

Türkisch

# Korunma aksiliklerinde yardım



meine

Notfall-Pille

[www.meine-notfallpille.de](http://www.meine-notfallpille.de)





## Önemli bilgiler

### **i** YUMURLAMA VE GEBELİK

Yumurtlama (ovülasyon) terimi, olgun ve döllenme sağlayabilen yumurtanın yumurtalıktan salınımı için kullanılır. Ardından bu yumurta, yumurta kanallarından geçerek rahme ulaşır. Yumurta bu sürede

- **döllenirse** rahmin mukozasına yerleşir. Gebelik başlar.
- **döllenmezse** birkaç gün içinde regl kanaması başlar ve yumurta bununla birlikte dışarı atılır.

Yumurta, 24 saat kadar döllenme sağlayabilir, erkek döl hücreleri (sperm) bir kadının vücudunda beş güne kadar canlı kalabilir. Bu nedenle, yumurtlama öncesindeki korunmasız cinsel ilişkide de gebelik ile sonuçlanabilir.

Yumurtlama zamanı kadından kadına ancak aynı zamanda aylık döngüden aylık döngüye fark gösterebilir.

Döngünün kaçınıcı gününde olursa olsun kaza nedeniyle istenmeyen gebelik yaşanmasının birçok nedeni vardır. *Acil doğum kontrol hapının* zamanında alımı bu durumları genellikle önleyebilir (bakınız soru 3 ve 5).

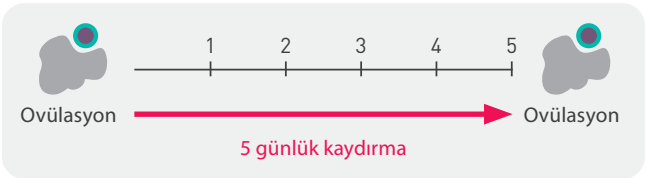
# Kazamı oldu? Sakin olun!

Kondommu yırtıldı? Hap almayı mı unuttunuz? Bu herkesin başına gelebilir. Bu tür istisnai durumlarda *acil doğum kontrol hapı* (ertesi gün hapı olarak da bilinir) istenmeyen gebelikleri önlemek için kullanılabilir.

Korunma araçları seçeneklerinin çokluğuna ve bunların özenli kullanımına rağmen, örneğin kondomun kayması gibi bir korunma kazası meydana gelebilir. Bu durumda utanmamalı ya da endişelenmemelisiniz. Bu durumla sorumluluk bilinciyle hareket etmeniz önemlidir. Elinizdeki bu broşürde size destek olacak acil durumda korunma ile ilgili önemli bilgiler bulabilirsiniz.

## 1 *Acil doğum kontrol hapı nedir ve nasıl etki eder?*

*Acil doğum kontrol hapı*, korunmasız cinsel ilişkiden sonra acil durumda korunma sağlayan bir araçtır. Bu tür bir kazadan sonra istenmeyen bir gebeliğin önlenmesi için *acil doğum kontrol hapı* yardımcı olabilir. Erkek döl hücrelerinin döllene sağlamayana kadar yumurtlamayı geciktirme prensibiyle etki eder. Böylece yumurtlama söz konusu olmaz ve sonucunda gebelik gerçekleşmez. *Acil doğum kontrol hapları* 2015 yılından bu yana reçetesiz olarak eczanelerden alınabilmektedir.



## 2 *Ne tür acil doğum kontrol hapları vardır ve aralarındaki fark nedir?*

Levonorgestrel ya da Ulipristal asetat etken maddeli *acil doğum kontrol hapları* mevcuttur. Bu iki etken maddesi arasındaki fark etki süreleridir. Korunma kazasından sonra Levonorgestrel üç güne kadar, Ulipristal asetat ise beş güne kadar alınabilir.

### 3 **Acil doğum kontrol hapı ne zaman alınmalıdır?**

Genel olarak şu geçerlidir: Ne kadar erken o kadar iyi! Levonorgestrel etken maddesi içeren *acil doğum kontrol hapı*, tercihen korunmasız cinsel ilişkiden sonraki ilk 12 saat içinde alınmalıdır ve 72 saat (3 gün) geçtikten sonra kesinlikle kullanılmamalıdır. Ulipristal asetat etken maddesi içeren *acil doğum kontrol hapı* da korunmasız cinsel ilişkiden sonra olabildiğince erken alınmalı ancak en geç 120 saat (5 gün) içinde alınmış olmalıdır.

### 4 **Hap kullanırken nelere dikkat etmeliyim?**

*Acil doğum kontrol hapı* bir miktar su ile çiğnenmeden yutulur. Aç veya tok karnına fark etmez. Hap alındıktan sonra 3 saat içinde kusulursa ikinci bir *acil doğum kontrol hapı* alınmalıdır. Kustuktan sonra aynı etken maddesi ile bir preparat alınması önemlidir. Mideniz hassassa bulantı ve kusmayı önlemek için hapı alırken örneğin bir parça ekmek yiyebilirsiniz (bakınız soru 9). Uygulama öncesinde, her ilaçta olduğu gibi prospektüs dikkatle okunmalıdır.

### 5 **Acil doğum kontrol hapı her durumda gebeliği önler mi?**

Hayır. Hiçbir *acil doğum kontrol hapı* gebeliği yüzde 100 önleyemez ancak yüksek bir ihtimalle önler. Gebelik, ancak yumurtlama henüz gerçekleşmediyse önlenabilir.

**i Hiçbir *acil doğum kontrol hapı* %100 güvenli değildir**

### 6 **Acil doğum kontrol hapının etki ettiğinden nasıl emin olurum?**

Etkinlik durumunda regl döngünüze uygun tarihte ve normal yoğunlukta regl olursunuz. Bazı durumlarda adet birkaç gün daha erken veya daha geç görülebilir. Regliniz beklenen tarihten 5 sonra gelirse ya da alışılmadık biçimde az ya da yoğun ise bir gebelik testi yapılması veya kadın doğum doktoruna görünülmesi tavsiye edilir.

## 7 **Acil doğum kontrol hapının etkinliği olumsuz etkilenebilir mi?**

Hap aldıktan sonra kusulursa evet (bakınız soru 4). Ayrıca ör. epilepsi ya da HIV enfeksiyonu, bakteriyel enfeksiyon için olan ilaçlar ya da kılıç otu içeren preparatlar da *acil doğum kontrol hapının* etkinliğini azaltabilir. Konuyla ilgili ayrıntılı bilgileri doktorunuz ya da eczacınızdan ve prospektüsten öğrenebilirsiniz. Alkol veya nikotin *acil doğum kontrol hapının* etkinliğini olumsuz etkilemez.

## 8 **Acil doğum kontrol hapı oluşmuş bir gebeliği sonlandırabilir mi?**

*Acil doğum kontrol hapı* düşük hapı değildir! Zamanında alındığında yumurtlamayı geciktirerek gebeliği önleyebilir ancak gebeliği sonlandırmaz.

**İ Acil doğum kontrol hapı düşük hapı değildir!**

## 9 **Acil doğum kontrol hapının yan etkileri var mıdır? Varsa hangileridir?**

Hapı aldıktan sonra baş dönmesi, baş ağrısı, kusma, göğüste sıkışma ya da kanlı akıntı görülebilir. Kusulursa (bakınız soru 4) ikinci bir *acil doğum kontrol hapı* alınmalıdır. Bu tür ve/veya başka yan etkiler görülürse ve uzun süre devam ederse lütfen kadın doğum doktorunuzu ziyaret edin.

## 10 **Acil doğum kontrol hapı gebe kalmamı ne kadar süreyle engeller?**

*Acil doğum kontrol hapı*, hap alındıktan sonra yaşanan korunmasız cinsel ilişkide kalıcı koruma sağlamaz. Düzenli olarak doğum kontrol hapı alan kadınlar da sonraki regl döngülerine kadar mutlaka bir koruyucu yöntem kullanmalıdır, ör. bir kondom. Önemli: *Acil doğum kontrol hapı*, genel olarak cinsel yolla bulaşan hastalıklardan da korumaz.

## 11 **Acil doğum kontrol hapı alarak kısır kalabilir miyim?**

Hayır, doğurganlığınız bundan etkilenmez. İleriki bir zamanda çocuk planlıyorsanız bu durum daha önce alınan bir *acil doğum kontrol hapı* nedeniyle engellenmez.

**İ Acil doğum kontrol hapı kısır yapmaz**

## 12 **Acil doğum kontrol hapı düzenli korunma yöntemlerinin yerine kullanılabilir mi?**

Hayır, *acil doğum kontrol hapı* düzenli bir korunma aracı değildir! Yalnızca istisnai durumda kullanılır ve ör. düzenli alınan doğum kontrol hapları ya da kondom gibi bilinen korunma yöntemlerinin yerine kullanılmaz. Size uygun korunma yöntemi için kadın doğum doktorunuz yardımcı olabilir.

## 13 **Acil doğum kontrol hapı aldıktan sonra emzirmeye devam edebilir miyim?**

Emziren kadınların, *acil doğum kontrol hapı* aldıktan sonra emzirmeye ara vermeleri önerilir. Levonorgestrel etken maddesi içeren preparatlarda emzirmeye sekiz saat ara verilmelidir, Ulipristal asetat alımında ise bir hafta ara verilmesi önerilir.

## 14 **Acil doğum kontrol hapının fiyatı nedir ve sağlık sigortam bunu karşılar mı?**

Levonorgestrel etken maddesini içeren *acil doğum kontrol hapı*, genel olarak 23 Euro'dan düşük bir fiyata satışa sunulur. Ulipristal asetat etken maddesini içeren acil korunma aracı ise daha yüksek fiyatlıdır. Ancak eczaneler arasında fiyatlar farklılık gösterebilir. 22 yaş altı kadınlar acil durumda korunma masrafını sağlık sigortalarına ödeyebilir. Ancak bunun için doktor reçetesi gereklidir.

## Faydalı linkler ve iletişim bilgileri:

**Ruhsal yardım hattı:** 0800/111 0-111 ya da -222



**Nöbetçi  
eczaneler**



**Bundeszentrale für  
gesundheitliche  
Aufklärung**