



# GEBELİĞİ ÖNLEYİCİ YÖNTEMLER

Kadın Sağlığı Seminerleri

## GEBELİĞİ ÖNLEYİCİ YÖNTEMLER

**Kadın sağlığı seminerlerine katılarak;**

- Üreme sistemi
- Gebelik, doğum ve lohusalıkta dikkat edilecekler
- Temizlik ve beslenme için önemli noktalar
  - Üreme organı hastalıkları
  - Gebeliği önleyici yöntemler
- Çocukların/Ergenlerin cinsel eğitimi konularında bilgilenebilirsiniz.

### **Seminerler**

- Kadın–Erkek Üreme Sistemi
  - Temizlik ve beslenme
  - Güvenli annelik
- Gebeliği önleyici yöntemler
  - Kadın sağlığı sorunları
- Çocukların/ergenlerin cinsel eđitimi

**Bilgili, sağlıklı ve güvenli bir yaşam için  
Kadın Sağlığı Seminerleri'ne katılın...**



**Çiftler istedikleri zamanda ve sayıda çocuk sahibi olabilirler.  
Ne zaman ve kaç çocuk sahip olacağına karar vermek  
bir insan hakkıdır.**

## Gebelik Nasıl Oluşur?

Kadının yumurtalıklarından, dönüşümlü olarak, her ay belli günlerde bir tane yumurta olgunlaşarak dışarı atılır ve tüplere doğru çekilir. Bu arada bir cinsel ilişki olmuş ise vajinaya boşalan erkeğin spermi, rahim ağzından rahim içine oradan da tüplere geçer ve sadece bir tanesi mevcut yumurta hücrelerini döller.

Yumurta en fazla 2 gün, sperm ise kadın üreme organlarında en fazla 3 gün canlı kalır. Döllenme bu süre içerisinde gerçekleşebilir. Döllenmiş yumurtanın tüplerden taşınması ve rahim iç tabakasına yerleşmesi ile gebelik oluşur.

## Gebelikten Korunma Nedir?

Bireyler yaşlarına, cinsel yaşamlarına, sağlık koşullarına ve çocuk sahibi olma planlarına göre kendilerine en uygun yöntemi seçmeli ve istemedikleri gebelikleri önlemelidir.

İstenmeyen gebeliklerin önlenmesinde kullanılan yöntemlerin tümünde temel mantık, kadının yumurtası ile erkeğin sperminin buluşmasını engellemektir.

## Gebelikten Korunma Neden Önemlidir?

- Çiftin çocuk sayısı ve zamanını istediği şekilde belirlemesine yardımcı olur.
- Anne ve çocuk sağlığını korur.
- İstenmeyen gebelikleri önler ve kadını kürtaj olmaktan korur.
- Çiftin gebelik kaygısı olmadan cinsel ilişki yaşamasını sağlar.
- Çiftin üreme sağlığı konusunda bilgilenmesini sağlar.

- Aile planlaması sorumluluğunu çiftler birlikte paylaşmalıdır.
- Gebeliği önleyici yöntem kullanmadan önce sağlık kuruluşundan danışmanlık alınmalıdır.
- Her yöntem kişiye özeldir.
- Emziren kadınlar doğum sonrası 6 ay gebeliği önleyici hapları, aylık iğneleri ve vajinal halkayı kullanamazlar.
- Aile planlaması hizmetleri Aile Sağlığı Merkezleri ve AÇSAP'larda ücretsiz verilmektedir.

## Gebelik Testleri:

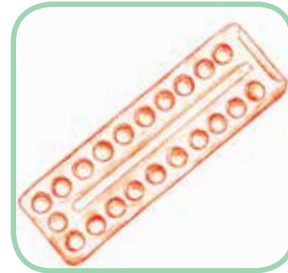
Adet gecikmesini takiben 7. günde kan, 10. günde idrar testi ile  $\beta$  HCG seviyesine bakılarak gebelik durumu saptanabilir. Vajinal ultrasonografi adet gecikmesini takiben birkaç gün içinde yapılabilir.



## Kadının Kullanabileceği Yöntemler

### Gebeliği önleyici haplar

Gebeliği önlemek amacıyla her gün 1 tane içilen ve içinde kadınlık (östrojen ve progesteron) hormonları bulunan haplardır. Genellikle bir pakette 21 hap bulunur.



## Gebeliği Nasıl Önler?

- Yumurtalıklardaki yumurta hücrelerinin olgunlaşım atılmasını önler.
- Rahim ağzından gelen akıntıyı koyulaştırıp spermelerin geçişine engel olur.
- Rahmin iç tabakasını inceltip aşılınmış yumurtanın rahim içine yerleşmesini engeller.

## Olumlu Yönleri

- Doğru kullanıldığında %99 etkilidir.
- Adet döngüsünü düzenler, adet ağrılarını azaltır, kanama miktarını azaltır ve kansızlığı önler.
- Rahim ve yumurtalık kanserlerine karşı koruyucu etkiye sahiptir.
- Bırakıldığında kolayca gebe kalınabilir.

## Nasıl Kullanılır?

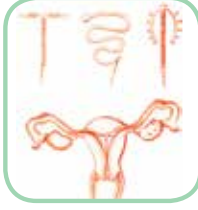
- Adetin 1. gününden itibaren kullanılırsa hemen etkisi başlar.
- Her gün düzenli olarak aynı saatte, 1 adet içilmelidir.
- 21'lik paketlerden kullanılıyorsa paket bittikten sonra 7 gün ara verilir (28'lik paketlerde ara verilmeden devam edilir), bu sürede adet görülse de görülme de 7 günün sonunda yeni pakete başlanır.

## Uyarılar

- 35 yaşından büyük, günde 20'den fazla sigara içen kadınlar için hap ilk seçenek olmamalıdır.
- Her gün unutulmadan kullanılması gerekir. Unutulur veya farklı saatte alınırsa sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.
- Herhangi bir nedenle hekime başvurulduğunda gebeliği önleyici hap kullanıldığı mutlaka söylenmelidir.

## Rahim İçi Araç (RIA-Spiral)

Gebeliği önlemek amacıyla rahim içine yerleştirilen, plastikten yapılmış, değişik şekilleri olan küçük bir araçtır. Bakır ve hormon içeren tipleri vardır.



### Gebeliği Nasıl Önler?

- Spermin yumurta hücresine ulaşmasını güçleştirir ve rahmin iç tabakasını yumurtanın yerleşmesi için elverişsiz hale getirir.

### Olumlu Yönleri

- Hemen korumaya başlar.
- Uzun süre gebelikten korur ve %99 etkilidir.
- Hiç gebe kalmamış kadınlara da güvenle uygulanabilir.
- Çıkarıldığında kolayca gebe kalınabilir.

### Nasıl Uygulanır?

- Kadının gebe olmadığından emin olunana herhangi bir zamanda eğitilmiş bir sağlık personeli tarafından rahim içine yerleştirilir.

### Uyarılar

- Uygulamadan sonra birinci ve üçüncü ay, sonrasında her yıl kontrole gidilmelidir.
- Adet süresini uzatabilir ve kanama miktarını artırabilir.
- Türüne göre en az 10 yıl etkilidir. Kullanım süresi sonunda yenisi takılabilir, rahmi dinlendirmeye gerek yoktur.

## Gebeliği Önleyici İğneler

Gebeliği önlemek amacıyla 1 ayda veya 3 ayda bir kas içine enjekte edilen ve içinde kadınlık hormonları bulunan iğnelerdir.



### Gebeliği Nasıl Önler?

- Yumurtalıklardaki yumurta hücresinin olgunlaşım atılmasını önler.
- Rahim ağzından gelen akıntıyı koyulaştırıp spermelerin geçişine engel olur.
- Rahmin iç tabakasını inceltip aşılınmış yumurtanın rahim içine yerleşmesini engeller.

## Olumlu Yönleri

- Doğru ve düzenli uygulandığında %99 etkilidir.
- Adet ağrılarını azaltır, kanama miktarını azaltır ve kansızlığı önler.
- Rahim ve yumurtalık kanserlerine karşı koruyucu etkiye sahiptir.
- Kalıcı etkisi yoktur. Bırakıldığında yaklaşık 2-9 ay içinde gebe kalınabilir.

## Nasıl Kullanılır?

- Sağlık personeli tarafından ayda veya 3 ayda bir defa kas içine (kol veya kalça) yapılır.
- İlk iğne adetin ilk 5 günü içinde yapıldıysa hemen koruma sağlar.
- Korunmanın devamı için sonraki iğneler de zamanında yaptırılmalıdır.

## Uyarılar

- Birkaç ay devam eden lekelenmeler olabilir.
- Bazı kadınlarda geçici adet düzensizliğine yol açabilir.
- Herhangi bir nedenle hekime başvurulduğunda gebeliği önleyici iğne kullanıldığı mutlaka söylenmelidir.

## Deri Altı Çubuğu

Gebeliği önlemek amacıyla deri altına yerleştirilen ve içinde sadece progesteron hormonu bulunan ince, yumuşak plastikten yapılmış 1 adet kapsüldür.



## Gebeliği Nasıl Önler?

- Kapsüllerin içindeki hormon vücuda düzenli olarak salınır.
- Yumurtalıklardaki yumurta hücresinin olgunlaşım atılmasını önler.
- Rahim ağzından gelen akıntıyı koyulaştırıp spermelerin geçişine engel olur.
- Rahmin iç tabakasını inceltip aşılınmış yumurtanın rahim içine yerleşmesini engeller.

## Olumlu Yönleri

- Doğru uygulandığında %99 etkilidir.

## Nasıl Kullanılır?

- Sağlık personeli tarafından özel iğnesiyle kolda dirseğin ön-iç yüzüne lokal anesteziyle ağrısız olarak uygulanır.
- Adetin ilk 5 günü içinde ve doğumdan 40 gün sonra uygulanabilir.
- Etkisi yerleştirildikten birkaç saat sonra başlar ve 3 yıl devam eder. 3 yıl sonra hemen yenisi takılabilir.
- Çubuk deri altında görünmez ama elle hissedilebilir.

## Uyarılar

- Çıkarıldıktan sonra doğurganlığın geriye dönüşü 1 yıla kadar uzayabilir.
- Herhangi bir nedenle hekime başvurulduğunda deri altı çubuğu kullanıldığı söylenmelidir.

## Vajinal Halka

Vajinaya yerleştirilen ve hormon içeren, ince, yuvarlak, esnek bir gebelikten korunma halkasıdır.



## Gebeliği Nasıl Önler?

- Plastik halka içindeki hormon (progesteron ve östrojen) vücuda düzenli olarak salınır.
- Yumurtalıklardaki yumurta hücrelerinin olgunlaşım atılmalarını önler.
- Rahim ağzından gelen akıntıyı koyulaştırıp spermilerin geçişine engel olur.
- Rahmin iç tabakasını inceltip aşılınmış yumurtanın rahim içine yerleşmesini engeller.

## Olumlu Yönleri

- Doğru uygulandığında %99 etkilidir.

## Nasıl Kullanılır?

- Vajinal halka bir bacağı kaldırma, çömelme ya da uzanma pozisyonlarından birisinde kişinin kendisi tarafından adetin ilk 5 günü içinde vajina içerisine derine yerleştirilir, adetin 21. günü çıkartılır.
- Yerleştirildikten sonra 3 hafta boyunca sürekli olarak vajina içinde bırakılır.
- Gebelikten koruyucu halka çıkarıldıktan 2-3 gün sonra (aynı doğum kontrol haplarında olduğu gibi) adet kanaması başlayacaktır.
- Yeni takılacak halka, son çıkarılan halkadan tam 7 gün sonra vajina içerisine yerleştirilir. Halkasız geçen bu 7 gün süresince gebelik olasılığı bulunmamaktadır.

## Uyarılar

- 35 yaşından büyük, günde 20'den fazla sigara içen kadınlar için ilk seçenek olmamalıdır.
- Halka kullanımı sırasında düzensiz kanamalar (lekelenme ya da ara kanamalar) oluşabilir.
- Vajina içine yerleştirilmesi son derece kolay, ağrısız ve zahmetsizdir.
- Vajinal halka yanlışlıkla vajinadan dışarı alındığında (örnek: Bir tampon çıkartma sırasında), soğuktan ılığa kadar (sıcak değil) sıcaklıkta su ile çalkalanarak derhal yeniden yerleştirilmelidir.

## Kadın Kondomu

Kadın kondomu, kadının cinsel ilişki öncesi haznesine yerleştirdiği silikon kauçuktan yapılmış ince esnek bir kılıftır.

### Gebeliği Nasıl Önler?

Spermilerin vajinaya ve dolayısıyla rahme geçmesini engeller.

### Olumlu Yönleri

- Doğru kullanıldığında %95-%98 etkilidir.
- AIDS dahil olmak üzere cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı koruyucudur.
- Vajinal ve anal ilişkide kullanılabilir.

### Nasıl Kullanılır?



Spermilerin vajinaya ve dolayısıyla rahme geçmesini engeller.



Diğer el ile küçük dudaklar aralanıp vajina girişi belirlenir ve kondom, vajinaya yerleştirilip içeriye doğru ilerletilir.



İki parmak (işaret ve orta) vajinaya sokularak iç halkanın mümkün olduğunca derine itilmesi sağlanır. İç halkaya ulaşamıyorsa doğru yerdedir.



Kondomun büyük ve açık olan halkası, hazne girişi etrafındaki iç ve dış dudakları örtecek biçimde serbest kalır.



İlişki sonrası kondom, ayağa kalkmadan önce içindekilerin dökülmemesi için dış halkadan tutulup çevrilerek çıkarılır.

## Uyarılar

- Son kullanma tarihine bakılmalı ve zamanı geçen kondomlar kullanılmamalıdır.
- Her ilişkide yeni bir kondom kullanılmalıdır.
- Kondomun kendisinde kayganlaştırıcı vardır. Ancak spermisit jeller veya su bazlı kremler ile birlikte kullanılabilir.
- Bel soğukluğu, frengi, siğil, uçuk vb. cinsel yolla bulaşan hastalıkların tedavisi süresince de kondom kullanılmalıdır.
- Doğum ve kürtaj sonrası da kullanılabilir.
- Kullanıldıktan sonra kondom çöpe atılmalıdır.

## Spermisitler - Vajinal Fitiller

Kadın tarafından cinsel ilişkiden önce vajinaya yerleştirilen film tablet, köpük, krem, jel, sünger veya fitillerdir.



### Gebeliği Nasıl Önler?

Yapısındaki maddeler sayesinde spermilerin yapısını bozarak etkisiz hale getirir ve rahim ağzından geçmelerini engeller.

### Olumlu Yönleri

- Kullanıcı başarısına göre %71-%82 arasında etkilidir.
- Cinsel yolla bulaşan bazı enfeksiyonlara karşı kısmen koruyucudur.
- Vajinanın kayganlığını artırarak kuruluğu ortadan kaldırır.

## Nasıl Kullanılır?

- Kullanmadan önce ellerin sabunla yıkanmış ve kurulmuş olması gerekir.
- Vajinaya cinsel ilişkiden yaklaşık 10-15 dakika önce yerleştirilir.
- Etkisi uygulamadan 10-15 dakika sonra başlar ve 1 saat kadar sürer.
- Her ilişki için yeni bir spermisit kullanılmalıdır.

## Uyarılar

- Kondomla birlikte kullanıldığında gebeliğe ve cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı daha etkili koruma sağlar.

## Tüplerin Bağlanması

Kadında yumurtayı taşıyan tüplerin basit bir ameliyatla bağlanmasıdır. Bu işlemin geriye dönüşü çok zor olduğundan “kalıcı” bir yöntem olarak kabul edilmelidir.



## Gebeliği Nasıl Önler?

Tüpler bağlandığı zaman erkeğin sperm hücresi ile kadının yumurta hücresi birbirleriyle karşılaşamadıklarından dölleme olmaz.

## Olumlu Yönleri

- Doğru uygulandığında %99-%100 etkilidir.
- Basit ve kolay bir ameliyatla kadını hayat boyu gebelikten korur.
- Etkisi işlem yapıldıktan hemen sonra başlar.
- Cinsel hayatı etkilemez.

## Nasıl Uygulanır?

- Hekim tarafından, genel veya lokal anesteziyle, ağrısız olarak yapılır. Yaklaşık 30 dakika sürer.
- Karın içinden ulaşılarak tüpler bağlanır.

## Uyarılar

- Bu yöntem yalnızca bir daha çocuk sahibi olmak istemeyen çiftler/kadınlar için uygundur.
- Şiddetli karın ağrısı, ateş, kanama durumlarında hemen bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

## Erkeklerin Kullandığı Yöntemler

### Erkek Kondomu (Prezervatif)

Cinsel ilişki öncesi erkeğin sertleşmiş penisine takılan lateks veya kauçuktan yapılmış, ince, esnek kılıftır.

## Gebeliği Nasıl Önler?

Spermilerin vajinaya boşalmasını, dolayısıyla rahme ulaşmasını engeller.



## Olumlu Yönleri

- Düzenli ve doğru kullanıldığında %97 etkilidir.
- HIV/AIDS dahil cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı koruyucudur.
- Cinsel ilişkide boşalmayı geciktirerek ilişki süresinin uzamasını sağlayabilir.
- Yan etkisi yoktur.
- Doğum ve kürtaj sonrasında kullanılabilir.
- Eşler arasında cinsel yaşamı paylaşmayı ve iletişimi artırır.
- Kullanmak için muayene olmak veya reçete gerekmez.



## Nasıl Kullanılır?

Penis sertleştiğinde, paketinden çıkarılır ve şekli bozulmadan penis başına geçirilir. İçinde meni sıvısının birikebilmesi için uç kısmı hava almayacak biçimde baş ve işaret parmakları arasında sıkıştırılır. Kondomun kenarı penis köküne doğru yuvarlanarak tüm penisi kapsamaya başlar.

Kondom, cinsel ilişki başlamadan önce takılır.

Boşalmadan sonra sertlik kaybolmadan penis vajinadan çekilir.

Kondom, dip tarafından tutularak çıkarılır. Ağız bağlanarak çöpe atılır.



## Uyarılar

- Son kullanma tarihine bakılmalı ve zamanı geçen kondomlar kullanılmamalıdır.
- Ambalajlarda sadece üretim tarihi belirtilmişse etkinliği üretim tarihinden itibaren en fazla 5 yıldır.
- Serin, kuru ve karanlık bir yerde saklanmalı, nemli ortamlardan, sıcaktan, güneş ve floresan ışıktan uzak tutulmalıdır.
- Ambalajı kullanılacağı zaman açılmalıdır.
- Her ilişkide yeni bir kondom kullanılmalıdır.
- Spermisitlerle birlikte kullandığında gebeliğe ve cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı daha etkili korunma sağlar.
- Kondomun kendisinde kayganlaştırıcı jel vardır. Ancak spermisit jeller veya su bazlı kremlerle birlikte kullanılabilir. Kondomu kayganlaştırmak için yağ, krem, losyon veya vazelinli jeller kullanılmamalıdır.
- Yırtılırsa veya meni vajinaya dökülürse spermisit kullanılmalı ve acil korunma yöntemlerine başvurulmalıdır.

## Tohum Kanallarının Bağlanması (Vazektomi)

Geri dönüşü kolay değildir bu nedenle kalıcı bir koruma yöntemi olarak kabul edilir.



## Gebeliği Nasıl Önler?

Tohum kanallarının bağlanması, boşalma sırasında spermelerin meni sıvısına karışmasını önleyerek gebeliğin oluşmasını engeller.

## Olumlu Yönleri

- Doğru uygulandığında %100 etkilidir.
- Cinsel hayatı etkilemez.
- Vazektomi işlemi, erkeğin görünümünde, vücut yapısında, üreme organlarında, penis sertleşmesi ve boşalmasında, cinsel istek ve doyumunda hiçbir değişiklik yaratmaz.

## Nasıl Uygulanır?

- Hekim tarafından, lokal anesteziyle, ağrısız olarak yapılır. Yaklaşık 10-15 dakika sürer.
- Çok kolay ve küçük bir girişimdir. Testisleri örten deri uyuşturularak ön yüzünde küçük bir delik açılır. Buradan sperm kanalları bulunarak bağlanır ve kesilir. Deride hiç iz kalmaz.
- Hastanede yatmayı gerektirmez. Erkek işlem sonunda evine veya işine dönebilir.
- İşlem yapıldıktan sonra yaklaşık 20 boşalma süresince ek bir yöntemle korunmalıdır. Çünkü meni keselerinde kalan erkek tohum hücreleri gebeliğe neden olabilir.

## Uyarılar

- Bu yöntem bir daha çocuk sahibi olmak istemeyen çiftler için uygundur.
- Şiddetli ağrı, kızarıklık, hassasiyet durumlarında hemen bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

## ACIL KORUNMA / ERTESİ GÜN HAPI

Ertesi gün hapi gebe kalmamayı yumurtlamayı geciktirerek ya da önleyerek sağlar. Bu ilaç korunmasız ilişkiden sonra 120 saat (5 gün) içinde tek hap alınarak kullanılır.



### Ne Kadar Etkilidir?

- Hap korunmasız ilişki sonrası ne kadar erken dönemde alınırsa gebeliği önleme etkileri de o kadar fazla olacaktır.

### Yan Etkileri Var mıdır?

- Karın - kasık ağrıları ve kanama düzensizliği de dış gebelik olasılığını düşündürmelidir.

### Ne Sıklıkla Kullanılabilir?

Acil korunma yöntemleri gebelikten korunma yöntemlerine bir alternatif değildir. Bir adet dönemi içinde acil korunma uygulamasını takiben gerçekleşen yeni bir korunmasız ilişkiden sonra da acil korunma uygulaması tekrarlanabilir.

**Acil korunma sürekli olarak uygulanabilecek bir yöntem değildir.**

## Geleneksel Yöntemler

### Geri Çekme

Cinsel ilişki sırasında erkeğin boşalmadan hemen önce penisini vajinadan çekip dışarıya boşalmasıdır.

Geri çekme, yaygın kullanılan bir yöntem olmasına karşılık gebelik riski yüksektir. Çünkü boşalma öncesi penisten gelen sıvılarda da gebeliğe neden olacak miktarda sperm bulunur.

### Emzirme

Bebek sadece anne sütü ile besleniyorsa, gece-gündüz, sık aralıklarla, günde en az 6-10 kez ve her seferinde tek meme verilerek en az 15 dakika emziriliyorsa ve henüz adet görülmediyse; emzirme gebelikten korur. Bu koşullardan birinin karşılanmaması durumunda emzirmenin koruyucu etkisi sona erer.

### Diğer Yöntemler

Kadının adet döngüsü sırasında bedeninde olan değişiklikleri ve buna bağlı olarak gözlenebilen olağan belirtileri temel alan “doğal koruma yöntemleri” bulunmaktadır. Bunlar:

- Adet döngüsünde akıntının kıvam, şekil ve miktar takibini yapmak.
- Yumurtlama döneminde değişen vücut ısısını takip etmek.
- Adet döngüsünün doğurgan olan ve olmayan günlerini hesaplamak.

Kadının kendi bedenindeki değişiklikleri fark edebilmesi ve belirtileri izleyebilmesi için bu yöntemlerle gebelikten korunmaya başlamadan önce 4-6 ay adet döngüsü izleyip kayıt tutması ve danışmanlık alması gerekir.

## Vajinayı Yıkama ve Vajinaya Çeşitli Maddeler Koyma

Cinsel ilişkiden hemen sonra vajinanın yıkanarak meninin temizlenmesi; ilişki öncesinde kadının vajinasına meni içindeki spermleri etkisiz kılmak üzere koyduğu bir takım maddelerle (limon suyu, sirkeli pamuk gibi) gebelikten korunmaya çalışılmasıdır.

Bu işlem “gebelikten koruma” sağlamadığı gibi vajinanın doğal ortamını bozarak çeşitli enfeksiyonlara zemin hazırlar.

## İstenmeyen Gebeliğin Sonlandırılması: Kürtaj

İstenmeyen gebelikler, koruyucu bir yöntem kullanılmaması, etkisiz yöntem kullanma ya da yöntem kullanım hataları sonucu oluşabilmektedir. Ülkemizde istenmeyen gebeliğin sonlandırılması yasalarla düzenlenmiştir. Gebeliğin 10. haftasına kadar annenin sağlığı açısından tıbbi sakınca olmadığı takdirde istek üzerine rahim tahliye edilebilir (gebelik sonlandırılabilir).

Kürtaj, gebe kadının iznine, 18 yaş öncesi küçüğün rızası ve velinin iznine, vesayet altında bulunup da reşit veya mümeyyiz olmayan kişilerde reşit olmayan kişinin ve vasisinin rızası ile birlikte sulh hakiminin izin vermesine bağlıdır. Kürtaj olacak kadın evli ise eşin rızası aranırken, evli olmayan kadınlar kendi kararları ile kürtaj olabilirler.

- Kürtaj bir aile planlaması yöntemi değildir.
- İstenmeyen bir gebelikte mutlaka sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.
- 10. haftadan sonra gebeliğin sonlandırılması yasal değildir.

## Yöntem Seçimi ve Kullanımında Birey Hakları

- Danışmanlık ve sağlık hizmetlerine erişim ve bu konuda bilgilenme
- Cinsiyet, ırk, medeni durum, yaş, yerleşim yeri gözetmeksizin hizmete ulaşabilme ve yararlanma
- Kullanacağı yöntemi özgürce ve bilinçli olarak seçme
- Hizmet alırken mahremiyete saygı
- Kişisel bilgilerin gizliliğinden emin olma
- Hizmet sunumunda onuruna saygı ve ilgi görme
- Sunulan hizmet hakkında görüş bildirebilme ve gereksinim duyduğu kadar hizmet alabilme.

Bu haklar ülkemizin de imzaladığı uluslararası sözleşmelerle teminat altına alınmıştır.

**Her kadının ve erkeğin yaşına, sağlık durumuna ve cinsel yaşamına uygun bir “gebelikten korunma” yöntemi vardır.**



**Kişiye özel bir yöntemin seçilmesi için sağlık personelinden danışmanlık hizmeti alınmalıdır.**



# KADIN SAĞLIĞI BROŞÜRLERİ



 **TAPV**  
Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı

Güzel Konutlar Sitesi A Blok D.3-4 Ulus Mahallesi 34760 Etiler/İstanbul  
T: 0(212)257 79 41 - F: 0(212)257 79 43  
www.tapv.org.tr - info@tapv.org.tr

facebook.com/tapvakfi  
twitter.com/tap\_vakfi