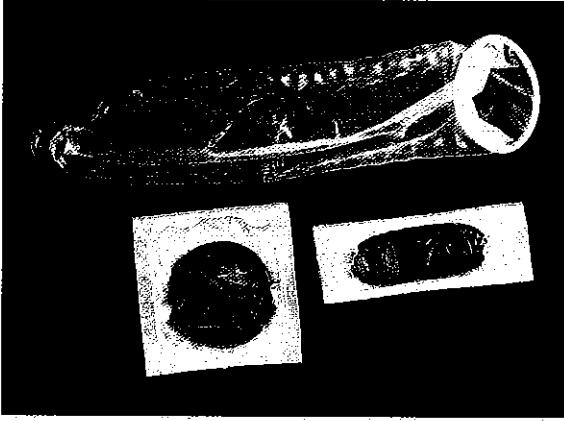


## **BARIYER YÖNTEMLER**

- Kondom (Kapot, Prezervatif, Kılıf)
- Diyafram ve Servikal Başlık
- Spermisitler

## KONDOM

(Kaput, Prezervatif, Kılıf)



Cinsel ilişki sırasında penise takılan kauçuk bir kılıftır. AIDS'in yaygınlaşmasına bağlı olarak tüm ülkelerde kullanımı artmaktadır.

## ETKİ MEKANİZMASI

- Kauçuktan yapılmış olan kondomlar ereksiyon halindeki penise cinsel ilişki öncesi geçirilir ve spermin vajene girişini engeller.
- Sürekli, doğru olarak ve her ilişkide yeni bir kondom kullanımında etkililiği %95-98'dir.

## OLUMLU YÖNLERİ

- Aile planlamasına erkeklerin katılımını sağlar.
- Doğru ve uygun kullanıldığında etkilidir.
- Pahalı değildir, kolay bulunur; kullanıcının kontrolindedir.
- Tüm gebeliği önleyici yöntemler içinde AIDS dahil cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı koruyuculuğu en yüksek olan bir yöntemdir.
- Servikal kanserin önlenmesine yardımcı olabilir.
- Sağlığa hiçbir zararı yoktur.
- Erken boşalmanın önlenmesine yardımcı olabilir.
- Sistemik ve uzun dönemli yan etkisi yoktur.

## OLUMSUZ YÖNLERİ

- Her ilişkide yeni bir kondom kullanmayı gerektirir.
- Isı ve ışıktan uzak bir yerde saklanmalıdır.
- Cinsel ilişkiyi kesintiye uğratabilir.

- Kullanımdan sonra yok edilmesi problem olabilir.
- Kullanım sırasında yırtılma görülebilir.

### **KULLANILMAMASI GEREKEN DURUMLAR**

Kadının gebe kalmasının sakıncalı olduğu durumlarda, yüksek gebelik riski nedeniyle kullanılmamalıdır.

### **İLK SEÇENEK OLMAMASI GEREKEN DURUMLAR**

- Eşlerden birinin kondomun yapıldığı maddeye alerjisinin olması,
- Erkeğin kondomu düzenli ve doğru kullanacağından emin olunmaması durumunda, çiftler için ilk seçilecek yöntem değildir.

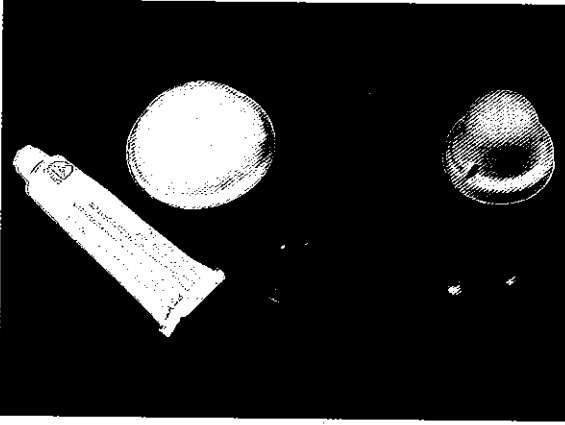
### **UYARILAR**

- Etkililiği sağlamak için her ilişkide yeni bir kondom kullanılmasının gerekliliği önemle vurgulanmalıdır.
- Başarısızlık, düzensiz ve uygun olmayan kullanıma bağlıdır. Ayrıca, kondomun uygun koşullarda saklanmaması ya da miadının geçmesi nedeniyle yırtılması da başarısızlığa neden olur.

## KULLANIM KURALLARI

- Bilinçli seçim yapma ve doğru kullanmayı sağlayacak şekilde danışmanlık verilmelidir.
- Her ilişkide yeni bir kondom kullanılıp, atılmalıdır.
- Ereksiyon durumundaki penise, vajinaya girmesinden önce takılmalıdır. Çünkü boşalmadan önceki semende canlı sperm bulunur.
- Yedek kondom bulundurulmalı ve uygun şekilde saklanmalıdır.
- Çiftlerin - kondom ile spermisitleri birlikte kullanmaları teşvik edilmelidir. Bu hem kontraseptif etkiyi artırır hem de AIDS dahil cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı koruma sağlar.
- Yırtılması halinde kullanıcıların hemen bir sağlık kuruluşuna başvurması gerektiği açıklanmalıdır.

## DİYAFRAM ve SERVİKAL BAŞLIK



Diyafam değişik boyutlarda, yumuşak kauçuktan yapılmış, kenarları esnek daire şeklinde koruyucu bir araçtır. Servikal başlık ise daha sert, yüksek kubbeli ve daha küçük, özel tip diyafamdır.

DİYAFRAM ve SERVİKAL BAŞLIK

## ETKİ MEKANİZMASI

- Serviksi kapatacak şekilde vajene yerleştirilen diyaf-ram ve servikal başlık, rahim ağzından sperm geçişini engelleyerek etki eder.
- Diyafram ve başlığa sürülen spermisit ise spermi öldürür.
- Doğru ve uygun kullanıldığında etkililiği %75-%95'dir

## OLUMLU YÖNLERİ

- Spermisit ile birlikte ve uygun kullanıldığında bazı cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı koruyucudur.
- Sistemik ve uzun dönemli yan etkisi yoktur.
- Kullanıcı kontrolündedir; kondomdan farklı olarak cinsel ilişkiden önce uygulanır.
- Doğurgan çağın sonunda olan ya da seyrek cinsel ilişkide bulunan kadınlar için uygundur.
- Emziren kadınlar da kullanabilir.

## OLUMSUZ YÖNLERİ

- Tam bir pelvik muayene yapılması gerekir.
- Bazen yerleştirilmesi güçtür.
- Cinsel ilişkiden sonra, en az 6 saat vajende bırakılması gerekir.

- Bazı kadınları vajina içine birşey koymak huzursuz edebilir.
- Her cinsel ilişkiden önce kullanılması gereken spermisit krem maliyeti artırır.
- Doğru yerleştirilmemesi nedeniyle gebelik meydana gelebilir.
- İlk uygulamanın bu konuda eğitim görmüş sağlık personeli tarafından yapılması gerekir.

### **KULLANILMAMASI GEREKEN DURUMLAR**

- Lateks kauçuk ya da spermisit allerjisi olan,
- Uterus prolapsusu, ileri derecede sistosel, aşırı retrovert uterus, vajinal septum ya da vajinal girişi dar olan kadınlar tarafından,
- Diyaframı doğru şekilde yerleştirmenin öğrenilememesi durumunda,
- Adet kanaması sırasında diyafram ve servikal başlık kullanılmamalıdır.

### **İLK SEÇENEK OLMAMASI GEREKEN DURUMLAR**

- Öyküsünde tekrarlayan idrar yolları enfeksiyonları, toksik şok sendromu ve kauçuk allerjisi olanlar,
- Tıbbi nedenlerle gebe kalması sakıncalı olan kadınlar için ilk seçilecek yöntem değildir.



## UYARILAR

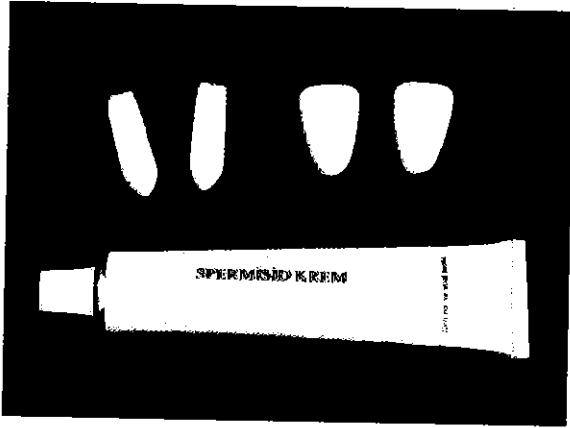
- Servikal başlık toksik şok sendromu riskini arttırabilir.
- Gebelik kuşkusu, ani yüksek ateş, kusma, ishal, huzursuzluk, halsizlik, boğaz ağrısı, eklemlerde ağrı durumlarında tıbbi kontrol için sağlık kuruluşuna başvurması gerektiği, kullanıcıya belirtilmelidir.

## KULLANIM KURALLARI

- Bilinçli seçim yapma ve doğru kullanmayı sağlayacak şekilde danışmanlık verilmelidir.
- Pelvik muayeneyi de içeren fizik muayene yapılmalıdır ve bu muayene sırasında diyafram veya servikal başlık için ölçü alınmalıdır.
- Miyadında gebelik sonrası, birinci trimester sonrası düşükten sonra, pelvik cerrahi girişim sonrası ya da vücut ağırlığında 7-10 kg'lık değişim olması durumunda, uterus büyüklüğünün değişmesi nedeniyle diyafram ve servikal başlığın ölçüsü yeniden alınmalıdır.
- Kullanıcılara, diyaframın ilişkiden birkaç saat önce yerleştirilmesi ve ilişkiden sonra en az 6 saat yerinde bırakılması gerektiği danışmanlık sırasında mutlaka anlatılmalıdır.

- Eğer yeniden ilişkiye girilecekse ilave spermisit uygulanması gerektiği hatırlatılmalıdır.
- Diyafram ve servikal başlıklar her cinsel ilişkide kullanılmalıdır.
- Uygulanmadan önce mesane boşaltılıp eller yıkanmalıdır.
- Diyafram 24 saat, servikal başlık 48 saatten fazla vajende bırakılmamalıdır.
- Çıkarıldıktan sonra sabunla yıkayıp, kurulanıp, kutusuna yerleştirilmelidir.
- Etkililik kondom ya da fertil dönemde periyodik abstinens yöntemi ile beraber kullanıldığında artabilir.

## SPERMİSİTLER



Krem, köpük, köpük tablet, fitil, film tablet, sünger ya da jel gibi değişik formları vardır.

SPERMİSİTLER

## ETKİ MEKANİZMASI

- İlişki öncesinde vajende derine yerleştirilen spermisitler, spermleri etkisiz hale getiren ve serviksten geçmelerini engelleyen maddeler içerir.
- Gebeliği önleyici etki, uygulamadan 10-15 dakika sonra başlar ve 1 saat kadar sürer.
- Su ile ıslatılarak spermisit etkisi aktive edilen sünger ise ilişki öncesinde serviksi kapatacak şekilde vajene yerleştirilir.
- Etkili olabilmeleri doğru kullanıma bağlı olmakla birlikte, hormonal yöntemler ve RİA'dan daha az etkilidir.
- İlk yıl başarısızlık oranı 100 kadın için 10-25'dir.

## OLUMLU YÖNLERİ

- Kullanıcı kontrolundadır; bırakıldığında doğurganlık geri döner.
- Eğitilmiş personele ya da sağlık kuruluşuna başvurmayı gerektirmez.
- Doğurgan çağın sonunda olan ya da seyrek cinsel ilişkide bulunan kadınlar için uygundur.
- Emziren kadınlar kullanabilir.
- Cinsel yolla bulaşan hastalıkların bazılarına karşı koruyucu etkiye sahiptirler.
- Sistemik etkisi ve uzun dönemli sistemik yan etkisi yoktur.

## OLUMSUZ YÖNLERİ

- Gebeliği önleyici yöntem olarak her cinsel ilişkide yeni bir spermisit kullanmayı gerektirir.
- Başarısızlık hızları diğer yöntemlere göre yüksektir.
- Uygulandıktan sonra ilişki için 5-10 dakika bekleme-yi gerektirir.
- Sık spermisit kullanımı irritasyona neden olabilir.

## KULLANILMAMASI GEREKEN DURUMLAR

- Kadının spermisitlerde bulunan kimyasal maddelere karşı alerjisi varsa,
- Spermisitlerin uygun şekilde uygulanmasını engelleyecek fiziksel bir sakatlığı bulunuyorsa,
- Düzenli olarak kullanmayı hatırlayamayacaksa, spermisit kullanılmamalıdır.

## İLK SEÇENEK OLMAMASI GEREKEN DURUMLAR

- Tıbbi nedenlerle gebe kalması sakıncalı kadınlar için ilk seçenek olmamalıdır.

## UYARILAR

- Sünger kullananların toksik şok sendromu yönünden bilinçlendirilmeleri gerekir.

## KULLANIM KURALLARI

- Bilinçli seçim yapma ve doğru kullanma sağlanacak şekilde danışmanlık hizmeti verilmelidir.
- Kullanıcılara her ilişki öncesi spermisit uygulanması gerektiği danışmanlık sırasında mutlaka anlatılmalıdır.
- Meme ve pelvik muayeneyi içeren fizik muayene yapılmalıdır.
- Spermisitler ilişkiden önce uygulanmalı ve ilişkiden 6-8 saat sonraya kadar vajen içinde kalmalıdır. Bu süre içinde vajinal duş yapılmamalıdır.
- Her ilişki için yeni bir spermisit kullanılmalıdır.
- Sünger, sürekli olarak 24 saatten fazla ya da doğumdan sonra ilk 6 hafta içinde, spontan düşük ya da kürtajdan hemen sonra ya da adetliyen kullanılmamalıdır.
- Etkililik, kondom ya da fertil dönemde periyodik abstinens yöntemi ile beraber kullanıldığında artabilir.