



# Doğum Kontrol Yöntemleri

**H**emen hemen her aile, evliliğinin bir döneminde çocuk sahibi olmak ister.

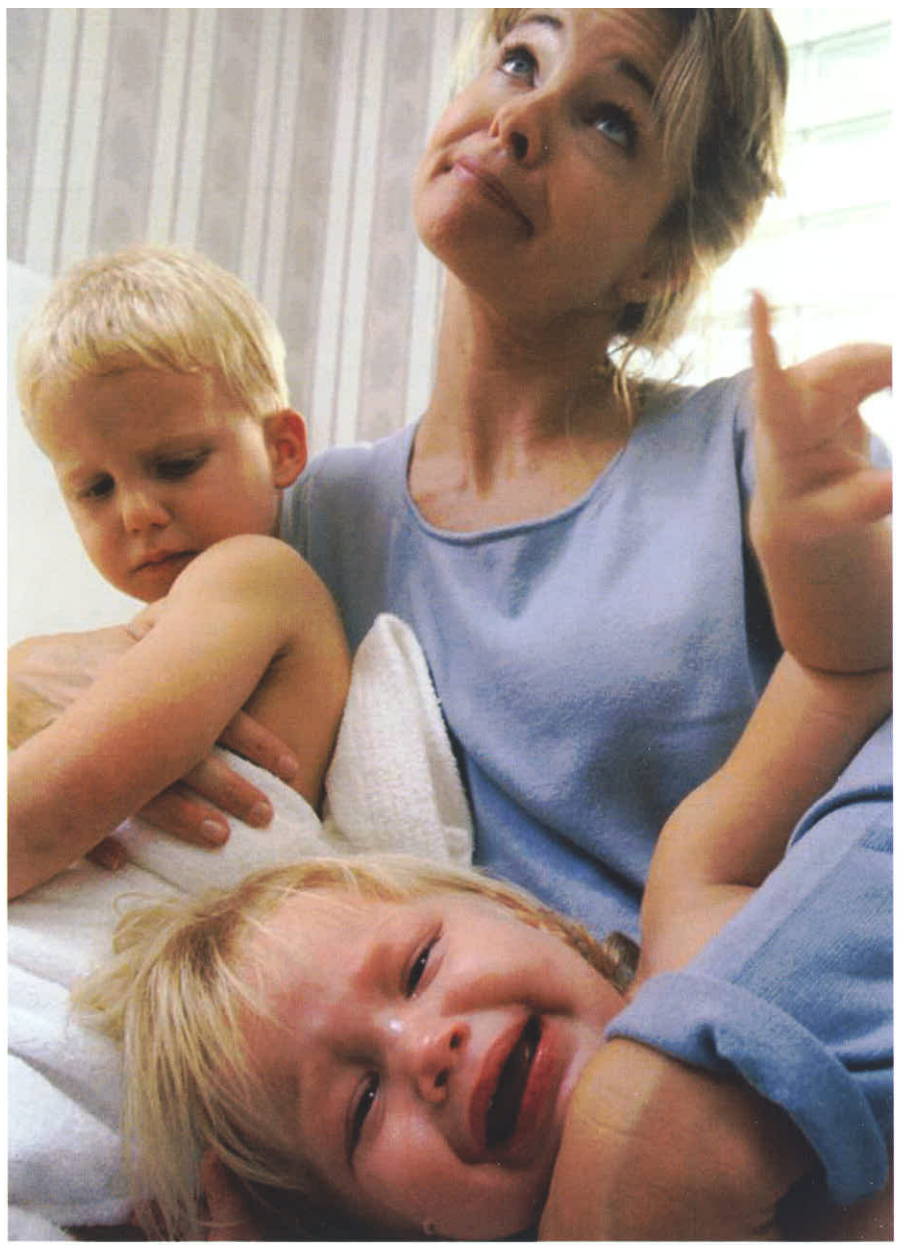
Doğal veya suni yöntemler kullanarak bu mucizeyi gerçekleştirir ve çocuk sahibi olurlar. Ancak her aile için çocuk sahibi olmak kadar bir başka önemli nokta da, uygun zamanda ve uygun sayıda çocuğa sahip olmaktır. Daha da önemlisi artık çocuk istemiyorlarsa, doğum kontrol yöntemleri kullanarak korunmalarıdır.

Eczanelerimize gelen hastalarımızın pek çoğu maalesef doğum kontrol yöntemleri hakkında sadece kulaktan dolma bilgilere sahipler. Bu bilgilerin bir kısmı doğru bir kısmı ise tamamen yanlıştır.

Gelin bu kadar önemli bir konuda bilgilerimizi tazeliyelim ve doğum kontrolü gibi tabu olmuş ve üzerinde konuşulması ayıp sanılan bir konuda hastalarımıza yardımcı olalım. Bu şekilde hastalarımızın istediği sayıda, hayatının uygun döneminde çocuk sahibi olmasına ve artık çocuk istemediğine karar verdiği bir dönemde ise mutlu cinsel hayatları olan aileleler kurmasına katkıda bulunalım.

Birazdan ele alacağımız yöntemlerin uygulanmasında, hastalarımıza bu yöntemleri kullanmadan önce doktorlarına danışmaları gerektiği uyarısını yapmalıyız. Modern tıp ile beraber ilerleyen doğum kontrol yöntemleri de kişiden kişiye kullanımda değişiklik göstermektedir. Kadının veya erkeğin, yaşı, eğitim derecesi, sosyal statüsü, cinsel aktivitesi, genel sağlık durumu ve bir daha çocuk isteyip istememesine bağlı olarak farklı doğum kontrol yöntemlerinin birini veya birkaç yöntemi beraberce kullanması gerekebilir. Eczacılar bu yöntemlerin kullanılmasında yol gösterici olmalıdır. Ancak seçim hakkı hastaya ve doktoruna bırakılmalıdır.

Konunun derinliği ve modern doğum kontrol yöntemlerinin sayısının giderek artması nedeniyle yazımızda genel bilgilere ve daha çok kullanılan bir yöntem olan , doğum kontrol haplarına (Oral kontraseptiflere) değineceğiz.



### Adet Döngüsü Nedir ve Nasıl Hamile Kalınır?

Adet döngüsü, birbirini takip eden iki adet kanaması arasında geçen zamandır. Genelde bir adet döngüsü 28 gün sürmekle birlikte, kadından kadına değişiklik gösterebilmektedir. Adet döngüsünün birinci günü, adet kanamasının birinci günüdür.

Döngünün ortasında, yumurtalıkların bir tanesinden bir yumurta (ovum) salınır. Bu olaya yumurtlama (**ovülasyon**) denir. Ovülasyon'un olduğu anda, eğer etrafta canlı bir erkek üreme hücresi (**sperm**) var ise, bu sperm ovum ile birleşir ve böylece dölllenme (fertilizasyon) denilen olay meydana gelir. **Dölllenme ancak, ovülasyon esnasında gerçekleşir.**

Birkaç gün sonra dölllenmiş yumurta, rahim içi duvarına yerleşir ve gebelik başlar. Her ne kadar ovülasyon, adet

döngüsünün ortasında (yaklaşık olarak adet kanamasının ilk gününden 14 gün sonra) meydana gelirse de, adet döngüsünün başka bir zamanında da oluşabilir.


Gebeliği takip eden dönemde döllenen yumurta gelişerek önce fetusun ve daha sonra bebeğin oluşmasına yol açar.

**Doğum kontrol yöntemleri bu döngünün gelişmesinde farklı basamakları engelleyerek yumurtanın sperm ile birleşmesini engelleyerek etki gösterir.**

### Oral Kontraseptifler

#### Doğum Kontrol Hapları

Doğum kontrol hapları, kadınlık hormonları olan östrojen ve progesteron'un sentetik türevlerini taşıyan ve oral olarak adet döngüsü



boyunca kullanılan ilâçlardır. ilâç, yumurtalıklardan yumurta salınımını engelleyerek ve rahim içi duvarında yumurta ile birleşen spermin tutunacağı tabakayı deforme ederek etkisini gösterir.

Günümüzde kullanılan yeni nesil ilâçlar oldukça düşük dozda hormon taşırlar ve hekim değerlendirmesini takiben başlandıklarında yan etkileri nispeten düşük ve güvenli ilâçlardır.

**Doğum Kontrol Hapını Kimler Kullanmamalıdır?**

Aşağıdaki durumlarda hap kullanılmaması gerekmektedir:

- derin ven trombozu (kan pıhtısı), felç veya kalp krizi geçirenler,
- ağır karaciğer problemleri olanlar,
- fokal migren ağrıları olanlar(özel, şiddetli bir migren türüdür),
- vajinadan tanı konmamış alışılmışın dışında kanamalar oluyorsa.

Aşağıdaki durumlarda da hap kullanılmaması daha doğru olacaktır:

- bebek emzirilmesi sırasında,
- kan basıncı yüksekliği, diyabet, safra kesesi hastalığı, böbrek hastalığı, kan problemleri, tüberküloz, ağır depresyon sorunu olan kişiler,
- başka ilâçlar da kullanılıyorsa,
- meme, rahim, rahim ağzı veya over kanseri (üreme organları) olanlar,
- 35 yaşın üzerinde ve sigara içen veya 35 yaşın altında ama günde 15'ten fazla sigara içen kişiler,

Eğer bu durumlardan biri veya birkaçı bulunuyor veya olmasından şüphe ediliyorsa ilâcı kullanmadan önce hekime danışılmalıdır. Bu hususlar eczacılar tarafından hastalara hatırlatılmalıdır.

## **Doğum Kontrol Hapları İle İlgili Çok sık Sorulan Sorular**

### **Doğum Kontrol hapları nasıl kullanılır?**

Haplar 21 veya 28 günlük paketler halindedir. Her iki cinsinde de 21 hormon hapı vardır. Yirmi bir günlük paketler kullanıldığında her iki paket arasında yedi gün ilâca ara verilmesi gerekmektedir. Hasta açısından zor olan bu uygulama yerine, yirmi sekiz günlük paketlerde ise hormon taşımayan 7 hap bulunmaktadır. Bu haplar adet dönemine destek olmak amacıyla çinko ve vitamin içermektedir. Her iki çeşit hapla da yedi gün boyunca hormon alınmayan bir dönem olmakta ve bu dönemde adet görülmektedir.

### **Doğum kontrol hapına ne zaman başlanmalı?**

Adet görülen ilk gün, ilâca başlamak gerekmektedir. Paket içinde bulunan prospektüste tam olarak ilâcın nasıl kullanılacağı yazılıdır. **Oral kontraseptiflerin kullanımına başlanan ilk bir haftada ek bir korunma yönteminin kullanılması önerilmektedir.** Genellikle kondom kullanımı ek yöntem olarak tercih edilmektedir.

### **Doğum kontrol hapları, cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korunmak amacıyla kullanılabilir mi?**

Kullanılamaz. Gerektiğinde, doğum kontrol hapı kullanırken, bir yandan da cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korunmak için kondom kullanılmalıdır.

### **Hergün alınması gereken haplardan biri unutulursa ne yapılmalı?**

Hapı alma zamanı üzerinden 12 saatten daha az bir süre geçmişse

hatırlanınca hemen ilâç alınmalı, bundan sonraki hap ise her zaman alınan saate alınmalıdır.

Eğer 12 saatten daha uzun bir süre geçtiyse veya birden fazla hapın alınması unutulmuşsa, yine hatırlar hatırlamaz ilâç alınmalı ve eski saatinde kullanılmaya devam edilmeli. Sonraki yedi gün içinde başka bir koruyucu yöntem (mesela kondom) kullanılmalıdır.

### **Doğum kontrol haplarının etkisini azaltan ve gebe kalmaya sebep olabilecek etkenler var mıdır?**

oğum kontrol hapları da, diğer ilâçlar gibi oral yolla kullanıldıktan sonra absorbe olmalıdır ki etkisini gösterebilsin. Diyare (ishal) ve kusma gibi mide içeriğinin hızla boşalmasına sebebiyet veren rahatsızlıklar ilâcın etkisinin düşmesine ve istenmeyen gebeliklerin oluşmasına neden olabilir.

Bazı antibiyotikler ve diğer ilâçların (doğal tedavilerin bile) kullanımı hapın etkisini ortadan kaldırabilir. Oral kontraseptifle beraber bir başka ilâç kullanılacaksa, ilâçlar arasındaki etkileşimler olabileceği ve gerektiğinde eczacıya danışmaktan çekinmemesi hastaya hatırlatılmalıdır.

### **Doğum kontrol hapı vücutta başka etkiler de gösterir mi?**

Kadınların çoğunda doğum kontrol hapı kullanırken rahatsızlık görülmemekle birlikte başlangıçta bazı yan etkiler görülmektedir. ilâcın kullanıldığı ilk aylarda adet dönemleri arasındaki günlerde "çekilme" kanamaları, memelerde hassasiyet ve bulantı görülebilir. Bu rahatsızlıklar 3. veya 4. aydan sonra ortadan kalkar. Bazı kadınlar hapı her gün aynı saatte aldıklarında, kanama

düzeninde düzelme görüldüğünü ifade etmektedirler. Kilo artışı, cinsel istekte azalma ve huzursuzluk nadir yan etkilerdendir. Hastaya, rahatsızlık hissedilmesi halinde şikayetlerini bildirmesi hatırlatılmalıdır. Artan şikayetler başka bir korunma yönteminin kullanılmasını gerektirebilir.

### **Doğum kontrol hapları kullanırken güneşe banyosu yapmada bir sakınca var mıdır?**

Doğum kontrol hapı, aşırı güneşe maruz kalınan durumlarda (güneş banyosu, vb...) yüzde veya yüze yakın bölgelerdeki ciltte lekelenmelere neden olabilir. Hap kullanılırken güneşten sakınılmalı ve güneşe maruz kalan bölgeler için koruyucu bir güneş kremi (Faktör 30+) kullanılmalıdır. Meydana gelmiş olan kahverengi renk değişikliği, hap bırakılsa bile bir süre kaybolmayabilir.

### **Doğum kontrol hapı kullanmanın riskleri nelerdir?**

Doğum kontrol hapına bağlı ciddi sağlık problemleri nadirdir. Yan etki olarak söylenebileceklerin içinde en tehlikeli olanı kanın pıhtılaşmasıdır. Şiddetli ve ani göğüs ağrısı, bir bacakta yine şiddetli ağrı ve şişlik, ani görme bulanıklığı veya görme kaybı, ani, şiddetli baş ağrısı da görülebilecek yan etkiler olarak sayılabilir. Bu belirtilerden herhangi birinin olması durumunda vakit kaybetmeden hekime başvurulması gerektiği hastaya hatırlatılmalıdır.

### **Doğum kontrol hapı kullanmanın faydaları nelerdir?**

İlk etkisi tabii ki istenmeyen gebelikleri önlemektir. Ayrıca doğum kontrol hapının bazı yararlı etkileri de bulunmaktadır. Doğum kontrol hapı kullanan hastalarda ciddi pelvik enfeksiyonlar, over kanseri, endometriyum kanseri (rahimin iç dokusu), anemi, kanserle ilişkili olmayan meme kitleleri ve yumurtalık kistleri daha az görülmektedir.

Doğum kontrol hapı kullanırken adetler daha ağrısız, kanama daha hafif ve düzenli ve premenstrüel sendrom (PMS) şikayetleri daha az olur. Aknelerde de iyileşme görülebilir.

### **Doğum kontrol hapı kullanırken bir cerrahi operasyon geçirmenin sakıncası var mı?**

Cerrahi bir operasyon uygulanmadan önce hekime oral kontraseptif kullanıldığı mutlaka bildirilmelidir. Ameliyat öncesi, ya pıhtılaşmayı engelleyecek bir ilâç uygulanacaktır ya da cerrahi işlem için hastaneye yatmadan dört ile altı hafta önce ilâcin kesilmesi ve başka bir korunma yöntemi kullanılması önerilecektir.

Hastayı yatağa bağlayan bir hastalık varsa veya bacağa alçı uygulanmışsa ilâç kullanmayı kesilip başka bir korunma yöntemi kullanılmalıdır.

### **Doğum kontrol hapı kullanırken yapılması gereken rutin kontroller nelerdir?**

Gerektiğinde, hastanın kan basıncı ölçülmeli ve 40 yaş üzerindeki hastalarda yine yılda bir kez meme muayenesi yapılmalıdır (40 yaş altında belirtiler yok veya meme kanseri yönünden aile öyküsü negatif ise iki yılda bir kez meme muayenesi yapılması yeterlidir). İki yılda bir ise "Pap smear testi" yapılmalıdır. Rutin bir şekilde her ay kadınlar kendi meme muayenelerini de yapmalıdırlar.

### **Doğum kontrol hapları ve adet düzeni arasında bir ilişki var mıdır?**

Doğum kontrol hapı kullanırken adet kanamaları daha koyu renkli ve daha az miktarda olabilir. Adet kanaması genellikle paket içindeki hormon içeren hapları bitirdikten sonra birkaç gün içinde başlar.

### **Bir adet görmeden geçirilirse ne olur?**

Doğum kontrol hapı kullanırken bazen bir adet görmeden geçirilebilir. Ancak işi şansa bırakmamak için gebelik belirtileri görülmesi de hekime başvurulmalıdır.

### **Doğum kontrol hapı kullandıktan sonra tekrar hamile kalmak mümkün müdür?**

Gebe kalmak isteyen kadınların çoğunluğu hapı kestikten sonraki 6 ay içinde gebe

kalmaktadırlar. Adet kanamaları ilâci kestikten üç veya dört ay sonra başlamamış olan kadınların hekime başvurması gerekmektedir.

### **Doğum kontrol hapları kullanırken belli aralıklarla rahmi dinlendirmek gerekir mi?**

Yıllar önce doktorlar doğum kontrol hapı kullanan kadınlara belli aralıklarla (genellikle 6 ayda bir) belli bir süre (genellikle 2 ay) hap kullanımına ara vermeyi tavsiye etmekteydiler. Yapılan çalışmalarda bu ara verme döneminde gebelik oluşma ihtimalinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Bilimsel olarak "rahimi dinlendirmenin" gerekli olduğunu gösteren bir bulgu mevcut değildir. Bu nedenle günümüzde bu ara verme döneminden vazgeçilmiştir. Hap kullanan kadınların bebek sahibi olmaya karar verdikleri zamana kadar ilâç kullanımına devam etmeleri tavsiye edilmektedir.

### **Doğum kontrol hapları kilo aldırır mı?**

Günümüzde kullanılan düşük dozlu hormon taşıyan doğum kontrol haplarının bu yan etkisi daha az görülür hale gelmiştir. Özellikle kilo alma korkusu nedeniyle hap kullanmaktan çekinen kadınların dört ay boyunca hapı denemeleri ve bu süre sonunda kilo alıp almadıklarını değerlendirmeleri hapın kendilerinde kilo aldırıcı etkisi olup olmayacağını denemeleri için yeterlidir. Her kadının her yıl doğal olarak 0.2-0.4 kilogram aldığı da göz önünde bulundurulmalıdır.

### **Piyasadaki Doğum Kontrol Hapları**

İlâç	Etken madde	Tablet sayısı	Firma
Femulen	Etinodiol diasetat	28	Ali Raif
Desolett	Desogestrel, Etinilestradiol	21	Organon
Ginera	Gestoden, Etinilestradiol	21	Schering
Lo-Ovral	Levonorgestrol, Etinilestradiol	21	Wyeth
Lyndiol	Linestrenol, Etinilestradiol	22	Organon
Miranova	Levonorgestrol, Etinilestradiol	21	Schering
Microgynon-21	Levonorgestrol, Etinilestradiol	21	Schering
Minulet	Gestoden, Etinilestradiol	21	Wyeth
Myralon	Desogestrel, Etinilestradiol	21	Organon
Ovral	Levonorgestrol, Etinilestradiol	21	Wyeth
Trinordiol	Levonorgestrol, Etinilestradiol	21	Wyeth
Triquilar	Levonorgestrol, Etinilestradiol	21	Schering

### **Ecz. Uğur YAZGAN**

Ankara Üniversitesi, Ecz. Fakültesi