

Doğum kontrolü! Önemli bilgiler



Liderma® hastaları için

Bu broşürde sizin için kadın olarak doğum kontrolü üzerine çok önemli bilgiler bulunmaktadır.

Liderma® embryo için zararlı olduğundan, Liderma® ile tedavi edilen kadınların, **kati olarak hamile olmaları** yasaktır. Sizin Liderma® ile tedaviden 1 ay önce, tedavi sürecinde ve tedaviden 1 ay sonra etkili ve güvenilir bir **doğum kontrolü** kullanmanız mecburidir.

Bu broşürde, hamileliği mümkün olduğu kadar büyük ölçüde güvenli olarak **önleyecek doğum kontrol yöntemleri tanıtılacaktır.**

Bu broşürü itina ile okuyunuz. Sizin muhakkak sorularınız olacaktır, bu soruları bunun için ön görülen yere not ediniz. Doğum kontrol yöntemleri konusunu bayan / bay doktorunuzla konuşunuz. Doğum kontrolünü kesin olarak talimata göre uygulayınız.

Bu broşürü Liderma® ile yapılan bütün tedavi sürecinde itina ile saklayınız.

Bayan / Bay Doktor (Damga) / Doctor (stamp)

Bayan hastanın soyadı / Family name of patient _____

Bayan hastanın adı / Given name of patient _____

Bu broşür diğer dillerde de sunulmaktadır. Bu hususta bayan / bay doktorunuza baş vurunuz, o size bu broşürü memnuniyetle temin edecektir.

Liderma®
Dikkat: Hamilelik yasak

Sizin durumunuzda, şayet Liderma® ilacını kullanıyorsanız, kati olarak hamile olmanız yasaktır. Sizin çok güvenilir bir doğum kontrolü kullanmanız mecburidir.

Şayet cinsel aktif değilseniz veya şimdiye kadar hiç bir doğum kontrol yöntemi kullanmadıysanız, bu konuyu izah etmek ve bunun hakkında konuşmak zor olabilir. Bu broşürü okuyunuz ve kendinizi, bayan / bay doktorunuzla yapacağınız konuşma için hazırlayınız, bu konuşma size daha kolay gelecektir.

Bir çok doğum kontrol yöntemleri vardır. Bütün hepsi aynı etkide değildir, hepsi de sizin için uygun değildir. Sizin sadece güvenilirliği olan yöntemleri kullanmanız gereklidir.

Siklus ve hormonlar

Bir kadın ortalama 40 sene sürecinde hamile olabilir. Ayda ortalama 1 kere, iki tane olan yumurtalıklardan birisinde bir yumurta hücresi olgunlaşır.

Olgunlaşan yumurta hücresi, ovulasyon (dişi yumurta hücresinin serbest kalması) esnasında, yumurtalıkta bulunan yumurta kanalının huni şeklindeki girintisine verilir ve yumurta kanalı yoluyla rahime (uterus) varır.

Yumurta hücresi, rahime gelirken yolda bir sperm hücresine rastlayabilir ve döllenir. (Sperm hücrelerinin, rahim girişinden yumurta kanalına kadar, 4 ile 6 saatlik bir zamana ihtiyaçları vardır).

Bununla beraber yumurta hücresi burada döllenmezse, 12 saat içerisinde ölür ve sizin gelecek olan aylık adetinizle (menstruasyon) birlikte dışarıya ifraz edilir.

Menstruasyon, yeni periyodunuzun başlangıcının bir işaretidir.

Yumurta hücresi döllenirse (kadının hamile kalabilirliği), hamilelik başlar. Döllenmiş olan yumurta hücresi rahime gelir ve rahimin iç mukoza tabakasında yuvalanır. Henüz doğmamış çocuk burada kendisini geliştirir ve büyür.

Baştan karına kadar hormonlar

Siklus, hormon bezlerinde oluşturulan ve kana ifraz edilen çeşitli hormonların çoğalması ve azalması ile idare edilir. Bütün olay beyin tarafından idare edilir, kadınlar bunu her defasında tekrar yaşarlar: Stres veya duygusal olan sarsıntılar siklusun düzenini bozabilirler veya hatta tamamen gerçekleşmesini önlerler.

Bu idare merkezleri beyin dokusunun derinlerinde, hipotalamusda, yer alır. Hipotalamusun direkt alt tarafında bir beyin salgı bezi (hipofiz) bulunmaktadır. Bu salgı bezi hipotalamus tarafından idare edilir ve başka hormonların yanı sıra, cinsi bezeleri (kadında yumurtalık, erkekte haya) idare eden cinsi hormonları kana verir.

Yumurtlama anına kadar, yumurtalık **östrojen** hormonunu salgılar, yumurtlamadan sonra buna ek olarak **projesteron** hormonu (sarı cisim hormonu) oluşturulur.

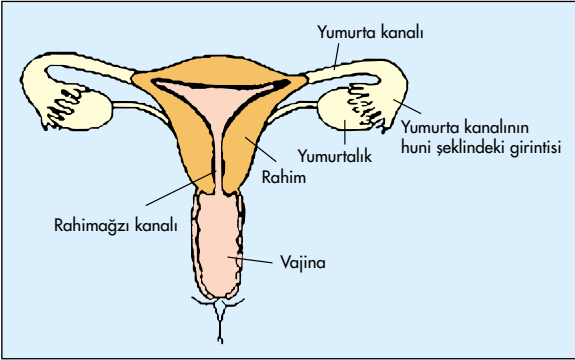
Yumurtlama (ovulasyon) 28 günlük bir siklus içerisinde, 10. ve 23. siklus günleri arasında (sık sık 14. siklus gününde) gerçekleşir. Bir siklus 28 günden kısa veya uzun ise, bu fark hemen hemen sadece yumurtlamadan önceki zaman süreci içerisindedir.

Pearl-Index

Pearl-Index adı verilen birim, yüz kadından kaç tane kadının, bir sene içerisinde normal cinsel ilişkide bulunduğunu ve bir doğum kontrol yöntemini itina ile her seferinde doğru olarak kullandığını, ancak buna rağmen hamile olduğunu, vermektedir. 0.1'den 3'e kadar olan bir Pearl-Index birimi güvenilir olarak geçerlidir. Bütün doğum kontrol yöntemleri bu değere erişemezler.

Bir doğum kontrol yöntemi,

- bu yöntem seksüel eşiniz tarafından ne kadar iyi kabul edilirse
- bu yöntem konusundaki bilgiler ve talimatlar ne kadar iyiyse
- bu yöntem ne kadar uzun zamandan beri kullanılmışsa
- doğum kontrolü için her iki eş de kendilerini ne kadar sorumlu hissediyorlarsa genel olarak daha güvenlidir.



Doğum kontrol yöntemleri

Bugün çok sayıda, kısmen çeşitli doğum kontrol yöntemleri kullanılmaktadır. Birkaç yöntemler, bu yöntemlerin güvenilirliğinin daha da artırılması için, diğer başka yöntemlerle kombine edilirler.

Aşağıda verilen doğum kontrol yöntemleri bütün kadınlar ve her durum için uygun değildir, bütün yöntemler aynı derecede etkili değildir (yüksek veya alçak Pearl-Index birimleri). Aynı zamanda, siz Liderma® ile tedavi görüyorsanız, sizin için sadece belli, çok güvenilir doğum kontrol yöntemleri tavsiye edilir. Bayan / Bay doktorunuz sizin ile birlikte, sizin için en uygun yöntemi bulacaktır.

Doğum kontrol yöntemleri

hormonsal doğum kontrol yöntemleri

Hap, mikro hap (östrojenli ve gestajenli kombinasyon hapı)

- Bir-, İki- und Üç fazlı preparatlar

saf gestajen preparatları

- Mini hap
- Üç aylık iğneler
- Implantat
- Hormon spirali

Spiral (Intrauterinpeşsar)

- Hormon spirali
- Bakır içerikli spiral

Bariyer yöntemleri

- Kondom (Pariser, Prezervatif)
- Kadın kondomu (Femidom)
- Diafram ve portio tekke

Kimyasal yöntemler (Sperm öldürücü madde, spermisitler)

- Vajinal fitil, sünger, levhacıklar, kremler, jeller

Güvenirliliği olmayan yöntemler

Kadının hamile kalabilirliğinin idaresindeki **doğal yöntemler**

- takvim yöntemi (Ogino-Knauss-Yöntemi)
- Derece ölçme yöntemi
- Mukoza yapısı yöntemi (Billings-Yöntemi)

Dikkat (coitus interruptus)

Acil durumdaki önlemler

- Hapdan sonra
- Spiralden sonra

Güvenirliliği olmayan doğum kontrol yöntemleri

Hiç bir durumda kati olarak güvenirliliği olmayan doğum kontrol yöntemlerini kullanmayınız.

Güvenirliliği olmayan doğum kontrol yöntemlerini kullanırsanız, cinsel ilişkinizde hamile kalma ihtimali büyüktür.

„Güvenilir günler“ yoktur

Menstruasyon siklusu esnasında bazı günler vardır, bu günlerde kadının hamile olma ihtimali diğer günlere kıyasla daha azdır. Siklusu düzenli bir şekilde olan kadınlarda dahi, yumurtlama hiç beklenmedik bir zamanda gerçekleşebilir. Bu verimli periyod kesinlikle hiç biz zaman tanınmaz.

Bir yumurta, yumurtalığı terk etmesinden 12 saat sonra dölenebilir. Sperm (germ hücreleri) korunmasız olan bir cinsel ilişkiden beş veya daha çok gün kadının vücudunda hayatını sürdürebilirler. Bu sebepten korunmasız olan bir cinsel ilişkiden bir haftadan fazla bir zamandan sonra dahi bir hamilelik gerçekleşebilir.

„Dikkatli olmak“ güvenilir değildir

Dikkat etmek (coitus interruptus) oldukça güvenirliliği olmayan bir yöntemdir. Bu yöntemde erkek, sperm (germ hücreleri) akmasından kısa bir zaman önce penisini kadının vajinasından dışarıya alır.

- Bir erkek, penisini her zaman tam anında geri çekmesini başaramaz
- Sperm sıvısı henüz sperm (germ hücreleri)in dışarıya verilmesinden önce vajinaya girebilir
- Vajinanın dışında bulunan sperm (germ hücreleri), buradan vajina içerisine kadar girebilirler.

Hamile kalabilirliğin doğal yöntemlerle idaresi güvenli değildir

Kati olarak „güvenli günler“ olmadığından, bir kadının ne zaman hamile olacağı ve hamile olup olmayacağı kesinlikle önceden söylenebilir. Bu yöntemlerde çok tecrübeye, zamana ve kişisel olarak yaşanan siklustaki iyi bir duyuya ihtiyaç vardır.

Yaşam ve çalışma ritmi, stres, hastalık veya ruhi durum gibi dış faktörler siklusu etkileyebilir. Bu, hamile kalınmayacak olan günlerin tanınmasını ve hamile olma riskini buna rağmen daha da artırır.

Güvenli. Güvenli olan doğum kontrol yöntemleriyle.

Siz ihtimalen Liderma® ilacı ile tedavi edileceksiniz ve bu sebepten, güvenilirliği olan bir doğum kontrolü kullanmanız mecburidir. Bayan / Bay doktorunuz sizin için hangi yöntemin uygun olduğu konusunda, sizinle beraber karar verecektir.

TALİMAT: Güvenilirliği olan yöntemler, onların sadece doğru ve emniyetli bir şekilde kullanılması halinde, güvenlidirler. Burada „istisnalar“ olamamalıdır. Siz kendinizi hiç bir şekilde, katıyen dikkatsiz olmaya teşvik etmeyin. Bu suretle hamilelik rizikosunu oldukça büyütmiş olursunuz.

En fazla güvenilirliği olan yöntemler

Hormonsal preparatlar ve **spiral** (Intrauterinpeşsar) **en fazla güvenilirliği** olan yöntemler olarak geçmektedirler. Haplar, mikro haplar, spiraller, üç aylık iğneler ve implantatlar sizi büyük bir güvenilirlikle hamilelikten korurlar. Bunlar reçete mecburiyeti olan ilaçlardır ve sizin sıhhat durumunuzun teferruatlı bir şekilde konuşulmasından ve jenikolojik bir muayeneden sonra, bayan / bay doktorunuz tarafından yazılacaktırlar. Riziko faktörlerinin tespit edilmesi için, size ailenizdeki hastalıklar üzerine sorular sorulacaktır.

Pearl-Index 0.3–3 olması halinde güvenlidir.

Belli olan bazı ilaçların aynı zamanda alınması durumunda, hormon preparatlarının etkisi azalabilir. Bu konuyu her seferinde bayan veya bay doktorunuzla konuşunuz.

Hap / Mikro hap

Kombinasyon hapı, yapısı ve etkisi açısından, östrojen ve projestron (bir gestajen) gibi doğal hormonlara benzerliği vardır.

Hap ile birlikte östrojeni ve gestajeni muntazam olarak 21 gün süresinde günde 1 x kere vücudunuza alınız. Beyin salgı bezi (hipofiz), artık hormonlarını salgılamak için teşvik edilmez. Yumurtlama gerçekleşmez (östrojenin etkisi) ve rahim içerisindeki mukoza tabakası sadece az miktarda oluşur. Aynı zamanda rahimağzı kanalındaki mukoza sıvılaşamaz ve sperm için geçilmesi zor olan bir tıpa (gestajen etkisi) oluşturur. Bir hap siklusunun sonunda 7 günlük bir süre için hap almaya ara verilir. Vücuda artık hormonlar sevk edilmez, başlangıç kanaması diye de adlandırılan bir kanama harekete geçirilir. Haftanın aynı gününde yeni bir ambalajla başlanılmak üzere, verilen aradan sonra tekrar hap alınmasına devam edilir.

Birbirinden, dışisel doğal hormonların siklusuna ne kadar kuvvetli uyum sağladıkları yönünden farklı olan, bir fazlı, iki fazlı ve üç fazlı die adlandırılan preparatlar vardır.

Bir fazlı yöntemde 21 günlük bir zaman sürecinde sabit olan bir östrojen-gestajen-kombinasyonu alınır, preparatın alınmasının bırakılmasından 3–4 gün sonra durdurulma kanaması ortaya çıkar.

İki fazlı yöntemde, birinci siklus fazında sadece östrojen veya östrojen, az bir gestajen dozu ile birlikte, ikinci fazda normal olan östrojen-gestajen-dozu alınır. Preparatın alınmasının bırakılmasından 3–4 gün sonra durdurulma kanaması ortaya çıkar.

Üç fazlı yöntemde dışisel siklustaki doğal hormonların seyrine daha da kuvvetli uyulur. Adet kanamasının başlangıcından sonraki ilk 6 günde çok az dozda östrojen ve gestajen alacaksınız, sonra bu doz gelecek 5 gün için yükseltilecek, daha sonra da geri kalan 10 gün için tekrar birinci fazdaki değerlere düşecektir. Preparatın alınmasının bırakılmasından 3–4 gün sonra durdurulma kanaması ortaya çıkar.

Kombinasyon hapları (hap, mikro hap) güvenli bir şekilde ilaç alabilen kadınlar için uygundur.

Hap almayı unutmuşsanız, ne yaparsınız?

- 12 saat içerisinde: Hapı derhal alınız ve kullanılan hap alma şemasına göre devam ediniz.
- 12 saatten daha fazla: Hamilelikten korunmak artık garantili değildir. Sizin için şunlar mecburidir:
 1. unutilan hapı derhal almak
 2. kullanılan hap alma şemasına göre hap almaya devam ediniz
 3. aynı zamanda ikinci bir doğum kontrol yöntemi kullanınız (spermisitli kondom), buna sizin yeni bir hap ambalajı ile başlamanıza kadar devam ediniz. Bu adet kanaması süresindeki zamanı da dahil edilmektedir.
- Şayet kendinizi emin hissetmiyorsanız, bayan / bay doktorunuza haber veriniz, o size bu durumunuzda yardım edecektir.

Saf gestajen preparatları

Saf gestajen preparatları çeşitli şekillerde mevcuttur. Bütün hepsinde doğum kontrol edici etki, rahimağzındaki mukozanın değişerek (katlaşarak) spermelerin geçişlerinin önlemesiyle gerçekleşir. Sadece az bir miktarda östrojen mevcut olduğu için, rahim içindeki mukoza tabakası hafif olarak oluşur. Böğlelikle kanama şekli de değişir. Kanamalar azalır, kısa müddet devam eder ve belli durumlarda tamamen kesilir. Bunun dışında, başlangıçta ara ve hafif kanamalar görülebilir, ancak bunların ilk aylarda kaybolması gereklidir.

Gestajen haplar (Mini haplar)

için büyük ölçüde disipline ihtiyaç vardır: Bunların kati olarak günün aynı zamanlarında kullanılması mecburidir, bu sebepten güvenilirliği orta derecededir (Pearl-Index 1.1–9). Bugün, aynen kombinasyon hapları gibi güvenilirliği olan ve aynı kaidelere göre kullanılabilen, yeni nesil gestajen haplar vardır.

Mini haplar bilhassa, devamlı olarak hap kullanan, mümkün olduğu kadar sigara içmeyen ve tıbbi sebeplerden dolayı hap almasında bir sakınca olmayan kadınlar için uygundur.

Gestajen iğneleri

(Üç aylık iğneler) üç aylık zaman sürecinde hamileliği etkili bir şekilde önler. Üç aylık iğnerin, etkisinin bitmesine kadar istenilmeyen yan etkilerin beklenilmesi gibi bir sakıncası vardır.

Gestajen implantatları

üst kolun iç tarafında, cildin altına yerleştirilen, plastikten yapılmış çubukculardır. Bunların iki seneden, beş seneye kadar etkileri vardır. Bu zaman sürecinde korunmayla ilgilenmenize lüzum yoktur. İmplantatların her zaman bayan / bay doktorunuz tarafından uzaklaştırılabileceğinden, bunlar üç ay iğnelere karşı daha avantajlıdır.

Hormon spiralleri

bayan / bay doktorunuz tarafından rahime yerleştirilirler ve devamlı gestajen verirler. Hormon spiralinin iki çeşit etkisi vardır. Yabancı cisim olarak rahimdeki mukozayı değiştirir, buna ek olarak gestajen etkisi gösterir. Spiral kullanılan tipine göre, yıllarca yerinde kalabilir. Gelecek konuya bakınız → Spiral.

Hormon spiralleri bilhassa doğum geçirmiş olan kadınlar için uygundur.

Spiral (Intrauterinpeşsar)

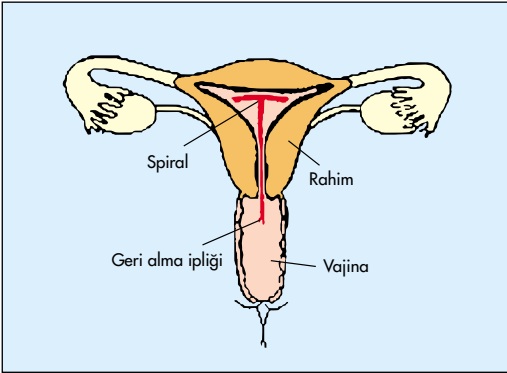
Spiral (Intrauterinpeşsar) doğum geçirmiş olan kadınlarda, en çok tutulan korunma yöntemlerine dahildir. Spiral, üzerinde plastik bir ipin bağlandığı, küçük, esnek bir plastik parçasıdır. Bu rahim boşluğuna yerleştirilir. Spiraller genellikle bakır veya bir gestajen (→ hormon spirali) ihtiva ederler. Spiral tipine göre, senelerce kullanılabilirler.

Etkisi, spiralin yabancı cisim olarak rahim mukozasını değiştirmesiyle gerçekleşir. Bakır spermeleri kısıtlar, gestajen rahim mukozasının oluşmasını önler ve rahimağzı mukozasını katılaştırır. Her iki tipte de döllenmiş olan yumurta rahimdeki mukoza tabakasında yuvalanamaz.

Pearl-Index 0.3–3 arasındadır, güvenli.

Spirale yerleştirilmesine karşı hiç bir sebebin bulunmadığını gösteren bir jinekolojik muayeneden sonra, bayan / bay doktorunuz size menstruasyon kanaması esnasında spirali yerleştirecektir (ve tekrar çekilip alınabilir). Yeni yerleştirilmiş bir spiral, ilk aylar içerisinde, menstruasyon esnasında kramplara sebep olabilir veya kanamaları kuvvetlendirebilir. Spiral tipine göre, senelerce yerleşmiş olarak kalabilir.

Spiraller bilhassa doğum geçirmiş olan kadınlar için uygundur.



Bariyer yöntemleri

Bariyer yöntemlerin, hormonal doğum kontrol yöntemleri ve spiraller kadar güvenilirliği yoktur, ancak buna rağmen güvenilirliği olan doğum kontrol yöntemlerindedir. Burada bilhassa, doğru olarak kullanma ve yeteri derecede tecrübe, güvenilir bir korunmayı garantiler. Ne kadar sık sık kullanırsanız, o kadar ustalaşırsınız.

Bariyer yöntemler mekanik bir yolla, sperma hücrelerinin (spermium) yumurta hücrelerine kadar gelmelerini önlerler. Çok sayıda olan çeşitli yöntemlerden biri de, erkek tarafından kullanılmaktadır: Kondom. Bütün diğer yöntemler kadın tarafından kullanılmaktadır (diafram, portio tekke femidom).

Bariyer yöntemlerinde genel olarak, bu yöntemlerin doğru kullanılması için, sorumluluğun her iki eşin de üzerlenmeleri gereklidir. Bu suretle doğru kullanmadaki ve doğum kontrolündeki güvenilirlik yükseltilir.

Bariyer yöntemlerinin, her ihtimale karşı, devamlı sperm öldüren maddelerle beraber kullanılmaları gereklidir.

Siz Liderma® kullanıyorsanız, örneğin hormonal bir doğum kontrolüne ek olarak, bir bariyer yönteminin kullanılması tavsiye edilmektedir.

Kondom

Kondom, bu lastik, prezervatif veya pariser olarak da adlandırılır, çok ince olan lateksten (doğal lastik) yapılmıştır. Bu cinsel ilişki esnasında sertleşmiş penisin üzerine çelilir ve bölgeye sperm hücrelerini yakalar. Buna ek bir güvenilirliği, spermisitli kondomlar, getirmektedirler.

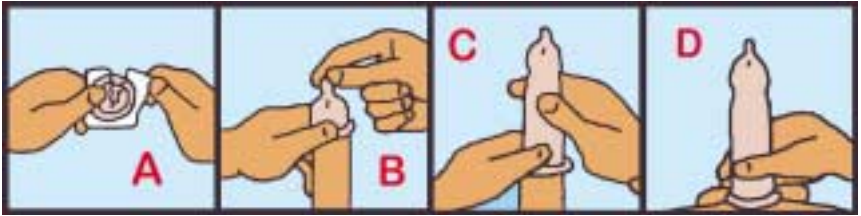
Sadece kalite mühürü (OK) olan komdomları kullanınız ve en son kullanma tarihine dikkat ediniz.

Kondomlar sadece kati olarak doğru kullanmada güvenlidirler (Pearl-Index 7–14). Şayet bununla az tecrübeniz varsa veya kullanmada hata yapıyorsanız, Pearl-Index çok çabuk 10 üzerine gelebilir, bu yöntem daha sonra güvenilmez olarak derecelendirilir.

Bariyer yöntemler

Kondomu şu şekilde doğru kullanırsınız:

- Ambalajın foyasını işaretlenen yerden itina ile yırtarak açınız. Eldeki uzun ve sivri tırnakların olması halinde dikkatli olunuz.
- Kondomu kati olarak, vajinayla olan ilk kontakta önce giyiniz (sperma hücreleri henüz sperm dışarıya verilmeden önce penisten dışarıya çıkabilirler)
- Önce sünnet derisini, haşefenin üzerinden geriye çekiniz
- Kondomun beraber yuvarlanmış olan ön ucunu (rezervuar) baş parmağın ve işaret parmağının arasında sıkıca tutunuz ve onu bölgeye heşefe üzerine oturtunuz. Rezervuarı serbest bırakmayınız (kondom içerisinde hava olmaması gereklidir). Kabarık olan sarılı kısım dışarıya doğru bakmalıdır.
- Kondom şimdi de sert olan penis üzerinde, mümkün olduğu kadar aşağıya doğru yuvarlıyarak açılır.
- Spermlerin verilmesinden sonra, henüz penis sertliğini kaybetmeden önce, kondom dikkatle vajinadan çıkartılır. Burada kondom penisin başlangıç kısmında, sıkı olarak tutulması gereklidir.
- Vajına etrafında olan yeni bir kontakta önce, eller kondomun sıyrılarak çıkartılmasından sonra, mutlaka yıkanmalıdır.
- Her cinsel ilişkide yeni bir kondom kullanılır.
- Bir kondomla beraber katıyın vasetin, cilt losyonu, fitiller veya sert ve yumuşak bazda yağlardan yapılmış ilaçlar kullanılmaz. Kondomda yırtılma tehlikesi.
- Kondomlar serin ve rutubetsiz yerde saklanır.



Spermisitli (sperm hücrelerini öldüren maddeler) kondomlar kullanınız, doğum kontrolün güvenilirliği daha da artacaktır.

Şayet başka bir doğum kontrol yöntemi kullanıyorsanız, bunun yanında kondomları da kullanınız.

Bariyer yöntemler

Diafram

Diafram lateksten (doğal lastik) yapılmış kubbemsi, kalın elastik bir kenarı olan bir tekkedir. Bu rahimağzı kanalını kapatarak sperm hücrelerinin rahime ve buradan da yumurta kanalına girmesini önler. **Diafram spermaları öldüren bir jele ile beraber kullanılır**, bu sperm hücrelerini hareketsiz kılar.

Rahimağzının etrafında olan bölge kadından kadına farklı olduğundan, diaframın bu büyüklüğe göre uydurulması gereklidir. Bu taşıma esnasında rahatsız edici olarak algılanmaz. Kullanılışına göre bir diaframın bir ile iki sene arasında bir ömrü vardır.

Pearl-Indexi burada 4–10 birimindedir, bu yöntem relatif güvenli olarak geçerlidir. **Bununla beraber bir Liderma® tedavisinde sadece bu korumanın kullanılması yeterli değildir.**

Diaframı şu şekilde doğru kullanırsınız:

- Diafram cinsel ilişkiden hemen önce (sperm akmasından en fazla 2 saat önce) spermisitli bir jele ile beraber kullanılır. Bir diaframla beraber katıyen vaselin, cilt losyonu, fitiller veya sert ve yumuşak bazda yağlardan yapılmış ilaçlar kullanmayınız.
- Sperm akmasından en azından 8 saat sonrasına kadar diaframın vajinada bırakılması mecburidir. Bu zaman esnasında spermeler hareketsiz kalırlar ve bir döllenme artık gerçekleşemez.
- Bundan sonra diafram itina ile dışarıya çekilir ve su ve/veya sabun ile yıkanır.



Diaframı yalnız başına kullanılan bir doğum kontrolü olarak tatbik etmeyiniz. Bunu devamlı spermisitli bir jele ile beraber kullanınız.

Diaframa ek olarak bir kondom kullanırsanız, doğum kontrolün güvenilirliği daha da artacaktır.

Portio tekkesi diaframa benzemektedir, ancak spermisit kullanmadan tatbik edilir.

Femidom – „kadınlar için kondom“ diye de adlandırılır – yukarısı kapatılmış, vajina içerisine yerleştirilen bir hortumdur. Açık olan aşağı tarafı, vajinanın dışında kalır. Femidom polyüretan-dan yapıldığı için, lateks alerjisi olan kişilerde de kullanılabilir.

Acil durumdaki önlemler

Hiç bir doğum kontrol yöntemi, bilhassa doğru olarak kullanılmadıktan sonra, kesin bir koruma oluşturmaz. Doğum kontrol yönteminizin işlemediğini tespit ederseniz, bir kondom yırtıldıysa, hapın etkisi garantilenemezse (düzensiz olarak kullanma, kusma, ishal) veya korunmadan bir cinsel ilişki gerçekleşmişse, hamileliğin önlenmesi için imkanlar vardır: **„Sonradan hap“ (morning after pill)** veya **„daha sonra spiral“**. Doğum kontrol yönteminin „işlememesi“ ve acil durumdaki önlemler arasındaki zaman, mümkün olduğu kadar kısa olmalıdır, hiç bir durumda beklemeyiniz ve sizin **bayan / bay doktorunuzla zaman kaybetmeden temasa geçiniz!**

Bu yöntemler kullanılıyorsa, bir hamilelik testi, belli bir zamanda henüz hamileliğin olduğunu göstermez, çünkü ihtimalen döllenmiş olan yumurta hücresi henüz daha rahimdeki mukoza tabakasına yerleşmemiştir

Hap ve spiral buna göre doğum kontrol yöntemi değildir, bunlar hiç bir durumda düzenli olarak her ay kullanılamaz. Bunlar sadece acil durumdaki önlemlerdir.

Ne yapmalıdır, şayet...

... doğum kontrol yöntemi (tahminen veya güvenilirliği olan) işlemediyse?

→ Derhal bayan / bay doktorunuza baş vurunuz, acil durum önlemleri, bir cinsel ilişkiden sadece kısa bir zaman sonra alınabilirler.

... adet kanamasının beklenmedik uzun bir süre görülmediyse?

→ Liderma® tedavisini derhal durdurunuz. Liderma® kapsüllerini artık kullanmayınız.

→ Hemen bayan / bay doktorunuza baş vurunuz.

Sonradan hap ile vücuda relatif yüksek dozda, preparat çeşitine göre, östrojen ve gestajen, veya sadece yalnız gestajen, verilir. Bu „hap“ bayan veya bay doktorunuz tarafından verilecektir ve kesin olarak talimata göre alınması mecburidir. Gelecek olan menstruasyon kanamalarına kadar, kararlı olarak bariyer bir yöntem (kondom, diafram) kullanılması gereklidir.

Sonradan hap ne kadar çabuk alınırsa, o kadar güvenli olarak etki eder. İdeal durumda 48 saatin geçilmemesi gereklidir, son cinsel ilişkiden sonra en fazla 72 saat müsaadedir.

Şayet aradan 72 saatten fazla bir zaman geçmişse, sadece **daha sonra spiral** olanağı vardır, bu → spiral yerleştirilmesi demektir. Spiral en son olan cinsel ilişkiden 5 gün sonra yerleştirilebilir. Bundan sonra, spiral takılması sakıncalı olan durumların haricinde, spiral hamilelikten koruma olarak kalabilir.

Hamilelik testi

Hamilelik testi, sizin kadın olarak tipik hamilelik belirtilerinin farkına varmadan önce, başlayan bir hamileliğin tespit edilmesine, hizmet etmektedir.

İlk defa beklenen kanama zamanında hamilelik testi pozitifdir, çünkü embryo (trofoblast) rahim içindeki mukoza tabakasına yuvalanır ve hamilelikte mevcut olan bir hormon (hCG) oluşur. Bir hamilelik vardır.

Hangi zaman anından itibaren bir hamilelik testi pozitif bir sonuç (= hamile) gösterebileceği, tatbik edilen test çeşidine bağlıdır.

Liderma® ile yapılan bir tedaviden önce bir hamilelik testi yapılır. Sadece hamilelik testinin negatif (= hamile değil) olarak çıkması halinde, siz tedavi ile başlayabilirsiniz. İhtimalen bayan / bay doktorunuz Liderma® ile tedavi sürecinde de hamilelik testi yaptırtacaktır.

İdrar testi ile bugün bir hamilelik, ortalama beklenen menstruasyonun zamanında tespit edilebilir, adet görülmemesinden 1–3 gün daha sonra bu güvenlidir. Tahlil için hem sabahtan olan idrar, hem de günlük idrar kullanılabilir. Güvenilirliği oldukça yüksektir. Kesin olarak güvenli olması için, bu test bir gün sonra tekrar edilebilir.

İdrar testini, eczanede, drogeride ve uzman dükkanlarda satın alabilirsiniz, kullanılması düşündüğünüz kadar kolaydır.

Kan testi ile hamilelik, henüz gerçekleşen cinsel ilişkiden ortalama 10 gün sonra ölçülebilir, yani bu beklenen menstruasyon kanamasının başlamasından öncedir. Bu zamanda yalnız-positif test sonuçları mevcut değildir.

Şayet hamilelik testi pozitif bir sonuç gösteriyorsa , siz hamilesiniz. Hamileliğe karşı alınan her önlem, bir hamileliğin sona erdirilmesidir.

Medika AG
Industriestrasse 121
CH-4147 Aesch
Telefon +41 (0)61/756 97 50
Fax +41 (0)61/756 97 55
www.medika.ch
adm@medika.ch

MEDIKA