuk sahibi olabilir. Ancak aileler çocuk sahibi olmak istemiyorsa onlara yol göstermek aile planlaması hizmetinin görevidir. Aile planlamasında zorunluluk yoktur. Katılım gönüllüdür. Aileler eğitilir ve isteyene çocuk sahibi olabilmesi için isteyene gebelikten korunmak için hizmet verilerek yardımcı olunur.

Aile planlaması, anne ve doğacak çocukların sağlıklı olması ve çocuk sahibi olmak istendiğinde gebeliğin oluşması için yapılan hizmetlerdir. Çünkü iki yıldan az aralıklarla yapılan doğumlar annenin vücut sağlığını önemli ölçüde bozmakta, gebelik sırasında riskleri artırmakta, hatta ara vermeden arka arkaya yapılan doğumlar anne ölümlerine neden olmaktadır. Ayrıca sık aralıklarla doğan çocukların anne karnında gelişmeleri tam olmamakta (doğum ağırlığı düşük bebekler), sakatlık oranı yükselmekte, bakımları güçleşmekte ve bebek ölümleri artmaktadır.



**Resim 1.1: Aile planlaması**

## **1.2. Aile Planlamasının Önemi**

Günümüzde dünya nüfusunun %75'i gelişmekte olan ve az gelişmiş ülkelerde yaşamaktadır. 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 tıbbi yardımın yetersiz olması, korunma yöntemleri konusunda bilgi sahibi olunmaması nedeniyle modern ve etkili yöntemleri kullanamama ve ihmaldir. Ekonomik yetersizlikler, sağlık hizmetlerinin yeterince sunulmaması ve eğitimsizlik gibi olumsuzluklar sonucu dünyaya gelen çocuklar, ülke genelindeki toplumsal eşitsizliğin en ağır payını yüklenmektedirler. Bu yüzden aile planlaması çok önemlidir.

Aile planlaması daha eğitilmiş, daha bilinçli ve “yaşadığının farkında olan” aileler, çatışmaları azalmış, daha sağlıklı, refah seviyesi daha yüksek bir toplum ve dengesini yeniden bulması gereken bir ülke için çok önemlidir.

Ülkemizde ise çiftlerin büyük bir kısmı hâlâ geleneksel, güvenilirliği düşük, sağlık açısından sakıncalı doğum kontrol yöntemlerini uygulamaya çalışmaktadır. Bu duruma neden olan faktörler ise çiftlerin doğum kontrol yöntemleri hakkında yetersiz ve yanlış bilgiye sahip olmaları, tıbbi destekten yeterince yararlanılmaması ve bu konuda gerekli eğitimin sağlanamamasıdır.

İlk kez 1989 yılında onaylanan “Birleşmiş Milletler Çocuk Haklarına Dair Sözleşme”, nerede doğduklarına, kim olduklarına, cinsiyetlerine, dinlerine ya da sosyal kökenlerine bakılmaksızın bütün çocuk haklarını tanımlamaktadır. Bunlar; yaşama hakkı, eksiksiz biçimde gelişme hakkı, zararlı etkilerden, istismar ve sömürden korunma hakkı, aile, kültür ve sosyal yaşama eksiksiz katılma hakkını kapsamaktadır. Bu haklardan ülkemiz çocuklarının yeterince yararlanmalarını sağlayabilmek için aile planlaması çok önemlidir.

### **1.2.1. Aile Planlamasının Sosyoekonomik 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 oluncaya kadar doğuma devam edip aile planlaması uygulamamaktadır. Hızlı nüfus artışının önlenmesinde ve sağlıklı bir toplumun oluşmasında aile planlamasının önemi gün geçtikçe daha da artmaktadır.



**Resim 2.2: Çok fazla çocuk sahibi olmanın sosyoekonomik açıdan sıkıntılar yaratması**

### **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 yapmaları 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 gibi hastalıklar hamilelik öncesi ve sonrasında anne ile bebeğin sağlığı açısından büyük tehlike oluşturmaktadır.

### **1.2.4. Aile Planlamasının Tıbbi Önemi**

Birçok kadını ölüme sevk eden en önemli nedenlerden biri de fazla doğum yapmaktır. Kontrolsüz oluşan gebelikler sonucunda meydana gelebilen düşük, annenin 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 kadar çocuk sahibi olurlarsa bebek ölümleri azalacak, anneler sık gebelik ve doğumdan yıpranmayacaktır. İstemedikleri hâlde doğum yapacak annelerin ilkel yöntemlerle çocuk düşürmelerini önlemek, onlara gebelikten korunma yöntemlerini öğretmekle gerçekleşir.



### 1.3. Aile Planlamasının Amaçları

- Ailelerin istemedikleri hâlde çocuk sahibi olmalarını önlemek
- Kadınların sık aralıklarla ve fazla sayıda doğum yaparak sağlıklarının bozulmasını önlemek
- Çok genç yaşta veya ileri yaşlardaki kadınların gebe kalmalarını önlemek
- Doğurgan çağdaki kadınlara ve erkeklere üremenin nasıl olduğu ve doğum kontrolünün nasıl yapılacağı konusunda bilgi vermek
- Çocuk sahibi olmak isteyenlere yardımcı olup yol göstermek
- Çocukların daha sağlıklı yetişmesini sağlamaktır.



Resim:2.3. Aile planlaması ile daha sağlıklı ve mutlu çocuklar yetişir

### 1.4. Aile Planlamasının Yararları

Aile Planlaması nüfus artış hızını yavaşlatarak toplumumuzun sağlıklı, iyi eğitilmiş ve ekonomik olanakları yeterli kişilerden oluşmasına katkıda bulunur.

#### 1.4.1. Aile Planlamasının Anne Sağlığı Açısından Yararları

- Çok ve sık doğuma bağlı kadın hastalıklarını önler.
- Kansızlık ve kansızlığın neden olduğu komplikasyonları önler.
- Zor doğuma bağlı tehlikeleri önler.
- Erken ve genç yaşta olan doğumları önler.
- Anne sağlığı açısından zararlı iki yıldan kısa aralıklarla olan doğumları önler.
- Gebelik, doğum ve düşük nedeniyle anne ölümleri azalır.
- Annenin üreme organlarına ait sağlık sorunları azalır.
- Çiftler arasında gebe kalma korkusu ortadan kalktığı için sağlıklı bir cinsel yaşantı oluşur.
- Çiftlerin istenmeyen gebelik, düşük ve kürtaj sorunları ortadan kalkar.
- Anne ölümleri azalır, toplumda sağlıklı ve mutlu anne sayısı artar.



**Resim 2.4: Aile planlamasının iki yıldan kısa aralıklarla olan doğumları önlemesi**

#### **1.4.2. Aile Planlamasının Çocuk Sağlığı Açısından Yararları**

- Bebek ölüm oranları düşer.
- Erken doğum (prematüre) azalır.
- Bebeklere bulaşabilecek hastalıklar önlenir.
- Çiftler bakabilecekleri sayıda çocuğa sahip olduklarında, onların yeterli ve dengeli beslenmelerini sağlayarak sağlıklı çocukların, nesillerin ve toplumun oluşmasını sağlarlar.
- Çocuklarda oluşabilecek problemler en aza indirgenerek mutlu ve kişilikli büyümeleri sağlanır.
- Sağlıklı doğan bebek sayısı artar.
- Bebekler istenen ve beklenen bebekler oldukları için aile yeterince ilgi, sevgi ve şefkat gösterebileceği için çocuklar ruhsal yönden daha sağlıklı yetişirler.
- Çocukların ekonomik ihtiyaçları daha iyi karşılanır, eğitim imkânlarından daha çok yararlanırlar.
- Bunun sonucunda toplum için yararlı olacak sağlıklı ve mutlu iyi eğitilmiş gençlik oluşur.



**Resim 2.5: Aile planlaması ile prematüre doğumların azalması**

### 1.4.3. Aile Planlamasının Toplum Sağlığı Açıısından Yararları

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



Resim 2.6:Aile planlaması ile sağlıklı ailelerin sayısının artması

### 1.5. Aile Planlaması Hizmetlerinin Verildiği Kurum ve Kuruluşlar

Türkiye'de aile planlaması hizmetleri, Sağlık Bakanlığı'na bağlı olan sağlık ocakları, ana-ocuk sağlığı ve aile planlaması merkezleri ve hastanelerin yanında devlet hastaneleri, niversite ve diğer kamu kuruluşlarının hastaneleri ve özel sağlık merkezlerinde verilmektedir. Kamu kuruluşlarında, prezervatif/kondom ve doğum kontrol hapları ücretsiz dağıtılmakta, rahim içi araç (RIA) cretsiz ya da çok düşük bir ücret karşılığında uygulanmaktadır.

## DEĞERLER ETKİNLİĞİ-1

Aşağıda verilen hadisi şerif ışığında yola çıkarak aile, çocuk, sevgi, saygı ve sorumluluk kavramlarını sınıf ortamında değerlendireceğiniz bir etkinlik düzenleyiniz.



## UYGULAMA FAALİYETİ

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak Aile planlaması alanında verilen hizmet türlerini araştırarak elde ettiğiniz dokümanlarla bir uyarıcı pano hazırlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Aile planlaması hizmetleri alanında verilen hizmet türlerini araştırınız.	➤ Hizmet türlerini sağlık ocaklarına, ana çocuk sağlığı kurumlarına, hastanelerin ilgili birimlerine giderek araştırabilirsiniz.
➤ Aile planlaması alanında verilen hizmet türlerini sınıflandırınız.	➤ Aile planlaması alanında verilen hizmet türlerini titiz, duyarlı ve objektif olarak sınıflandırınız.
➤ Kurum ve kuruluşlarda gözlem yapınız.	➤ Gitmeden önce kurumdan randevu alınız. ➤ Zamanı önceden belirleyiniz.
➤ Kurum ve kuruluşlarda yetkili kişilerle görüşme yapınız.	➤ Görüşme sırasında güler yüzlü, empatik ve duyarlı olabilirsiniz.
➤ Görüşme formlarınızı hazırlayınız.	➤ Görüşmede soracağınız soruları önceden hazırlayabilirsiniz. ➤ Resim ve fotoğraflarla destekleyebilirsiniz.
➤ Araştırdığınız bilgileri ve gözlemlerinizi liste hâline getiriniz.	➤ Araştırma ve gözlem listenizi hazırlarken istekli, dikkatli, duyarlı, düzenli, temiz ve titiz olunuz.
➤ Araştırma, görüşme ve gözlem sonuçlarınızdan elde ettiğiniz dokümanları pano hâline dönüştürünüz.	➤ Panoyu oluştururken renkli fon kartonlarından faydalanabilirsiniz.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

### ÖLÇME SORULARI

Aşağıdaki cümleleri dikkatlice okuyarak boş bırakılan yerlere doğru sözcüğü yazınız.

1. Ailelerin istedikleri zaman istenilen sayıda çocuk sahibi olmalarına .....denir.
2. Aile planlaması, hem ..... hem de ..... için geliştirilmiş güvenilir etkili metotlardır.
3. Evli çiftlerin evlenmeden önce .....geçmesi gerekmektedir.
4. Birçok kadını ölüme sevk eden en önemli nedenlerden biri de ..... yapmaktır.
5. Evli çiftlerin fiziksel ve psikolojik yönden.....olmaları,çocuk sahibi olmalarının temel koşuludur.
6. Kontrolsüz oluşan gebelikler sonucunda meydana gelebilen ....., annenin hayatını ve sağlığını tehdit etmektedir.
7. Aile planlamasının amaçlarında biri de daha sağlıklı..... yetişmesini sağlamaktır.
8. Aile planlamasının.....yararı,,erken ve genç yaşta olan doğumları önlemektir.
9. Aile planlamasının.....yararlarından biri de prematüre doğumları azaltmasıdır.
10. .... erken ve genç yaşta olan doğumları önler.

### 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 “Uygulamalı Test”e geçiniz.

## UYGULAMALI TEST

- Aşağıdaki ölçütleri dikkate alarak aile planlamasının yararları ile ilgili bir el broşürü hazırlayınız.

## DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için **Evet**, kazanamadıklarınız için **Hayır** kutucuklarına ( X ) işareti koyarak kontrol ediniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Aile planlamasının yararları ile ilgili araştırma yaptınız mı?		
2. Aile planlamasının yararlarını anne, çocuk ve toplum sağlığı açısından ele alarak sınıflandırma yaptınız mı?		
3. Edindiğiniz bilgileri doküman hâlinde topladınız mı?		
4. Konu ile ilgili resim elde ettiniz mi?		
5. Topladığınız bilgilerle resimleri ilişkilendirdiniz mi?		
6. Hazırladığınız materyallerle el broşürü oluşturduunuz mu?		
7. Hazırladığınız broşürleri yakın çevrenize dağıttınız mı?		

## DEĞERLENDİRME

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

# ÖĞRENME FAALİYETİ-2

## ÖĞRENME KAZANIMI

Aile planlaması yöntemleri konusunu araştırabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Gebelikten korunma yöntemlerini çevrenizdeki sağlık ocaklarından, ana çocuk sağlığı merkezlerinden, özel sağlık kuruluşlarından, hastanelerden, internetten, kütüphanelerden araştırınız.
- Araştırmalarınızı ve gözlemlerinizi dosya hâline getiriniz.

## 2. AİLE PLANLAMASI YÖNTEMLERİ

Aile planlaması yöntemleri, 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 korunmak için herhangi bir yöntem kullanmadan cinsel ilişkide bulunan kadınların %80-90'ı bir yıl içinde gebe kalır. Bu nedenle eğer bir süre hiç bebek istenmiyorsa mutlaka etkili bir gebelikten korunma yöntemi kullanılmalıdır. Pek çok korunma yöntemi arasından birey kendisine ve eşine en uygun olanını seçmek için sağlık kuruluşlarındaki kadın hastalıkları ve doğum uzmanına başvurabilir.

### 2.1. Doğal Korunma Yöntemleri

- **Takvim yöntemi:** Bir kadının yumurtlaması iki âdet döneminin ortasındadır. Yani yirmi sekiz günde bir âdet gören kadının yumurtlaması on dördüncü gün olur. Bünyeden bünyeye farklılık gösteren âdet dönemi arası bazen otuz iki gün olabilir. Yumurtanın ve spermilerin canlı kalmaları göz önüne alınarak on dördüncü günün üç gün öncesi ve üç gün sonrası tehlikeli dönemdir. İşte bu dönemde cinsel ilişkide bulunulmamasına takvim yöntemi denir. Bu yöntem sıklıkla kullanılsa da çok emin değildir. Çünkü kadının âdetlerinin son derece düzenli olması gerekir. Yumurtlamanın önce ya da sonra olması tehlikeli dönemin süresinin değişmesine neden olacağından istenmeyen gebelikler söz konusu olabilir. Âdet dönemlerinin uzunluğu çok değişkense ya da kişiler çok düzensiz âdet görüyorsa bu yöntem uygun değildir. Mutlaka doktor kontrolü gerektirir. Yumurtlama anı kadının her sabah kalktığı anda herhangi bir fiziksel



bir aktivitede bulunmadan vücut sıcaklığını ölçmesi ya da her gün vajinadan gelen akıntının kıvam ve miktarını değerlendirmesiyle de saptanabilir.

En kısa dönem gün sayısı	İlk tehlikeli gün	En uzun dönem gün sayısı	Son tehlikeli gün
21	3	21	10
22	4	22	11
23	5	23	12
24	6	24	13
25	7	25	14
26	8	26	15
27	9	27	16
28	10	28	17
29	11	29	18
30	12	30	19
31	13	31	20
32	14	32	21
33	15	33	22
34	16	34	23
35	17	35	24

Tablo 2.1: Takvim yöntemi

- **Geri çekme (dışarı boşalma):** Cinsel ilişki sırasında, erkeğin dışarıya boşalmasıdır. Etkililiği tamamen kullanıcıya bağlıdır, her çift başarıyla uygulayamaz. Bu yöntemin doğru uygulanabilmesi ve cinsel ilişkinin olumsuz etkilenmemesi için iki tarafında bu konuda istekli ve kesin kararlı olması gerekir.

## 2.2. Bariyer Metotları

- **Prezervatif (kondom, kılıf, kaput):** Erkekler tarafından kullanılmak üzere bir çeşit lastikten yapılmış çok ince ve esnek bir kılıftır. Doğru kullanıldığında oldukça etkilidir. Her cinsel ilişki için yeni, kullanılmamış bir kılıf kullanılır. Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan (hıv/aids, hepatit-b, frengi, bel soğukluğu, klamidya gibi) korur. Hiçbir yan etkisi yoktur.
- **Spermisitler (jeller, kremler, fitiller, köpüren tabletler):** Kadının vajinasına konularak uygulanan jel, fitil ve köpüren tabletlerdir. Sperm hücrelerini vajina içinde etkisiz hâle getirerek gebeliği önler. Doğru kullanıldığında oldukça etkilidir. Anne sütünü etkilemediği için emziren kadınlar da kullanabilir. Bazı cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı koruyucudur. Her cinsel ilişki için uygulama tekrarlanmalıdır.



**Resim 2.2: Sipermitler**

- **Rahim içi araç(spiral, ria):** Rahim içine yerleştirilen küçük plastik bir araçtır. Bakır ve hormon içeren tipleri vardır. Döllenmeyi önler. Çok etkilidir. 10 yıla kadar koruyan bakırlı tipleri vardır. Kadının gebe olmadığından emin olunan herhangi bir zamanda uygulanabilir. Uygulama sırasında âdetli olmak gerekli değildir. Çıkartıldığında hemen gebe kalınabilir. İlk aylarda lekelenme, âdet miktarında artma veya âdet süresinde uzamaya, âdet sancısına neden olabilir. Anne sütünü etkilemediği için emziren kadınlar da kullanabilir. Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan (HIV/AIDS, hepatit-B, frengi, bel soğukluğu, klamidya gibi) korumaz. Kurallarına göre uygulandığında enfeksiyona neden olmaz.
  - **Ria'nın uygulanması sakıncalı olduğu durumlar**
    - Genital enfeksiyon geçirme açısından yüksek risk altında olan kadınlarda uygulanamaz.
    - Gebelik şüphesi olan kadınlarda kullanılamaz.
    - AIDS, uyuşturucu kullanımı ve kortizon tedavisi gibi vücut direncini düşüren durumlarda RİA uygulanamaz.
    - Normal dışı kanaması olan kadınlarda neden belirlenip tedavi edildikten sonra RİA uygulanabilir.
    - Bakıra allerjisi olduğu bilinen veya çok ender görülen bakır metabolizması bozukluğu(Wilson hastalığı) olan kadınlar RİA kullanamaz.
- **Diyafram:** İnce lastikten yapılmış, rahim ağzını örten kubbe şeklinde bir araçtır. Sperm hücrelerinin rahme geçmesini engeller. Doğru kullanıldığında oldukça etkilidir. Doğru kullanılırsa aynı diyafram yıkanıp kurularak iki yıl süreyle kullanılabilir. Anne sütünü etkilemediği için emziren kadınlar da kullanabilir. Bazı cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı koruyucudur.



**Resim 2.3:Diyafram**

- **Kadın kondomu:** İnce, şeffaf, yumuşak plastikten yapılmış, uçları halka ile gerilmiş kılıf şeklinde bir araçtır. Sperm hücrelerinin rahme geçmesini engeller. Spermisitle birlikte ve doğru kullanıldığında oldukça etkilidir. Anne sütünü etkilemediği için emziren kadınlar da kullanabilir. Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan (hıv/aids, hepatit-b, frengi, bel soğukluğu, klamidy gibi) korur. Hiçbir yan etkisi yoktur.

### 2.3. Hormonal Metotlar

- **Doğum kontrol hapları:** Kadında yumurtlama ve döllenmeyi engeller. Her gün düzenli alınması gerekir. Doğru kullanıldığında çok etkilidir. Âdet öncesi gerginliği ve âdet sancılarını önler. Rahim ve yumurtalık kanserlerine karşı koruyucudur. Âdet kanamalarının miktarını azalttığından bu nedenle oluşabilecek kansızlığa karşı koruyucu etkileri vardır. Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan (HIV/AIDS, hepatit-B, frengi, bel soğukluğu, klamidy gibi) korumaz.

Haplar, kadında doğal olarak bulunan kadınlık hormonlarından ikisini (östrojen ve progesteron) içerir. 35 yaş ve üstünde olup sigara içen kadınlar hapla korunacaksa sigarayı bırakmalıdır. Anne sütünün miktarını azalttığı ve yapısını değiştirdiği için emzirirken kullanılmaz. Mini haplar ise kadında doğal olarak bulunan kadınlık hormonlarından yalnızca birini (progesteron) içerir. Anne sütünü etkilemediği için emziren kadınlar da kullanabilir.



**Resim 2.4: Doğum kontrol hapları**

- **Aylık iğne:** Düzenli olarak ayda bir kez, kas içine enjeksiyonla uygulanır. Kadında doğal olarak bulunan kadınlık hormonlarından ikisini (östrojen ve progesteron) içerir. Yumurtlama ve döllenmeyi engeller. Doğru kullanıldığında çok etkilidir. Âdetin ilk yedi günü içinde tercihen ilk günü uygulanır. 35 yaş üstünde ve sigara içen kadınlar sigarayı bıraktıklarında kullanabilirler. Anne sütünün miktarını azalttığı ve yapısını değiştirdiği için emzirirken kullanılmaz. Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan (HIV/AIDS, hepatit-B, frengi, bel soğukluğu, klamidy gibi) korumaz.



**Resim 2.5: Aylık iğne**

- **Üç aylık iğne:** Düzenli olarak üç ayda bir, kas içine enjeksiyonla uygulanır. Kadında doğal olarak bulunan kadınlık hormonlarından yalnızca birini (progesteron) içerir. Yumurtlama ve döllenmeyi engeller. Doğru kullanıldığında çok etkilidir. Âdetin ilk yedi günü içinde tercihen ilk günü uygulanır. Ara kanamaları olabilir ve uzun kullanıldığında kullanım sırasında âdet görülmeyebilir. Anne sütünü etkilemediği için emziren kadınlar da kullanabilir. İğneler kesildikten sonra tekrar gebe kalmak, ortalama dokuz ay gecikebilir. Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan (HIV/AIDS, hepatit-B, frengi, bel soğukluğu, klamidy gibi) korumaz.



**Resim 2.6: Üç aylık iğne**

- **Deri altı kapsülleri(norplant):** Kolun iç kısmına yerleştirilen ve kibrit çöpü büyüklüğünde silikon çubuklardır. Kadında doğal olarak bulunan kadınlık hormonlarından yalnızca birini (progesteron) içerir. Yumurtlama ve döllenmeyi önler. Türüne göre üç ya da beş yıl boyunca gebelikten korur. Çok etkilidir. Gebelik şüphesi olmayan herhangi bir günde, tercihen âdetin ilk yedi günü içinde uygulanır. Âdet kanaması miktarında azalma, ara kanamalar ve lekelenmeye neden olabilir. Anne sütünü etkilemediği için emziren kadınlar da kullanabilir. Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan (HIV/AIDS, hepatit-B, frengi, bel soğukluğu, klamidyaya gibi) korumaz.



**Resim 2.7: Deri altı kapsülleri**

Karaciğer bozukluğu olan kadınlar, kalp krizi ya da beyin damarlarında tıkanıklık geçirmiş kadınlar, daha önceden damar rahatsızlığı geçirmiş olan kadınlar, âdet kanaması dışında düzensiz kanamaları olan kadınlar norplant kullanamaz.

## 2.4. Cerrahi Sterilizasyon

### 2.4.1. Kadında Sterilizasyon

Artık çocuk istemeyen çiftlerde, kadınların yumurtalık kanallarının/tüplerin ameliyatla bağlanmasıdır. Tüpler bağlandığı için yumurta, sperm ile karşılaşmaz. Böylece döllenme engellenir. Gebelik şüphesi olmayan herhangi bir zamanda uygulanabilir. Çok etkilidir. Hastanede yatmayı gerektirmez. Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan (HIV/AIDS, hepatit-B, frengi, bel soğukluğu, klamidyaya gibi) korumaz.

### 2.4.2. Erkeklerde Sterilizasyon (Vazektomi)

Artık çocuk istemeyen çiftlerde erkeklerin sperm kanallarının bağlanmasıdır. Kanallar bağlandığı için sperm hücreleri boşalma sıvısına geçmez. Böylece döllenme engellenir. Çok etkilidir. Cilt kesilmeden ve dikişsiz olarak yapılabilir. Hastanede yatmayı gerektirmez. Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan (HIV/AIDS, hepatit-B, frengi, bel soğukluğu, klamidyaya gibi) korumaz.

## DEĞERLER ETKİNLİĞİ-2

“Sevebileceğiniz sayıda çocuk” anlayışıyla ebeveynle çocuklar arasında sevgi, saygı ve sorumluluk eşit derecede paylaşılmıştır. Aşağıda verilen resim de buna bir örnektir. Siz de bu tarz örnekleri bulup sınıf ortamında arkadaşlarınızla paylaşınız.



## UYGULAMA FAALİYETİ

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak Çevrenizde bulunan sağlık ocaklarına, ana çocuk sağlığı merkezlerine, hastanelerin ilgili birimlerine, özel sağlık kurumlarının ilgili birimlerin kadın doğum uzmanlarına giderek gebelikten korunma yöntemleri hakkında bilgi, broşür ediniz. Edindiğiniz bu materyallerle afiş, albüm, pano vb. araçlar hazırlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Gebelikten korunma yöntemleri ile ilgili hizmet veren kurumları araştırınız.	➤ Çevrenizde bulunan sağlık ocaklarına, tıp merkezlerine, polikliniklere, ana çocuk sağlığı merkezlerine gidebilirsiniz.
➤ Gideceğiniz kurumdan önceden randevu alınız.	➤ Yanınızda bilgileri not etmek için defter, kalem, götürebilirsiniz.
➤ Soracağınız soruları önceden hazırlayınız	➤ Bir kâğıda sormak istediğiniz soruları önceden not edebilirsiniz.
➤ Randevunuza zamanında gitmeye özen gösteriniz.	➤ Olumlu iletişimde bulununuz, güler yüzlü olunuz.
➤ Edindiğiniz bilgileri ve materyalleri birbiriyle ilişkilendirerek albüm, afiş, panodan bir tanesini hazırlayınız.	➤ Konuyla uyumlu, bilgileri, resimleri, afişleri bir araya getirebilirsiniz. ➤ Yaptığınız çalışmalardan edindiğiniz izlenimlerden afiş, albüm, pano vb. araçları hazırlarken istekli, dikkatli, düzenli, temiz ve titiz çalışınız.

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

1. ( ) Doğal korunma yöntemlerinden biri de takvim yöntemidir.
2. ( ) Gebelikten korunmak için doğal yöntemleri kullanmak yeterlidir.
3. ( ) Bir kadının yumurtlaması iki âdet döneminin ortasındadır.
4. ( ) Yumurtanın ve spermilerin canlı kalmaları göz önüne alınarak on dördüncü günün üç gün öncesi ve üç gün sonrası tehlikeli dönemdir.
5. ( ) Bir kondom bir kereden fazla kullanılabilir.
6. ( ) Spiral rahim içine yerleştirilen küçük plastik bir araçtır. Bakır ve hormon içeren tipleri vardır.
7. ( ) Diyafram en çok kullanılan gebelikten korunma yöntemidir.
8. ( ) Hormonal metotlar en etkili gebelikten korunma yöntemlerinden biridir.
9. ( ) Doğum kontrol hapları östrojen ve progesteron içerir.
10. ( ) Aylık iğneleri emziren kadınlar kullanabilir.

## 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 cümleleri dikkatlice okuyarak boş bırakılan yerlere doğru sözcüğü yazınız.

1. ....artık çocuk istemeyen çiftlerde, erkeklerin sperm kanallarının bağlanmasıdır.
2. Bebeğin cinsiyetini daima.....gelen cinsiyet kromozomu belirler.
3. ....kolun iç kısmına yerleştirilen ve kibrit çöpü büyüklüğünde silikon çubuklardır.
4. Sık aralıklarla aşırı doğum ..... tehlikeye sokar.
5. Aylık iğne düzenli olarak ayda bir kez kas içine ..... uygulanır.

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

6. Aşağıdakilerden hangisi aile planlamasının ekonomik yönden önemini açıklar?  
A) Doğurganlık sayısı çoğalmalıdır.  
B) Nüfus sayımı sık sık yapılmalıdır.  
C) Bakılabilecek sayıda çocuk yapılmalıdır.  
D) Daha sık kürtaj yapılmalıdır.  
E) Sık sık sağlık muayeneleri yapılmalıdır.
7. Aşağıdakilerden hangisi aile planlamasının duygusal açıdan önemini açıklar?  
A) Anne ve baba sevecen olmalı  
B) Ruh sağlığı açısından hazır olmalı  
C) Yaşam standartları yükselmeli  
D) Maddi imkânları yükselmeli  
E) Sağlık hizmetlerinden faydalanmalı
8. Prezervatif ile korunmanın en önemli yararı nedir?  
A) Çocuk düşürmeleri önlemek  
B) Kolay uygulanabilmesi  
C) Cinsel yolla bulaşan hastalıklardan koruması  
D) Ekonomik olması  
E) Kolay temin edilmesi
9. Aile planlamasının anne açısından yararları nelerdir?  
A) Bebek ölümlerinin azalması  
B) Doğumun uygun yaş ve zamanda olması  
C) Bebeklerin sağlıklı büyümesi  
D) Annelerin çocuklarına eğitim vermesi  
E) Geniş ailenin olmasını sağlamak

- 
10. Aşağıdakilerden hangisi gebeliği önlemede kullanılan geleneksel yöntemlerdendir?
- A) RİA
  - B) Geri çekme
  - C) Doğum kontrol hapi
  - D) Norplant
  - E) Prezervatif

## 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	Aile planlaması
2	kadın-erkek
3	Sağlık kontrolünden
4	sık doğum
5	sağlıklı
6	düşükler
7	çocukların
8	anne açısından
9	çocuk açısından
10	Aile planlaması

## ÖĞRENME FAALİYETİ-2'NİN CEVAP ANAHTARI

1	Doğru
2	Yanlış
3	Doğru
4	Doğru
5	Yanlış
6	Doğru
7	Yanlış
8	Doğru
9	Doğru
10	Yanlış

## MODÜL DEĞERLENDİRMENİN CEVAP ANAHTARI

1	vazektomi
2	babadan
3	deri altı kapsülleri(norplant)
4	annenin hayatını
5	enjeksiyonla
6	C
7	B
8	C
9	B
10	B

# KAYNAKÇA

- Akın A., **Hekimler İçin Aile Planlaması El Kitabı**.
- BİLİR Şule, **Anne Çocuk Sağlığı**, Hacettepe Üniversitesi Basımevi, Ankara, 1984.
- **Ana Sağlığı ve Aile Planlaması El Kitabı**, Sağlık Bakanlığı
- Akyıldız N., **Anne ve Çocuk Sağlığı I**, Ya-Pa Yayınları, İstanbul, 1999.
- [www.tapv.org.tr](http://www.tapv.org.tr)
- [www.ucansupurge.org](http://www.ucansupurge.org)
- [bukcam.baskent.edu.tr](http://bukcam.baskent.edu.tr)
- [www.istanbulsaglik.gov.tr](http://www.istanbulsaglik.gov.tr)
- <http://www.incesoz.com/wp-content/uploads/2016/06/aile1c.jpg> 01.11.2017 saat 11.18
- [http://images.slideplayer.biz.tr/11/3041007/slides/slide\\_46.jpg](http://images.slideplayer.biz.tr/11/3041007/slides/slide_46.jpg) 01.11.2017 saat 15.42