

## UNUTMAYIN!

Hapları kullanırken;

- Şiddetli bir ağrı (karın, göğüs, baş ya da bacakta) ve nefes darlığı, baş dönmesi, halsizlik veya uyuşukluk,
- Bulanık görme, çift görme veya görme kaybı gibi bir durumla karşılaşıldığında gecikmeden kontrol için hekiminize başvurunuz!

**GEBELİĞİ ÖNLEYİCİ HAPLAR CİNSEL YOLLA BULAŞAN ENFEKSİYONLARDAN KORUMAZ. CİNSEL YOLLA BULAŞAN ENFEKSİYONLARDAN KORUNMANIN EN ETKİLİ YOLU CİNSEL İLİŞKİ SIRASINDA KADIN YA DA ERKEĞİN KONDOM KULLANMASIDIR.**

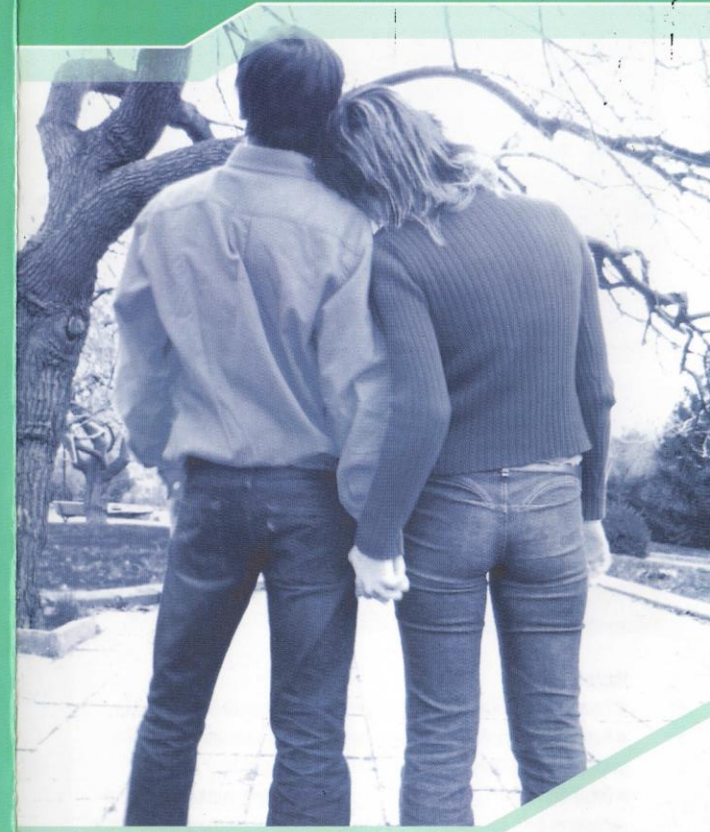
Koruyucu haplar Üniversitenizin Mediko-sosyal Sağlık Merkezi Gençlik Danışma Biriminden, eczanelerden, Sağlık Ocaklarından, Devlet Hastaneleri ve SSK Hastanelerine bağlı Aile Planlaması Kliniklerinden, Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Merkezlerinden elde edilebilir ve bir hekim ya da ebe/hemşire tarafından verilebilir. Ancak kullanıma ilk kez başlamadan önce bir hekim ya da bu konuda eğitimli sağlık personeli ile görüşülmelidir.

**İlginizi çeken konularda ya da soru ve sorunlarınız hakkında daha fazla bilgi ve danışmanlık hizmetini üniversitenizin mediko-sosyal sağlık merkezi gençlik danışma biriminden, öğrenci web sitelerinden ve sağlık merkezlerinin ilgili birimlerinden edinebilirsiniz!**

**Hazırlayan ;  
Prof. Dr. S. Sinan Özalp  
Uzman Özgül ÖRSAL**



## Gebelikten Korunma Yöntemleri



## GEBELİĞİ ÖNLEYİCİ HAPLAR

**ŞİKAYETİNİZ OLMASA DA SAĞLIK KONTROLÜNE GİTMENİZ SAĞLIĞINIZ İÇİN GEREKLİDİR.**



Hapların içinde gebeliği önleyici sentetik hormonlar bulunur. Hapların geri dönüşlü olan etkileri uygulama bırakıldığında ortadan kalkar. Yaygın olarak kullanılan haplarda düşük dozda progesterin ve östrojen birlikte bulunur. Bu hormonlar normalde de kadın vücudunda bulunan hormonların benzerleridir. Yalnızca ritmik doğal dalgalanmaları yerine, hep aynı düzeyde hormon sağlayarak gebelik için elverişli ortamın oluşmasını önlerler.

## Haplar Gebeliği Nasıl Önler?

Hapların,

- Temel etkileri kadında yumurtlamayı (ovülasyon) baskılamaktır,
- Rahim ağzında doğal olarak bulunan salgıyı spermelerin geçişini güçleştirecek şekilde kalınlaştırıcı etkileri de vardır,
- Diğer bir etkileri rahmin iç duvarında, döllenmiş yumurtanın içine yerleşerek gelişebileceği dokuyu inceltmek yumurtanın yerleşmesine elverişsiz hale getirmektir.

## Haplar Etkili Bir Korunma Sağlar mı?

Haplar kurallarına uygun kullanıldıklarında çok etkilidirler. Ancak unutulduklarında etkileri azalır.

## Koruyucu Haplar Nasıl Kullanılır?

Hapların başlar başlamaz etkili olabilmesi için tercihen adet ilk gününde, en geç ilk beş gün içinde kullanılmaya başlanması gerekir. İlişki olsun ya da olmasın her gün bir hap içilmelidir. Bazı kutuların içinde 21 hap, bazılarında ise 28 hap vardır. 28'lik kutulardaki ilk 21 hap hormon, son 7 hap ise kansızlığı önlemek ve ara verilmesi gereken günleri hatırlatmak amacıyla demir içerir. 28'lik haplar içilirken bir kutu bittiğinde hemen ikinci kutuya başlanmalıdır. 21'lik kutu bittiğinde yeni kutuya başlamak için yedi gün ara verilmelidir.

**Haplar unutulmadan her gün aynı saatte alınmalıdır.**

### UNUTULURSA

**Bir hap için;**

- Kaçıncı hap olduğuna bakmaksızın unuttuğunuz hapı hatırladığınızda hemen için ve o günün hapı dahil diğerlerini her gün almaya devam edin.

**Birden fazla hap için;**

- Unuttuğunuz haplardan birini hemen alın, diğerlerini paketten atın, kalanları her gün almaya devam edin.
- Unutulan haplar 2 - 4 adet ve ilk yedi günün haplarındansa yedi gün süreyle ek olarak bir bariyer yöntemle gebelikten korunun. Bu arada cinsel ilişkide bulduysanız cinsel ilişki sonrası korunma uygulamanız gerekir.
- Yedi günlük ek korunma, hangi günlerde olduğuna bakılmaksızın beş ya da daha fazla hormon içeren hap unutulduğunda da gereklidir. Bu durumda hap içmeyi unuttuğunuz günlerde cinsel ilişkide bulduysanız cinsel ilişki sonrası korunma uygulamanız gerekir.
- Beş ya da daha fazla hap unutulması halinde ya da unutulmuş haplar daha az sayıda ancak 14-21. günün haplarındansa ara vermeden yeni bir pakete başlamalısınız. Bu durumda 28 haplık paketlerden kullanıyorsanız, hormon içermediklerinden son yedi hapı atarak yeni pakete başlamanız gerekir.
- 28 haplık paketlerden kullanıyorsanız, son yedi hap hormon içermediğinden unutulması sorun yaratmaz. Unuttuğunuz hapları atıp kaldığınız yerden devam edebilirsiniz.

## Herkes Gebeliği Önleyici Hapları Kullanabilir mi?

Her yaştaki kadınlar hiç doğum yapmamış olsalar da hapları güvenle kullanabilirler.

Geçmişinde ya da halen meme kanseri öyküsü, yüksek tansiyon, kalp damar hastalıkları açısından riskler taşıma, damar tıkanıklığı, kalp hastalığı ya da inme geçirmiş olma, karaciğer ya da safra kesesi hastalığı, migren ya da komplikasyon gelişmiş şeker hastalığı gibi durumlarda haplar kullanılmamalıdır. **Hapların bazı antibiyotiklerle ve diğer bazı ilaçlarla etkileşime girdiği bilinmeli ve bu gibi durumlarda hekime danışılmalıdır.** Emziren kadınlar doğumdan sonraki ilk 6 ayda, emzirmeyen kadınlar da doğumdan sonraki ilk 6 hafta hapları kullanmamalıdır. 35 yaş üzerinde olup sigara içen kadınlar hap kullanacaklarsa sigarayı bırakmalıdırlar.



## Hapların Diğer Etkileri Nelerdir?

Gebeliği önleme etkisinin yanı sıra haplar adet kanamalarının miktarını azalttığından bu nedenle oluşan kansızlığa karşı koruyucu etkileri vardır. Ayrıca adet öncesi gerginliği ve adet sancılarını önler, bazı kanserlere (yumurtalık ve rahim) karşı da koruyucudur.

Bazı kadınlarda hafif baş ağrısı, bulantı, kilo artışı, adet düzensizlikleri, göğüslerde hassasiyet ve sinirlilik görülebilir. Bunlar sağlığa zararlı olmayan ve genellikle birkaç ay içinde kendiliğinden geçen belirtilerdir.