

anne ve babalar için bilgiler

aile planlaması

Günümüzde aileler farklı farklı: Anne, baba ve çocuklardan oluşan „klasik“ ailenin yanı sıra „bir velili aileler“, „ayrılıp evlatlarını yalnız yetiştiren velilerin evlenmeleri sonucu oluşan yeni aileler veya üvey evlatlı aileler“, „evlat edinen aileler“ ve „çocuk sahibi olan eşcinsel çiftler“ (gökkuşağı aileleri de denilir) bulunmaktadır. Hepsinin ortak yanı, yetişkin insanların, yaşamlarını çocuklar ile sürdürme kararını almış olmalarıdır.

Aile planlaması nedir?

Çocuk sahibi olma veya olmama konusunda karar verme hakkı, her kadının ve her erkeğin şahsına aittir. Dolayısıyla bu hak, kişinin, çocuk sahibi olmama kararını da kapsamaktadır. Hayat planlaması, meslek perspektifi, birliklik, cinsellik ve gebeliği önleme gibi konular, aile planlaması ile yakından ilişkilidir. Özellikle kadınlar için geçerli olmak üzere, kişinin yaşı ilerledikçe, doğurganlık veya verimliliği azalmakta ve doğacak çocuğun sağlıklı dünyaya

gelme riski artmaktadır. Bu yüzden, 40 yaşı üzeri kadınların hamile kalma ihtimali küçüktür.

An itibarıyla veya prensip olarak çocuk sahibi olmamak isteyenler, gebeliği önleme konusunda birçok seçeneğe sahiptirler. Düzenli bir birliklik içinde bulunmayanlar, gebeliği önleme konusunda düzenli bir ilişki sürdüren çiftlerinkinden farklı yöntemlere başvurmakta. Önemli olan, seçilen gebeliği önleme yönteminin, kişinin veya çiftin hayat şartlarına uyması.



Kişi, çocuk sahibi olmayı, bunun tarihini ve çocuk sayısını tasarladığında, aile planlamasından bahsedilir.



aile planlaması

anne ve babalar için bilgiler

30

aile planlaması

Hangi gebeliği önleyici yöntemler mevcuttur?

Mevcut olan gebeliği önleyici yöntemler şu kategorilere ayrılır: Gebeliği doğal önleme metodu, bariyer metodu, kimyasal ve hormonal maddelerle önleme ve birkaç tane daha. Her metodun avantajları olduğu gibi dezavantajları da bulunmaktadır ve bunun yanı sıra sadece belirli zaman dilimlerinde uygunluk göstermektedir. Hangi metodun nasıl işlediğini, ne kadar güvenilir olduğunu ve kişiye uygun olup olmadığını tespit edebilmek için, kadının ve erkeğin biyolojik yapısını bilmek gerekir. En güvenilir önleme metodları, hap ve spiraldir. Doğru uygulandığında, prezervatif ve diyafram da güvenilir metodlar arasında yer alırlar.

Gebeliği önleme metodu konusunda bir karar verebilmek için, kişi kendine şu soruları yöneltilmelidir:

- Oldukça güvenilir olması benim için ne denli önemli? Hamile kalmayı göze alabilir miyim?
- Hormonal maddelerle gebeliği önlemek, benim açımdan söz konusu olabilir mi?
- Hangi metod benim şu anki hayat biçimime daha uygun olmakta? Kendi vücudumu ve biyolojik yapıyı ne kadar tanımaktayım, örneğin adet döngüsü hususunda?
- Örneğin reçeteli önleme yönteminde olduğu gibi, sürekli doktora gitmeyi gerektiren yöntemler için yeterli zamanım var mı?
- Önleme yöntemlerin fiyatları ne kadar?
- Seçimimle, cinsel ilişki yoluyla bulaşan hepatit, HIV/ Aids, sifiliz ve buna benzer hastalıkların önlemimi almış oluyor muyum?

Gebeliği önleme ve çocuk sahibi olma arzusu konularında danışma

Genç bayanlar dahil olmak üzere, kadınlar, kadın doktoruna veya hamilelik danışmanlıklarına giderek, mevcut gebeliği önleyici metodları, bunların avantaj ve dezavantajları ve de masrafları hakkında bilgi edinebilirler. Erkekler de aynı şekilde hamilelik danışmanlıklarına ve ayrıca ev doktorlarına veya bir üroloğa başvurabilirler.

Kadının doğurganlığı değişkendir. Çevre ve hayat şartları ve vücut ile ruhsal durumu, bu özelliğini etkileyebilen faktörlerdir. Kadın, önlemsiz ve düzenli bir cinsel ilişki hayatı sonrası iki sene zarfında hamile kalmamış ise, çiftin bir uzman danışmana başvurmasında fayda vardır. Kadın doktoru, hamilelik danışmanlıkları ve ürologların dışında özel tıbbi „hamilelik ve çocuk merkezleri“ de yardım sunmaktadırlar. Yalnızca tıbbi değil, psikolojik bilgilendirme de önem taşımaktadır. Suni dölleme tavsiye edildiğinde, eşlerin, bu denli ağır geçen ve uzun süren bir tedavi yöntemini gerçekten isteyip istemediklerini düşünmeleri önerilir. Ayrıca, tedavi esnasında birbirlerini ne ölçüde destekleyebileceklerini ve başarısız sonuçlanması durumu karşısında olası tutumlarını gözden geçirmeleri önerilir.

Gebeliği önlemede bir hata meydana geldiğinde ne yapmalı?

Hayat planlamasının aktif geçmesi açısından düzenli ve güvenilir bir gebeliği önleme yöntemi önem teşkil eder. Buna rağmen, önlemede hatalar meydana gelebilmektedir. Kadın hap almayı unuttuğunda (ki hap, örneğin amel veya kuma gibi rahatsızlıklar esnasında etkisini yitirebiliyor) veya prezervatif yırtıldığında veyahut önlem alınması hepten unutulduğunda, cinsel ilişki sonrası dahi, gebeliği önleme imkânları vardır.





Bu durumda, çabuk davranılmalıdır – ilişki sonrası ilk 24 saat içerisinde. Acil önlem olarak „ilişki sonrası hap” veya “ilişki sonrası spiral” uygulamaya geçilir. Her ikisi Almanya’da sadece reçete yolu ile alınabilmekte. Kapalı olduğundan, kadın doktoruna başvurulamıyor ise, tıbbi acil servis veya kliniklere gidilebilir. Zaman kaybına uğramamak için, gitmeden önce telefonla arayıp, acil önlemlerin bulundurulup bulundurulmadığını öğrenmede yarar vardır.

İstem dışı gebelik durumunda yardım yerleri

İstem dışı gebelik durumunda kadının ve çiftin, çocuk isteyip istemediklerini ve buna hazır olup olmadıklarını düşünüp bir karara varmaları gerekmektedir. Bir hamilelik veya sorunlu hamilelik danışmanlığında ücretsiz ve arzu



Bir çift, hamileliği, dolayısıyla çocuk sahibi olmayı arzu ettiğinde, bu arzu kısa zaman içerisinde yerine gelmeyebilir.



Doktor ve uzman danışmanlar, kişiye uygun gebeliği önleme metodu seçiminde yardımcı olurlar.

üzerine anonim bir danışmadan yararlanılabilir. Kiliseye bağlı veya kiliseden bağımsız birçok danışmanlıklar mevcuttur. Bunlar, doğum öncesi ve sonrası kanuni haklar ve yardımlar konusunda bilgilendirdikleri gibi, maddi yardım dolayısıyla anne-çocuk-vakfına başvuru formunu iletmede de devreye girerler. Ayrıca buralarda, kürtaj (çocuk düşürme) ve kürtajın nerelerde yapılabileceği hakkında da bilgi edinebilir.

Danışma gizli tutulur ve çocuğu doğurma konusunda kararı verecek olan kişi sadece kadındır. Kadının kürtaj doğrultusunda karar vermesi durumunda, danışmaya başvurduğunu gösteren bir belge gerekmektedir. Kürtaj, hamileliğin sadece ilk üç ayında mümkündür ve kadının maddi yetersizlik durumunda, kürtaj masrafları devlet tarafından üstlenmektedir.

Doğum sonrası

Doğumdan sonraki altı ile sekiz haftalık zaman diliminde kadınlar tekrar hamile kalabilirler. Emzirme, hamile kalmayı önlemez. Dolayısıyla, kadın, doğumdan hemen sonra tekrar hamile kalmak istemiyor ise, güvenilir bir gebeliği önleme metoduna başvurmak zoruridir.

Yeni oluşan anne-çocuk-ilişkisi ve yeni oluşan anne-baba-çocuk ailesinde duygu hayatının denge kazanması biraz zaman alabilir. Birçok kadında doğum sonrası, doğumun getirdiği bedensel ve ruhsal değişiklikler sebebiyle cinsel ilişki arzusunda ilk etapta bir azalma görülmekte. Burada, eşler arasındaki sabır, anlayış ve güven, bu zamanın aşılması açısından önem arz etmekte. Bu başarılı ve birlikteliğe zaman ayrılırsa, cinsel arzusunun tekrar oluşması an meselesine dönüşür.

Aksi taktirde, çift danışmanlığına başvurmaktan fayda sağlanabilir. Birçok hamilelik danışmanlıkları da kişi veya çift danışmanlığı sunmaktadırlar. Bu problemi tanıyan başka bay veya bayanlarla konuşmak da, sorunun üstesinden gelmek açısından destekleyici olabilir.

aile planlaması

anne ve babalar için bilgiler

30

aile planlaması

anne ve babalara öneriler

- ✦ **Gebeliği önleme veya çocuk sahibi olma konularında daima eşinizle konuşunuz.**
- ✦ **Gebeliği önleme ve aile planlaması konularında erkek ve kadın müştereken sorumludurlar.**
- ✦ **Cinsel ilişki yoluyla bulaşan hastalıklar hususunda her şahıs kendini ve partnerini korumakla yükümlüdür.**
- ✦ **Cinsel ilişki ile ilgili arzularınız ve beklentileriniz olduğunda eşinizle konuşunuz.**
- ✦ **Soru ve sorunlarınız olduğu takdirde yukarıda belirtilen yardım yerlerine başvurmanızda yarar vardır. Ne kadar erken başvurursanız, o kadar iyi netice alabilirsiniz.**

Ailelere destek:

- Hamilelik danışmanlıkları, örneğin pro familia, Caritas, Diakonisches Werk, Sozialdienst Katholischer Frauen (SKF)(Gebeliği önleme, çocuk sahibi olma arzusu, hamilelik ve cinsellik ile ilgili sorular yöneltilebilir)
- Ebeler (Hamilelik ve çocuğun bakımı ile ilgili sorular yöneltilebilir)
- Eğitim ve aile danışmanlıkları, çocuk psikologları (Çocukların eğitimi ve psikolojik sorunları ile ilgili sorular yöneltilebilir)
- Çift danışmanlıkları (Birliktelik sorunları, ayrılma, boşanma ve cinsellik ile ilgili sorular yöneltilebilir)
- Çocuk ve gençlik dairesi (Eğitim ve aile içi şiddet konularında yardım)
- Çocuk doktorları ve çocuk acil servisleri (Acil durumlar, kazalar ve sürekli ağlayan bebekler konularında gidilebilen yerler)
- Veliler için „dertlere derman numarası“: 0800 111 0 550

Aile Planlaması hususuyla ilgili internet adresleri

- www.familienplanung.de
- www.profamilia.de
- www.eltern.de
- www.frauenaerzte-im-netz.de/de_familienplanung_46.html
- www.sexualaufklaerung.de

Yayınlayan:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz
Telefon: 06131 2069-0, Fax: 06131 2069-69
www.lzg-rlp.de, www.gesund-in-rlp.de

V.i.S.d.P.:

Jupp Arldt, Geschäftsführer der LZG

Yazarlar:

Dr. Gisela Hilgefert, Geschäftsführerin und Beraterin
im pro familia Zentrum Mainz

Redaksiyon ve irtibat kurulacak kişi:

Monika Kislik, LZG, Referat Gesundheitsförderung
in Lebenswelten, AIDS-Prävention/Sexualaufklärung

Grafik tasarımı:

Andrea Wagner, andrea.wagner-mainz@t-online.de

Resimler:

www.pixelio.de

(S. Hofschlaeger, Gabriela Neumeier, Tomizak)

Baskı:

IB Heim



Landeszentrale
für Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.



MINISTERIUM FÜR SOZIALES,
ARBEIT, GESUNDHEIT
UND DEMOGRAFIE



Şimdiye kadar yayınlanan ebeveyn bilgileri: 02 adipositas (şişmanlık), 14 snack to go (yolluk), 18 schwanger is(s)t gesund! (hamileler sağlıklıdır), 19 impfen (aşılar), 29 ein gesunder tag (sağlıklı bir gün)

Karşı ödemeli olarak ücretsiz siparişler verilebilir