

Kadın ve çocuk sağlığını tehdit eden hastalık ve ölümlerin büyük bölümü, gebeliklerin istenen zamanda, istenen sayıda ve uygun aralıklarla gerçekleşmemesi, güvensiz düşükler ve aşırı doğurganlık nedeni ile ortaya çıkmaktadır.

Dünyada ölen her **on anneden biri** sağlıksız koşullarda yapılan düşük nedeniyle **yaşamını kaybetmektedir.**



Bu yayın, Avrupa Birliği'nin maddi desteği ile hazırlanmıştır. İçerik tamamıyla T.C. Sağlık Bakanlığı'nın sorumluluğu altındadır ve Avrupa Birliği'nin görüşlerini yansıtmak zorunda değildir.

Gebeliği önleyici yöntemlerin asıl hedefi anne ve çocukların sağlıklarının korunması ve düşüklerin önlenmesidir.

**HER ÇIFTE UYGUN YÖNTEM FARKLIDIR.**

Hangi yöntemin uygun olduğunu belirlemek için doktora/ebeye ya da hemşireye gidilmelidir.

**DOĞRU YERDEN, İYİ HİZMET**

Daha fazla bilgi ve destek için en yakın **Göçmen Sağlığı Merkezine** gelin.



[www.sihhatproject.org](http://www.sihhatproject.org)



sihhatproject



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي



**BAKABİLECEĞİNİZ  
KADAR ÇOCUK!**



Eşlerin ne zaman, hangi aralıklarla, kaç çocuk sahibi olacaklarına özgürce karar vermeleri **en temel insan haklarından biridir.**

Doğumdan yaklaşık bir ay sonra kadın, üreme hücresi üretmeye başlar. Bu nedenle **doğum yaptıktan en geç bir ay sonra gebelikten koruyucu yöntem kullanmaya başlanmalıdır.** Düşüklerden ise yaklaşık bir hafta sonra yöntem kullanmaya başlanmalıdır.

## Annenin ve bebeğin hayatını tehlikeye atan durumlar

Üreme sisteminin, kemik çatısının ve ruhsal gelişiminin tamamlanmamış olması nedeniyle kız çocukların **18 yaşından önce** gebe kalmaları ve çocuk doğurmaları annenin ve bebeğin hayatını tehlikeye sokabilir.

**35 yaşından sonra** doğum yapmak; bebekte zihinsel sorunlara; annede ise tansiyon, şeker hastalığı gibi ciddi hastalıklara neden olabilir.

**2 yıldan kısa aralıklı gebelik,**

**halinde,** annenin vücut depoları tam dolmadığı için yeni doğacak bebekte ve annede sağlık sorunları oluşabilir. Bakımı aksayan diğer çocukta, bedensel, ruhsal ve sosyal sorunlar ortaya çıkabilir.

**4'ten fazla gebelik;** annede ileri yaşlarda idrar kaçırma, rahim kanseri, kalp ve damar hastalıkları gibi önemli hastalıklara; çocuklarda bakım sorunlarına, büyüme ve gelişme geriliklerine neden olabilir.



## GEBELİĞİ ÖNLEYİCİ YÖNTEMLER

Bırakıldığında hemen gebe kalınabilecek yöntemler



**Kondom (Kaput, Kılıf, Prezervatif),** doğru kullanıldığında çok etkilidir. HIV/AIDS, Bel soğukluğu, Frengi, Hepatit B gibi cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan ve hastalıklardan korur.



**Haplar,** hergün kullanılmalıdır. Doğum kontrolü dışında başka yararları da vardır: Kansızlığı önler, adet ağrısını azaltır, rahim ve yumurtalık kanserlerine yakalanma riskini azaltır.



**Rahim içi araç (RiA, Spiral),** rahim içine yerleştirilen küçük, plastik bir araçtır. Çıkarılmaması halinde, 10 yıl gebelikten korur. Çıkarıldığında hemen gebe kalınabilir.



**İğneler,** kadının yumurtalıklarından üreme hücresinin tüplere atılmasını engeller.

Geri dönüşü zor yöntemler

### Erkeklerin tohum kanallarının bağlanması (vazektomi)

Erkeğin tohum kanallarının çok küçük bir cerrahi işlemle bağlanmasıdır. Koruyuculuğu hemen başlamaz. En az iki ay boyunca başka bir yöntem daha kullanmak gerekir.

### Kadının tüplerinin bağlanması (tüp ligasyonu)

Kadının tüplerinin ameliyatla bağlanmasıdır. Böylece kadın ve erkek tohum hücresi bir araya gelemez ve gebelik oluşmaz. Uygulandıktan hemen sonra koruyuculuğu başlar.