

T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI



MEGEP

(MESLEKÎ EĞİTİM VE ÖĞRETİM SİSTEMİNİN
GÜÇLENDİRİLMESİ PROJESİ)

ÇOCUK GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ

AİLE PLANLAMASI

ANKARA 2007

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından geliştirilen modüller;

- Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 02.06.2006 tarih ve 269 sayılı Kararı ile onaylanan, Mesleki ve Teknik Eğitim Okul ve Kurumlarında kademeli olarak yaygınlaştırılan 42 alan ve 192 dala ait çerçeve öğretim programlarında amaçlanan mesleki yeterlikleri kazandırmaya yönelik geliştirilmiş öğretim materyalleridir (Ders Notlarıdır).
- Modüller, bireylere mesleki yeterlik kazandırmak ve bireysel öğrenmeye rehberlik etmek amacıyla öğrenme materyali olarak hazırlanmış, denenmek ve geliştirilmek üzere Mesleki ve Teknik Eğitim Okul ve Kurumlarında uygulanmaya başlanmıştır.
- Modüller teknolojik gelişmelere paralel olarak, amaçlanan yeterliği kazandırmak koşulu ile eğitim öğretim sırasında geliştirilebilir ve yapılması önerilen değişiklikler Bakanlıkta ilgili birime bildirilir.
- Örgün ve yaygın eğitim kurumları, işletmeler ve kendi kendine mesleki yeterlik kazanmak isteyen bireyler modüllere internet üzerinden ulaşılabilirler.
- Basılmış modüller, eğitim kurumlarında öğrencilere ücretsiz olarak dağıtılır.
- Modüller hiçbir şekilde ticari amaçla kullanılamaz ve ücret karşılığında satılamaz.

İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR	i
GİRİŞ	1
1. AİLE PLANLAMASININ TANIMI, ÖNEMİ VE NEDENLERİ.....	3
1.1. Aile Planlamasının Tanımı.....	3
1.2. Aile Planlamasının Önemi	4
1.2.1 Aile Planlamasının Sosyo-ekonomik Yönden Önemi	4
1.2.2 Aile Planlamasının Duygusal Yönden Önemi	4
1.2.3 Aile Planlamasının Sağlık Açısından Önemi.....	4
1.2.4 Aile Planlamasının Tıbbî Önemi	5
1.2.5. Evlenmeden Önce Neler Yapılmalıdır.....	5
1.2.6. Aile Planlamasının Anne Açısından Yararları.....	6
1.2.7. Çocuk Sağlığı Açısından Yararları	6
1.2.8. Toplum ağılığı Açısından Nedenleri.....	7
1.3. Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar	8
1.3. Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar	9
1.4.1. CYBH Genel Özellikleri.....	9
1.4.2. CYBH Olasılığı Hangi Durumlarda Artar?	9
1.4.3. CYBH Nelerdir?	9
1.4.4. Nerelere Başvurulmalıdır?.....	10
UYGULAMA FAALİYETİ	11
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	13
2.AİLE PLANLAMASI YÖNTEMLERİ	14
2.1. Gebelikten Korunma Yöntemleri.....	14
2.1.1. Etkili Aile Planlaması Yöntemleri.....	14
2.1.2. Etkisi Sınırlı Geleneksel Yöntemler	14
2.1.3. Ağızdan Alınan Kombine Haplar	15
2.1.4. Mini Haplar.....	17
2.1.5. Rahim İçi Haplar (Spiral) (RİA).....	17
2.1.6. Diyafram.....	19
2.1.7. Deri Altı Kapsülleri (Norplant)	20
2.1.8. Koruyucu Enjeksiyonlar	21
2.1.9. Prezervatif (Kaput-Kondom)	22
2.1.10. Köpüren Tablet ve Fitiller	23
2.1.11. Sperm Öldürücüler.....	23
2.1.12. Kadın ve Erkekde Cerrahi Sterilizasyon (Tüplerin Bağlanması)	23
2.2. Düşük (Abortus).....	26
2.2.1. Düşük Tehdidi	27
UYGULAMA FAALİYETİ	30
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	32
ÖĞRENME FAALİYETİ-3	33
3.Aile planlaması konusunda yararlanılabilecek kurumlar	33
3.1. Aile Planlaması Kurumları.....	33
UYGULAMA FAALİYETİ	35
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	37
CEVAP ANAHTARLARI.....	40

ÖNERİLEN KAYNAKLAR.....	42
KAYNAKÇA.....	43

AÇIKLAMALAR

KOD	761CBG020
ALAN	Çocuk Gelişimi ve Eğitimi
DAL/MESLEK	Erken Çocuklukta Öğretmen Yardımcılığı-Özel Eğitimde Öğretmen Yardımcılığı
MODÜLÜN ADI	Aile Planlaması
MODÜLÜN TANIMI	Aile planlamasının önemini, korunma yöntemlerini ve korumada yararlanılacak kurumları içeren öğrenme materyalidir.
SÜRE	40/16
ÖN KOŞUL	Anne –Çocuk Sağlığı modülünü almış ve başarmış olmak.
YETERLİK	Aile planlamasını kavratmak.
MODÜLÜN AMACI	Genel Amaç: Uygun ortam sağlandığında aile planlamasını kavrayabileceksiniz. Amaçlar: <ul style="list-style-type: none">➤ Uygun ortam sağlandığında aile planlaması konusunu öğrenmeye yönelik etkinliği doğru olarak hazırlayabileceksiniz.➤ Uygun ortam sağlandığında gebelikten korunma yöntemlerini öğrenmeye ilişkin etkinliği doğru olarak hazırlayabileceksiniz.➤ Uygun ortam sağlandığında aile planlaması konusunda yararlanabilecek kurumları öğrenmeye ilişkin etkinliği doğru olarak hazırlayabileceksiniz.
EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	Ortam: Sınıf , erken çocukluk eğitim kurumları, özel eğitim kurumlar, rehberlik araştırma merkezleri, özel ve kamu kurum ve kuruluşları, atölye. Donanım: Kaynak kitaplar, bilgisayar, projeksiyon, fotoğraflar, afişler, broşür, dergiler, uyarıcı pano, tepegöz, asetat, CD, VCD, DVD, bilgisayar donanımları, televizyon.
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	<ul style="list-style-type: none">➤ Modül içinde yer alan, her öğrenme faaliyetinden sonra verilen ölçme araçları ile kendinizi değerlendireceksiniz.➤ Modül sonunda, kazandığınız bilgi ve becerileri belirlemek amacıyla öğretmeniniz tarafından hazırlanan ölçme aracı ile değerlendirileceksiniz.

GİRİŞ

Sevgili Öğrenci,

Ailelerin, gebelikten korunma yöntemlerini yeterince bilmemeleri ve çeşitli nedenlerle uygulayamamaları doğurganlık oranını arttırmaktadır. Annenin yaşının on sekizin altında veya otuz beşin üstünde olması, gebelikler arasındaki sürenin iki yıldan daha az olması ve gebelik sayısının dört ve dördün üzerinde olması anne ve çocuk ölümlerine neden olan etkenleri oluşturmaktadır. Çocuklar geleceğimizin temelidir. Onlara iyi bir gelecek sağlamak istiyorsak aile planlaması yöntemlerini uygulamalı ve ailelerin bakabilecekleri sayıda çocuk sahibi olmaları yönünde eğitilmelerini sağlamalıyız. Bu modülde öğreneceğiniz bilgileri kendi yaşamınızda kullanabilirsiniz. Ayrıca ailelere ve çevrenize bilgi verebilirsiniz. Bu bilgilerle gebelik ve doğuma bağlı ölüm riskinin azalmasına ve sağlıklı çocukların doğmasına katkıda bulunabilirsiniz.

Bu konuları şu anda bilmiyorsunuz. Ancak modülün sonunda yeterli bilgiye sahip olduğunuzu göreceksiniz ve hatta bu konuyla ilgili yanlış inanışlardan kurtulacaksınız.

Unutmayınız ki, ülkemizin sizin gibi çağdaş, iyi düşünen, araştıran, teknolojik gelişmeyi yakalayan bilinçli gençlere çok ihtiyacı vardır.

Toplumun temelini eğitilmiş annelerin ve onların yetiştirdiği çocukların oluşturduğunu unutmamalıyız.

ÖĞRENME FAALİYETİ-1

AMAÇ

Öğrenme faaliyetinde kazandırılacak bilgi ve beceriler doğrultusunda uygun ortam sağlandığında aile planlaması konusunu öğrenmeye yönelik etkinliği doğru olarak hazırlayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Aile planlamasının tanımı, önemi ve nedenleriyle ilgili kaynaklardan, internetten ve ana çocuk sağlığı merkezlerinden bilgi alınız.
- Topladığınız bu bilgilere, konuya yönelik resimler de ekleyerek raporlaştırınız.
- Raporunuzdaki resimlerden pano oluşturunuz.
- Hazırladığınız raporu ve panoyu arkadaşlarınızla paylaşınız.

1. AİLE PLANLAMASININ TANIMI, ÖNEMİ VE NEDENLERİ

1.1. Aile Planlamasının Tanımı

Ailelerin istedikleri ve bakabilecekleri sayıda ve en uygun zamanda çocuk sahibi olmaları veya çiftlerin ekonomik olanaklarına, kişisel isteklerine göre çocuk sayısını tayin etmeleri ve doğumlar arasında istedikleri aralığı sağlamalarıdır.

Her aile istediği kadar çocuk sahibi olmakta serbesttir. Bu onların doğal hakkıdır. Aile planlamasındaki amaç; ailelerin kendi iradeleri ile istedikleri sayıda çocuk sahibi olmalarını sağlamak, bireyleri ve aileleri üreme sağlığı konusunda eğitmek, anne ölümlerini önlemek ve sağlığını korumak, yüksek riskli ve istenilmeyen gebelikleri önlemek, çocuk sahibi olmak isteyenlere tıbbî yardım sağlamak ve bireyleri aile planlaması yöntemleri konusunda eğitmektir.

Aile planlamasını temel amacı; çok ve sık gebelik ve doğuma bağlı anne ve çocuk sağlığına olabilecek olumsuz etkileri önlemek, oluşan olumsuz etkilerin giderilmesine yardım etmek ve çocuğu olmayan ailelerin çocuk sahibi olmalarını sağlamaktır.

Çağlar boyunca insanlar istenmeyen gebelikleri ya da doğumları önlemek amacıyla çeşitli yöntemlere başvurmuşlardır. Bunların birçoğu zaman zaman annenin ve çocuğun yaşamına mal olmuştur. Özellikle İkinci Dünya Savaşı sonrasında bilimsel çalışmalar sonucu geliştirilen yöntemler, eski yöntemlerin yerini almaya başlamıştır. Günümüzde hem kadınlar hem de erkekler için geliştirilmiş son derece güvenilir ve etkili metotlar mevcuttur.

Günümüzde dünya nüfusunun %75'i gelişmekte olan ve az gelişmiş ÷lkelerde yaşamakta ve tüm doğumların %85'i, tüm anne ölümlerinin %99'u, tüm bebek ve çocuk ölümlerinin %95'i bu bölgelerde olmaktadır. Ölüm oranlarının bu kadar yüksek olmasının nedeni bu ÷lkelerde tıbbî yardımın yetersiz olması , korunma yöntemleri konusunda bilgi sahibi olunmaması nedeniyle modern ve etkili yöntemleri kullanamama ve ihmaldir.

Ülkemizde ise hala çiftlerin büyük bir kısmı geleneksel, güvenilirliği düşük, sağlık açısından sakıncalı doğum kontrolü yöntemlerini uygulamaya çalışmaktadır.

Bu duruma neden olan faktörler ise; çiftlerin doğum kontrolü yöntemleri hakkında yetersiz ve yanlış bilgiye sahip olmaları, tıbbî destekten yeterince yararlanılmaması ve bu konuda gerekli eğitimin sağlanamamasıdır.

1.2. Aile Planlamasının Önemi

1.2.1 Aile Planlamasının Sosyo-ekonomik Yönden Önemi

Nüfus, doğal kaynakları ve ekonomik olanakları zorlayan bir şekilde artıyorsa o toplumda etkili ve yeterli aile planlamasını uygulama zorunluluğu ortaya çıkmaktadır. Sanayileşme ile birlikte kentlerde ailelerin daha iyi ekonomik fırsatlar yakalaması, sosyal güvenceye sahip olmaları, yaşam şartlarının ağırlaşması ve kadınların iş hayatında daha fazla rol alması çok çocuk sahibi olma isteklerini azaltmaktadır. Tarıma dayalı yerleşim birimlerindeki ailelerde ise insan gücüne olan ihtiyaçtan dolayı çok çocuğa sahip olmak isteği gör÷lmektedir. Sosyal güvencesi olmayan ailelerde ise ileride aileye bakar düşüncesi ile daha çok çocuğa sahip olunmaktadır. Ayrıca bazı aileler erkek çocuğa sahip olmayı bir güç olarak algıladıkları için erkek çocuk buluncaya kadar doğuma devam edip aile planlaması uygulamamaktadır. Hızlı nüfus artışının önlenmesinde ve sağlıklı bir toplumun oluşmasında aile planlamasının önemi gün geçtikçe daha da artmaktadır.

1.2.2 Aile Planlamasının Duygusal Yönden Önemi

Bebeklerinin sağlıklı ve mutlu olmasını isteyen anne ve babaların kesinlikle birbirlerini iyice tanıdıkları ve duygusal yönden hazır oldukları zamanda çocuk yapmaları gerekmektedir.

1.2.3 Aile Planlamasının Sağlık Açısından Önemi

Evli çiftlerin fiziksel ve psikolojik yönden sağlıklı olmaları, çocuk sahibi olmalarının en temel koşuludur. Çiftlerin evlenmeden önce gerekli sağlık muayenelerinden geçmeleri toplum sağlığı açısından son derece önemlidir. Genellikle kronik nefrit, tüberküloz, kalp rahatsızlıkları, frengi ve AIDS gibi hastalıklar hamilelik öncesi ve sonrasında anne ile bebeğin sağlığı açısından büyük tehlike oluşturmaktadır.



Resim 1. 1:Sağlık sorunları anne ve bebek açısından tehlike yaratır.

1.2.4 Aile Planlamasının Tıbbî Önemi

Birçok kadını ölüme sevk eden en önemli nedenlerden biri de fazla doğum yapmaktır

Kontrolsüz oluşan gebelikler sonucunda meydana gelebilen düşük, annenin hayatını , ve sağlığını tehdit etmektedir. Oysa aile planlamasında kullanılan yöntemlerin böyle bir tehlikesi yoktur. Çünkü bu yöntemler bilimsel araştırma ve incelemelerin sonucu ortaya çıkmıştır.

Aileler bakabilecekleri, besleyebilecekleri ve sağlığını koruyabilecekleri kadar çocuk sahibi olurlarsa bebek ölümleri azalacak, anneler sık gebelik ve doğumdan yıpranmayacaktır.

İstemedikleri halde doğum yapacak annelerin ilkel yöntemlerle çocuk düşürmelerini önlemek; onlara gebelikten korunma yöntemlerini öğretmekle gerçekleştirilecektir.

1.2.5. Evlenmeden Önce Neler Yapılmalıdır?

- Evlenecek çiftin, sağlıklı bir cinsel yaşantısının olmasını engelleyebilecek problemlerinin olup olmadığının anlaşılması ,eğer var ise çözüm bulunması amacıyla muayene olması gerekmektedir.
- Erkeğin “cinsel anormalliği” ve sağlıklı cinsel yaşantıyı engelleyecek problemi varsa bu durum tedavi edilmelidir.
- Herhangi bir bulaşıcı hastalık (sarılık, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, AIDS gibi) varsa gerekli önlemlerin alınıp tedavi edilmesi gerekmektedir.
- Çiftin ileride sorun olabilecek sağlık probleminin (kalp hastalıkları,hormonal bozukluk,gizli şeker gibi..)olup olmadığının araştırılması ve gerekli önlemlerin alınması gerekmektedir.
- Erkeklerde bebek sahibi olmaya yetecek sperm sayısının olup olmadığı tesbit edilmelidir.
- Kadınlarda bebek sahibi olabilmek için yumurtalıkların ve hormonal durumun kontrolü yapılmalıdır.
- Hamilelik sırasında sorun yaratabilecek kan uyuşmazlığı ve kadında toksa plazma gibi durumların olup olmadığı tespit edilmelidir.

- Çiftlerin ailelerinde ya da kendilerinde kalıtsal bir hastalık veya anormallik olup olmadığı, var ise derecelerinin araştırılması, değerlendirilmesi ve hamileliğin takip edilmesi gerekmektedir.
- Evlilik esnasında oluşabilecek cinsel isteksizlik, korku ve problemleri önlemek için evlilik öncesi cinsel eğitim ve danışma alınmalıdır.
- Çiftler aktif cinsel yaşantılarına başlamadan önce uygun korunma yöntemlerini uygulamaya başlamalı ve birbirlerini iyice tanıdıktan sonra çocuk sahibi olmalıdırlar.



Resim 1. 2 : Evlenmeden önce sağlık kontrolü yaptırılmalıdır.

ETKİNLİK - 1

İnsanlar toplumsal yaşam gereği evlilik yapmak zorundadır. Siz de ileriki yaşamınızda evlenerek bir aile kuracaksınız. Yukarıdaki bilgiler ışığında gerekli araştırmaları yaparak ‘‘evlenmeden önce alınacak sağlık tedbirlerine’’ yönelik bir drama hazırlayınız sınıfta arkadaşlarınızla birlikte canlandırınız ve tartışınız.

1.2.6. Aile Planlamasının Anne Açısından Yararları

- Gebelik, doğum ve düşük nedeniyle anne ölümleri azalır.
- Annenin üreme organlarına ait sağlık sorunları azalır.
- Doğuma yönelik komplikasyonlar azalır.
- Çiftler arasında gebe kalma korkusu ortadan kalktığı için sağlıklı bir cinsel yaşantı oluşur.
- Çiftlerin istenilmeyen gebelik, düşük ve kürtaj sorunları ortadan kalkar.

1.2.7. Çocuk Sağlığı Açısından Yararları

- Bebek ölüm oranları düşer.
 - Prematüre doğumlar azalır
- Bebeklere bulaşabilecek hastalıklar önlenir.

Çiftler bakabilecekleri sayıda çocuğa sahip olduklarında ,onların yeterli ve dengeli beslenmelerini sağlayarak sağlıklı çocukların,nesillerin ve toplumun oluşmasını sağlarlar.
Çocuklarda oluşabilecek problemler en aza indirgenerek mutlu ve kişilikli büyümeleri sağlanır.

1.2.8. Toplum ağırlığı Açısından Nedenleri

- Toplumdaki sağlıklı annelerin sayısı artar.
- Sağlıklı çocuklardan oluşan gençlik oluşur
- Toplumun beslenme, konut, eğitim, sağlık ve çevre koşullarının iyileştirilmesi ile birlikte refah düzeyi artar.
- Sağlık harcamalarında düşüş olur.

ETKİNLİK - 2

“Aşağıdaki tablodaki cümleleri okuyarak arkadaşlarınızla bu konuyu nedenleriyle birlikte tartışınız.”

Türk Kadınlarında Kansızlık Önlenir



Gebelik ve Doğuma Bağlı Ölüm Riski Azalır



Kadınlarda Üreme Organı İltihapları ve Kısırlık Azalır



Sağlıksız Zayıf Bebek Doğurma Riski Azalır



Bebek Ölümleri Azalır



Yiyecek, İçecek ve Diğer Kaynaklar Daha Çok Bulunur



Eğitim İmkanları Fazlaşır



Erken Yaştaki Gebelik ve Buna Bağlı Riskler Azalır



Çiftler Daha Mutlu ve Güvenli İlişki Kurabilir



1.3. Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar, özellikle nüfusu kalabalık olan şehirlerde bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır.

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar kısaca “CYBH” olarak gösterilir.

1.4.1. CYBH Genel Özellikleri

- Her iki cinste de, cinsel yönden en aktif olunan dönemde sık görülür.
- Genelde sessiz seyreder.
- Özellikle umursamaz davranışlı kişilerde daha sık seyreder.
- Lohusalık humması, serviks kanseri, fetüs ve yeni doğan enfeksiyonları gibi başka hastalıklara zemin hazırlar.

1.4.2. CYBH Olasılığı Hangi Durumlarda Artar?

- Çok eşlilik
- Genel ev kadınları ve müşterileri
- Yakın zamanda cinsel eş değiştirmek
- CYBH belirtisi olanla ilişkiyi sürdürmek
- Eğitim ve prezervatif kullanımının az olması

1.4.3. CYBH Nelerdir?

Yirminin üzerinde bakteri, virüs, parazit ve mantarlara bağlı hastalıklar cinsel yolla bulaşmaktadır.

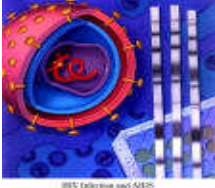
Frengi, genital, siğil, bit, uyuz, hepatit B virüsü, hepatit C virüsü, AIDS hastalığı bu yolla bulaşan hastalıklardır.

Dünyada yirmi beş yaş altı gençleri etkileyen AIDS sosyal yaradır. AIDS mikrobu cinsel yol dışında vericiden alınan kan ve kan ürünleri, sterilize edilmemiş iğne, enjektör, kesici aletlerin kullanılmasıyla da geçer.

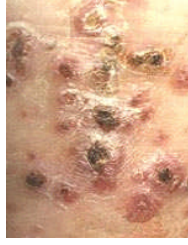
Hastalık virüsü taşıyan annede gebelikte doğumda ve emzirme sırasında virüs çocuğa geçer.

1.4.4. Nerelere Başvurulmalıdır?

CYBH ile ilgilenen uzmanlık alanı enfeksiyon hastalıklarıdır. Sağlık kuruluşlarının dermatoloji ve üroloji bölümleri bu konuda yardım alınabilecek bölümlerdir.



Resim 1. 3 : AIDS Virüsü



Resim 1. 4 : Frengi Hastalığı



**Resim 1. 5 : HEPATİT
En Fazla Karaciğerleri etkiler**

UYGULAMA FAALİYETİ

Aile planlaması tanımını ve önemini dikkate alarak cinsel yolla geçen hastalılardan bireysel olarak nasıl korunacağını içeren bir etkinlik hazırlayınız. Etkinliğinizi sınıf ortamında uygulayınız. Etkinliğinizin sonucunu rapor haline getirip arkadaşlarınızla paylaşınız.

İŞLEM BASAMAKLARI	ÖNERİLER
➤ Aile planlamasının tanımı, önemi ve nedenleri hakkında bilgi araştırınız.	➤ Araştırmalarınızda kütüphaneler, sağlık kurumları ve aile planlaması merkezlerinden detaylı olarak faydalanınız.
➤ Çalışma ortamını hazırlayınız.	➤ Aydınlık bir odada gerekli malzemelerinizi kullanarak ayrıntılı bir şekilde hazırlayınız.(Resimler, kâğıt, kalem, makas, yapıştırıcı, boya kalemleri)
➤ Aile planlamasının tanımı, önemi ve nedenleri konusunda resimler hazırlayınız.	➤ Kaynak kişi ve kitaplardan edindiğiniz resimleri masaya dizerek cinsel yolla geçen hastalıklara ait en uygun resimleri seçiniz, gruplandırınız ve eğitim ortamı oluşturunuz.
➤ Seçtiğiniz resimlerden oluşan bir pano hazırlayınız.	➤ Pazen tahta kartları, şimşek kart ya da mukavva üzerine resimleri yerleştirmek üzere detaylı olarak panonuzu hazırlayınız.
➤ Hazırladığınız bilgi ve resimlerden oluşan bir rapor hazırlayınız.	➤ Dosya halinde hazırlayacağınız rapordaki bilgi ve resimlerden oluşan CD(Power Point sunusu) ya da tepegözde kullanmak üzere uygun asetat sayfaları hazırlayabilirsiniz.

KONTROL LİSTESİ

Uygulama faaliyetinde yapmış olduğunuz çalışmalarınızı kendiniz ya da arkadaşınızla değerlendirebilirsiniz.

DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ	EVET	HAYIR
Öğrenme faaliyetinde gördüğünüz aile planlaması tanımı ve önemi hakkında yeterli araştırma yaptınız mı ?		
Gerekli araç gereçleri ve çalışma ortamını hazırladınız mı?		
Aile planlaması ve önemini belirlediniz mi?		
Mutlu ve sağlıklı yaşam için aile planlamasının gerekliliğini düşündünüz mü?		
Eğitimin önemli olduğunu düşündünüz mü?		
Panoya ya da kartlara yerleştirdiğiniz resimlerin üzerine, resimde belirtilen özelliğe ait bilgileri yazdınız mı?		
Edindiğiniz bilgileri rapor halinde yazdınız mı?		
Süreyi iyi kullanmaya özen gösterdiniz mi?		

DEĞERLENDİRME

Uygulama faaliyetinde yapmış olduğunuz çalışmayı kontrol listesine göre değerlendiriniz.

Yapmış olduğunuz değerlendirme sonucunda eksikleriniz varsa, faaliyete dönerek ilgili konuyu tekrarlayınız.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıda verilen ölçme değerlendirme, çoktan seçmeli ve tamamlamalı testler yer almaktadır. Aşağıdaki sorularda yer alan boşluklara seçeneklerden doğru olanı yerleştiriniz.

ÖLÇME SORULARI

- 1- Ailelerin istedikleri zaman istenilen sayıda çocuk sahibi olmalarınadenir.
A) Nüfus planlaması
B) Aile planlaması
C) Sağlık taraması
D) Doğum planlaması
- 2- Aile planlaması, hem hem de için geliştirilmiş güvenilir etkili metodlardır.
A) Anne-çocuk
B) Anne-baba
C) Çocuk-toplum
D) Toplum-aile
- 3- Hepatit B nasıl bulaşır?
A) Yakınlaşmayla
B) Cinsel yolla
C) Dışkıyla
D) Yiyeceklerden
- 4- Aile planlamasını uygulamak için neler yapılmalıdır?
A) Çocuklar eğitilmelidir
B) Aileler eğitilmelidir
C) Babaların gelir düzeyleri artırılmalıdır
D) Kürtaj yapmaları önerilmelidir
- 5- Aile planlamasının amaçları aşağıdakilerden hangisiyle **açıklanmaz?**
A) Ailelerin sağlığını korumak
B) Mutlu yaşamlarını sağlamak
C) Çocuğu olmayanlara yardım etmek
D) Ailelerin çok sayıda çocuk yapmalarını sağlamak
- 6- AIDS hastalığı insanlara nasıl geçer?
A) Hastalara dokunarak
B) Mikroplarla
C) Cinsel ilişkiyle
D) Kalıtım yoluyla

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı, cevap anahtarı ile karşılaştırınız. Doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevaplar verdiyseniz öğrenme faaliyetinin ilgili bölümüne dönerek ilgili bölümü kontrol ediniz. Cevaplarınız doğru ise diğer öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-2

AMAÇ

Öğrenme faaliyetinde kazandırılacak bilgi ve beceriler doğrultusunda, uygun ortam sağlandığında gebelikten korunma yöntemlerini öğrenmeye ilişkin etkinliği doğru olarak hazırlayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

Çevrenizde bulunan hastanelerden, anne-çocuk sağlığı merkezlerinden, sağlık ocaklarından, özel sağlık kuruluşlarından, kütüphaneden, kitaplardan ve kaynak kişilerden. korunma yöntemlerini ve özelliklerini araştırınız .Bu korunma yöntemlerinin özelliklerini rapor halinde hazırlayınız, edindiğiniz deneyimleri arkadaşlarınızla paylaşınız.

2.AİLE PLANLAMASI YÖNTEMLERİ

2.1. Gebelikten Korunma Yöntemleri

Doğum kontrolü her ailenin istediği sayıda ve istediği zaman çocuk sahibi olması amacıyla kadın ve erkekler tarafından kullanılan yöntemlerdir. İdeal korunma yöntemleri gebeliği kesin olarak önlemeli, sağlığa zarar vermemeli, uygulaması kolay ,maliyeti düşük olmalı ve çiftler tarafından benimsenmelidir.

Gebelikten korunma yöntemleri iki grupta toplanır.

2.1.1. Etkili Aile Planlaması Yöntemleri

- Ağızdan alınan kombine haplar
- Mini haplar
- Rahim içi araçları (RİA)
- Diyafram
- Deri altı kapsülleri (Norplant)
- Koruyucu enjeksiyonlar
- Prezervatif (Kaput-Kondom)
- Erkek ve kadında cerrahi sterilizasyon ‘‘Tüp Ligasyonu,Vazektomi’’

2.1.2. Etkisi Sınırlı Geleneksel Yöntemler

- Takvim yöntemi
- Geri çekme
- Vajinal yıkama (Lavaj)
- Laktasyon
- Spermisitler (sperm öldürücüler)

2.1.3. Ağızdan Alınan Kombine Haplar

Doğum kontrol hapları kadının yumurtalıklarında üretilen östrojen ve progesteron hormonlarının laboratuvar ortamında üretilmiş türevlerini içeren ve düzenli olarak kullanıldıklarında gebeliği oldukça başarılı bir şekilde önleyen ilaçlardır.

Ağızdan alınan gebeliği önleyici haplar östrojen ve progesteronu birlikte içeren kombine haplar ve sadece progesteron içeren mini haplar olmak üzere iki şekilde hazırlanmıştır. Gebeliği önleyici hapların gebelikten korumadaki başarı oranı spiral, kondom, takvim yöntemi, geri çekme gibi yöntemlerle karşılaştırılmayacak kadar yüksektir.

Ağızdan alınan haplar içerdikleri hormonların etkisi ile kadındaki ovulasyonu durdurur. Böylece gebelik yüzde yüz önlenmiş olur.

Mini haplar ise daha çok servikal müküsün spermilerin geçemeyeceği hale gelmesini sağlar ,böylece spermeler uterusu geçemez ve yumurta ile karşılaşamaz. Geçebilen spermelerin ise hareketi yavaşladığından yumurtaya ulaşması gecikmektedir. Eğer yumurta döllenmiş ise bu sefer döllenmiş yumurtanın endometrium tabakasına yerleşmesini engeller.

Doğum kontrol haplarına, komple bir jinekolojik değerlendirme sonrasında, doktor önerisine göre başlanır. İlk kutunun ilk hapi adet kanaması başlangıcının tercihen birinci günü, en geç beşinci günü alınmalıdır. Haplardan her gün bir tane ve hep aynı saatlerde almak suretiyle yirmi birinci günün sonunda hap almaya yedi gün ara verilir. Daha sonra sekizinci günde yeni kutuya başlanmalıdır. Bazı doğum kontrol hapları yirmi sekizlik tabletler halinde hazırlanmıştır. Bu hapların yedi tanesi genellikle demir içermektedir. İlacın günlük dozu unutulduğunda ertesi günü iki adet birden alınmalıdır. Bu durumda koruyuculuk oranı azalmaz.

İlacın iki günlük dozu birden unutulduğunda kullanımın ilk iki haftalık döneminde bulunuluyorsa iki gün üst üste ikişer adet alınır ve bir hafta boyunca ek bir yöntemle korunulur.

İlacın iki günlük dozu birden unutulduğunda kullanımın sonuncu haftasında bulunuluyorsa veya herhangi bir zamanda ilacın üç gün veya daha fazla dozu unutulmuşsa doktordan yardım istenmelidir.

Doğum kontrol haplarının düzenli kullanımı halinde koruyuculuk oranı yüzde yüzdür.

2.1.3.1. Doğum Kontrol Haplarının Yararları

- Adet döngüsünün düzenli olmasını sağlar.
- Adet kanamasının miktarını azaltarak gereksiz kan kaybını önler.
- Adet öncesi gerginlik belirtilerini azaltır.
- Adet sancısı, doğum kontrol hapi kullananlarda daha az sıklıkla görülür.
- Hap kullanan kadınlarda akne (sivilce) ve tüylenme daha az sıklıkla görülür.

- Uzun süreli doğum kontrol hapı kullanan kadınlarda rahim kanseri ve yumurtalık kanseri çok daha az sıklıkla görülür.
- Gebelik oluşma riskinin azalması, dış gebeliğin ortaya çıkma riskinin de azalmasını sağlar.
- Yumurtlama süreci baskılandığından hap kullanan kadınlarda işlevsel yumurtalık kistleri de daha az görülür.
- Hap kullanan kadınlarda fibrokistik meme sorunu daha az görülür.
- Doğum kontrol hapları pelvik enfeksiyon gelişme riskini azaltır.
- Hap kullanan kadınlarda kemik yoğunluğu daha yavaş azalır.

2.1.3.2. Doğum Kontrol Haplarının Olumsuz Etkileri

- Damar tıkanıklığı gelişme riskinin artması
- Bulantı ve kusma
- Hipertansiyon ortaya çıkması
- Adet düzeni değişiklikleri
- Adet kanamasının olmaması
- Adet kanamasının azalması
- Depresyonun ortaya çıkması
- Libido (cinsel istek) azalması
- Emzirme döneminde süt salgısı üzerine olan etkiler
- Kilo alımı
- Memelerde hassasiyet ortaya çıkması
- Rahim ağzı yarası gelişimi
- Vajinada mantar enfeksiyonu gelişimi
- Yüz cildinde lekelenmenin ortaya çıkması
- Sivilce (ve tüylenme) ortaya çıkması
- Baş ağrısı ortaya çıkması
- İlaç bırakıldıktan sonra gebe kalabilirliğin gecikmesi
- Karaciğerde selim tabiatlı tümör oluşumu görülebilmektedir.



Resim 2.1 : Doğum kontrol hapları

2.1.4. Mini Haplar

Bu haplar sadece progesteron içermektedir.

Olumlu ve olumsuz yan etkileri kombine haplardaki gibidir. Östrojen içermediğinden, emzilikte ve yaşlı kadınlarda kullanılmasının zararı yoktur. Yirmi sekiz günlük olan bu haplar bittiğinde ara verilmez hemen yeni pakete başlanır.

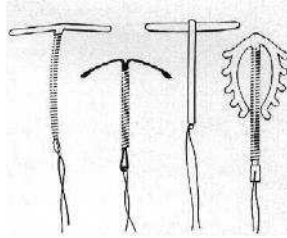
Gebelikten koruma oranı %98.5 dur.



Resim 2.2 : Mini hap

2.1.5. Rahim İçi Haplar (Spiral) (RİA)

Rahim içi araç (RİA) veya halk arasında bilinen adıyla spiral polietilen (plastik) yapıya sahip, rahim içine sığacak büyüklükte tasarlanmış T şeklinde bir alettir. Plastik gövdenin etrafına bakır tel sarılıdır.



Resim 2.3: Tüm RİA'larda plastik gövdenin alt ucunda tek lifli yapıda iki adet iplik bulunur.

İplik RİA rahim içinden çıkarılmak istendiğinde ucundan tutulup çekilmek için takılma sonrası rahim ağzından 1-2 santimetre sarkacak şekilde kesilip bırakılır.

RİA'lar röntgen filmlerinde görünülebilirliği sağlamak için baryum sülfat adı verilen bir kimyasal madde içerir.

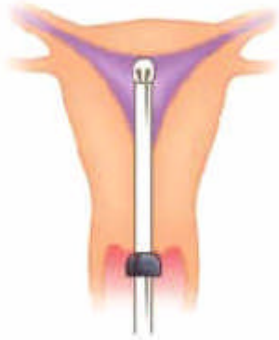
RİA rahim içine yerleştirildiği andan itibaren burada yabancı bir madde olarak algılanır ve bölgede iltihabi bir reaksiyon oluşturur. Bu iltihabi reaksiyon rahim içine ulaşan spermelerin etkisiz hale gelmesini sağlar ve gebelik önlenir. Yumurtlama süreci devam eder. RİA'nın koruyuculuğu takıldığı anda başlar ve çıkarıldığında kısa sürede biter.

Bazı RİA'larda bakır yerine progesteron hormonu eklenmiştir. Progesteron hormonu içerikli RİA bakırlı RİA'nın adet kanaması miktarını ve adet sancısını artırıcı yan etkilerini gidermek için tasarlanmıştır. Ülkemizde bakırlı RİA'lar hormonlu olanlardan çok daha sık kullanılmaktadır.

Rahim boşluğuna yerleştirildikleri zaman gebeliği önleyici etki gösteren değişik biçimlerdeki küçük aletlerdir. Spiraller en az beş yıl süreyle gebelik oluşumundan korur. Koruma süresi içerdikleri bakır veya progesteron hormonunun zamanla tükenmesiyle ilgilidir. Spiralin uygulanmasından sonra ilk üç veya dördüncü ayda kanama ya da kanama miktarında fazlalık olursa sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

Rahim içi araç, kadının gebe olmadığı kesin olarak biliniyorsa adet kanamasının olduğu günlerde uygulanır. RİA düşükten, kürtajdan veya doğumdan hemen sonra uygulanabilir. Çıkarıldığında tekrar gebe kalınabilir (Rahim dışına çıkıp vücutta dolaşmaz, baş ağrısı yapmaz, kansere neden olmaz, zayıflama yapmaz, sinir yapmaz) RİA'ların koruma oranı oldukça yüksektir.

Aplikatör tüp içinde bulunan spiral rahim, ağzından geçirilerek rahim içine yerleştirilir ve rahimin tepe noktasına deyinceye kadar ittirilir.



Resim 2.4 : Rahim içi araç



Resim 2.5 : Rahim içi araç

2.1.5.1.Ria'nın Kimlere Uygulanması Sakıncalıdır?

Genital enfeksiyon geçirme açısından yüksek risk altında olan kadınlarda uygulanmaz.

Gebelik şüphesi olan kadınlarda kullanılamaz.

AIDS, uyuşturucu kullanımı ve kortizon tedavisi gibi vücut direncini düşüren durumlarda RİA uygulanmaz.

Normal dışı kanaması olan kadınlarda neden belirlenip tedavi edildikten sonra RİA uygulanabilir.

Herhangi bir nedenle antikoagulan (kan pıhtılaşmasını azaltıcı) ilaç kullanan kadınlar bakırlı RİA kullanamaz. Bu durumlarda adet kanaması miktarını azaltan hormonlu RİA'lar kullanılabilir.

Rahim miyomları olan kadınlar arasından miyomları rahim iç tabakasının şeklini bozacak nitelikte olan kadınlara RİA uygulanması önerilmez.

Bakıra allerjisi olduğu bilinen veya çok ender görülen bakır metabolizması bozukluğu (Wilson Hastalığı) olan kadınlar RİA kullanamazlar.

Muayenede rahimin çok ufak veya çok büyük olduğunun belirlenmesi RİA kullanımına engel teşkil edebilir.

2.1.6. Diyafram

Ülkemizde kullanımı az olan diyafram yarım küre biçiminde kauçuktan yapılmış bir araçtır. Rahim ağzını kapatır ve spermelerin buraya geçmesini engelleyerek olası bir hamileliği önler. Ancak diyafram sperm öldürücü bir krem veya fitille kullanıldığında etkilidir. Diyafram cinsel temastan altı saat sonra çıkarılmalıdır. Koruyuculuk oranı diğer yöntemlere göre daha düşüktür.



Resim 2.6 : Diyafram



Resim 2.7 : Diyafram



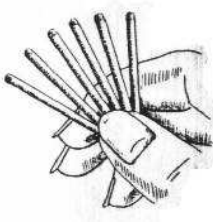
Resim 2.8 : Diyaframın kullanılışı

2.1.7. Deri Altı Kapsülleri (Norplant)

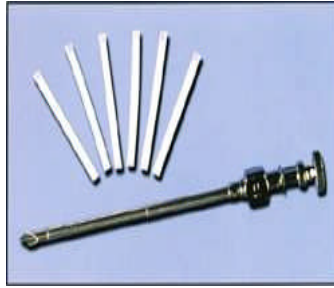
Kolda cilt altına yerleştirilir. Cinsel yaşıntıyı olumsuz yönde etkilemez. Her yaştaki kadına uygulanabilir. Adet sancılarını, kansızlığı ve kanser riskini önemli ölçüde azaltan olumlu etkileri vardır. Bunun yanı sıra sivilce oluşumu, bulantı, kilo alma veya kilo verme, baş dönmesi, kılınma gibi olumsuz etkileri vardır.

2.1.7.1. Kimler Norplant Kullanamaz?

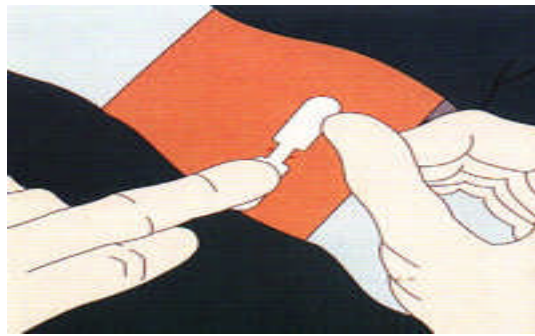
- Karaciğer bozukluğu olan kadınlar,
- Kalp krizi ya da beyin damarlarında tıkanıklık geçirmiş kadınlar,
- Daha önceden damar rahatsızlığı geçirmiş olan kadınlar,
- Adet kanaması dışında düzensiz kanamaları olan kadınlar kullanamaz.



Resim 2.9 : Norplant



Resim 2.10 : Deri altı kapsülleri



Resim 2.11 : Norplantın kullanılışı

2.1.8. Koruyucu Enjeksiyonlar

Dünya üzerinde yaklaşık 30 yıldır kullanımda olan doğum koruyucu iğneler üçer aylık ve birer aylık enjeksiyon şeklinde uygulanmak üzere iki ayrı şekilde bulunur ve ülkemizde ikisi de mevcuttur.

Bu iki yöntem de güvenilirlikleri doğum kontrol hapları ve tüplerin bağlanmasıyla karşılaştırılacak kadar yüksektir ve aynen doğum kontrol hapları kullanımında olduğu gibi geri dönüşümlü olan korunma yöntemleridir.

Üç aylık enjeksiyonlar içlerinde vücutta doğal bulunan progesteron hormonunun medroksiprogesteron asetat adlı sentetik depo türevini içerirlerken aylık enjeksiyonlarda progesterona ek olarak östrojen de bulunur.

Üç aylık iğneler on ikişer haftalık aralıklarla, aylık iğneler ise dörder haftalık aralıklarla kalçadan veya koldan kas içine enjekte edilerek uygulanırlar.

Aylık iğnelerde bir enjeksiyondan diğerine geçen süre en fazla 33 gün, en az 23 gün olmalıdır. Aylık iğneler arası süre 23 günden daha az olduğunda adet düzensizliği ortaya çıkabilmektedir.

Bir enjeksiyondan diğerine geçen süre yukarıdaki süreleri aştığında yeni uygulama gebelik testi sonrası gerçekleştirilmelidir.

Koruyucu enjeksiyonlar overyumalarda oluşacak olan yumurtlamayı durdurarak etkisini gösterir. Üç aylık iğneler ovulasyon (yumurtlama) sürecini devre dışı bırakarak etki ederlerken, aylık iğnelere ek olarak bulunan östrojen ovulasyonu, devre dışı bırakmaya katkısı yanında düzenli olarak adet görülmesini sağlar.

Koruyucu enjeksiyonların adet kanaması değişiklikleri, kilo ve psikolojik değişiklikler gibi yan etkileri olabilir.

Doğum, kontrol iğnelerinin ayrıca; sancılı adet görmeyi engelleme, adet öncesi gerginliğini azaltma, yumurtlama sancısını azaltma, anemi riskini azaltma, miyoma bağlı kanamalarda azalma, yumurtalık kisti görülme sıklığının azalması, epilepsi hastalığı olanlarda nöbet sıklığını azaltıcı, endometriyum ve yumurtalık kanserinden koruma gibi etkileri de bulunmaktadır.



Resim 2.12 : Üç aylık iğne



Resim 2.13 : Bir aylık iğne

İĞNELERİN KORUYUCULUK DEĞERLERİ

ETKİNLİKLER	BİR AYLIK KORUYUCU İĞNE	ÜÇ AYLIK KORUYUCU İĞNE
İçeriği nedir?	Vücutta doğal olarak bulunan iki kadınlık hormonu	Vücutta doğal olarak bulunan iki kadınlık hormonundan biri
Ne zaman uygulanmalı?	Adet kanamasının ilk beş günü içinde veya gebe olunmadığından emin olunan herhangi bir zaman	Adet kanamasının ilk beş günü içinde veya gebe olunmadığından emin olunan herhangi bir zamanda
Ne sıklıkta uygulanır?	Ayda bir	Üç ayda bir
Tekrar gebe kalınabilir mi?	Evet iğneler kesildikten yaklaşık iki ay içinde gebe kalınabilir.	Evet iğneler kesildikten yaklaşık dokuz ay içinde gebe kalınabilir.
Doğum sonrası kullanılabilir mi?	Evet emziriyorsanız doğumdan altı ay sonra, emzirmiyorsanız doğumdan üç-dört hafta sonra	Evet emziriyorsanız doğumdan altı hafta sonra , emzirmiyorsanız doğumdan hemen sonra
Adet değişikliği olur mu?	İlk aylarda ara kanaması beklenebilir.	Ara kanamaları olabilir ve uzun kullandığında kullanım sırasında adet görülmeyebilir.

2.1.9. Prezervatif (Kaput-Kondom)

- **Kadın Kondomu:** Kadının kullandığı ince poliüretandan yapılmış esnek bir kılıftır.

Cinsel ilişkiden önce hazneye yerleştirilir. İlişki sırasında meni ve içindeki erkek tohum hücrelerini hazneye dökülmesini engeller, gebelikten, cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korur.



Resim 2. 14: Prezervatif(kondom)



Resim 2. 15: Erkek kondomu

- **Erkek Kondomu:** Erkekler tarafından kullanılan bir çeşit kauçuktan yapılan esnek kılıftır. Cinsel ilişki sırasında erkekte atılan meni ve içindeki tohum hücrelerinin hazneye dökülmesini önlemektedir. Hem gebelikten hem de cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korumaktadır. Kadının rahim ağzı kanserine yakalanma riskini azaltmaktadır. Her ilişkide yeni bir kondom kullanılmalıdır.

Prezervatif kullanımında şunlar yapılmalıdır; Şüpheli kişilerle ilişkiye girmekten kaçınılmalıdır ya da prezervatif kullanılmalıdır. Prezervatif bir kez kullanılmalı, ilişki sonrası çıkarıldıktan sonra imha edilmeli, eller sabunlu su ile yıkanmalıdır.

2.1.10. Köpüren Tablet ve Fitiller

Cinsel ilişkiden önce hazne içine yerleştirilir. Yerleştirdikten sonra etkisi azalmaya başladığından bu süre içinde ilişki gerçekleştirilmelidir. Jellerin özel uygulayıcısı vardır. Uygulayıcı doluncaya kadar içine krem veya jel sıkılır. Uygulayıcının ucu rahim ağzına kadar sokulur ve piston itilerek krem veya jel hazneye boşaltılır.

2.1.11. Sperm Öldürücüler

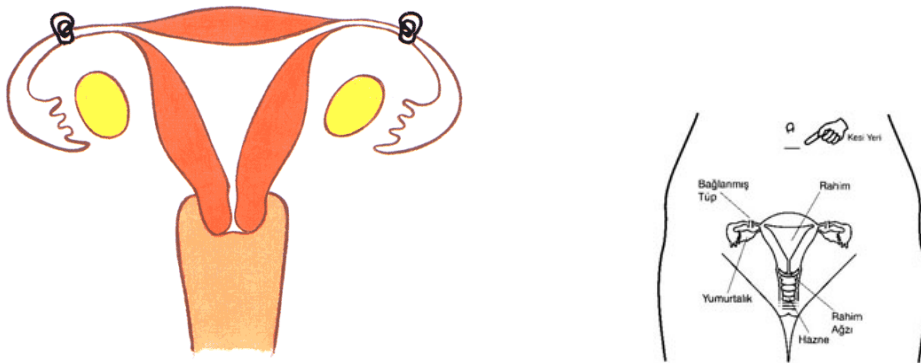
Spermilerin rahim ağzına ulaşmadan etkisiz hale getirilmeleri için hazneye uygulanan köpüren tablet, fitil, krem, jel ve köpük gibi kimyasal maddelerdir.

2.1.12. Kadın ve Erkek Cerrahi Sterilizasyon (Tüplerin Bağlanması)

- **Kadında tüplerin bağlanması**

Çiftlerin ortak kararı ile kadında yumurtayı taşıyan tüplerin (kordonların) gönüllü olarak bağlatılmasıdır.

Kadın yumurta hücresiyle erkek tohum hücresi birleşemez ve gebelik oluşamaz. Geri dönüşü yoktur. Kadının cinsel hayatını ve adet düzenini olumsuz yönde etkilemez.



Resim 2.16 :Kadında tüplerin bağlanması

➤ Erkekte tüplerin bağlanması:

Çiftlerin ortak kararı ile erkekte tohum kanallarının gönüllü olarak bağlatılmasıdır.

Böylece erkek tohum hücresi meniye geçemez ve gebelik oluşmaz. Geri dönüşü yok denecek kadar azdır. Erkeğin cinsel isteğini, sertleşmesini, boşalmasını yani cinsel hayatını hiçbir şekilde olumsuz yönde etkilemez.

2.1.2. Etkisi Sınırlı Geleneksel Yöntemler

2.1.2.1. Takvim Yöntemi

Bir kadının yumurtlaması iki adet dönemin ortasıdır. Yani yirmi sekiz günde bir adet gören kadının yumurtlaması on dört gün olur. Bünyeden bünyeye farklılık gösteren adet dönemi arası bazen otuz iki gün olabilir

Yumurtanın ve spermilerin canlı kalmaları göz önüne alınarak on dört günün üç gün öncesi ve üç gün sonrası tehlikeli dönemdir. İşte bu dönemde cinsel ilişkide bulunulmasına takvim dönemi denir. Bu yöntem sıklıkla kullanılsa da çok emin değildir. Çünkü kadının adetlerinin son derece düzenli olması gerekir. Yumurtlamanın önce ya da sonra olması tehlikeli dönemin süresinin değişmesine neden olacağından istenmeyen gebelikler söz konusu olabilir.

En kısa dönem gün sayısı	İlk tehlikeli gün	En uzun dönem gün sayısı	Son tehlikeli gün
21	3	21	10
22	4	22	11
23	5	23	12
24	6	24	13
25	7	25	14
26	8	26	15
27	9	27	16
28	10	28	17
29	11	29	18
30	12	30	19
31	13	31	20
32	14	32	21
33	15	33	22
34	16	34	23
35	17	35	24

Adet dönemlerinin uzunluğu çok değişkense ya da kişiler çok düzensiz adet görüyorsa bu yöntem uygun değildir. Mutlaka doktor kontrolü gerektirir.

Yumurtlama anı ayrıca, kadının sabah her kalktığında herhangi bir fiziksel bir aktivitede bulunmadan vücut sıcaklığını ölçmesi ya da her gün vajinadan gelen akıntının kıvam ve miktarını değerlendirmesiyle de saptanabilir.

2.1.2.2. Geri Çekme

Gebeliği önlemede bilinen en eski yöntemlerden biri olan geri çekmedir. Erkeğin ilişkisi sırasında cinsel organını meninin gelmesinden hemen önce hazneden geri çekmesi demektir. Çok iyi kontrol ve dikkat gerektirdiğinden güvenilir bir yöntem değildir.

2.1.2.3. Vajinal Yıkama (Lavaj)

Cinsel ilişkiden sonra haznenin yıkanmasıdır. Yıkama ile spermlerin hepsinin dışarı atılması ya da ölmesi beklenemez. Çünkü spermler, saniyelik bir hızla ilerler. Bu nedenle korunma değeri en az olan yöntemlerden biridir.

2.1.2.4. Spermisitler (Sperm Öldürücüler)

Bunlar kimi yasal içerikli krem ya da köpük tabletlerdir. Cinsel ilişkiden on,-on beş dakika önce konmalı ve ilişkiden en az altı saat sonra vajina yıkanmalıdır. Koruyuculuğu ve güvenilirliği azdır.

Etkisi sınırlı geleneksel yöntemler, sıkça tercih edilen ancak güvenilirliği sınırlı olan yöntemlerdir .

2.1.2.5. Laktasyon (Süt Yapımı – Emzirme)

Emzirmenin gebelikten koruyucu etkisi bebeğin emmesinin refleks yolla hipofiz bezinden yumurtlamayı baskılayıcı prolaktin hormonu salgısını artırmasından kaynaklanır

Emzirme doğumdan sonra ovulasyonu bir süre geciktirerek doğurganlığı azaltmaktadır. Doğumdan sonra bebeklerini, çok az emzirebilen kadınların büyük bir bölümü ilk dört ay içinde adet görürken, uzun süre emzirenler ise ilk altı ay içinde adet görmektedir.

Doğumdan sonra kadınların %50' sinde adet görmeden ovulasyon olduğu kabul edilmektedir.Bu da doğumdan hemen sonra istenmeyen gebelik için etkili aile planlama yönteminin uygulanması gerektiğini göstermektedir.

Bir toplumda emzirme süresi genel olarak uzun sürdürülüyorsa o toplumun kadınlarında doğum sonu amenore (adet görmeme) süresi de uzundur.

Bu nedenle, emzirmeye toplumsal açıdan bakıldığında gebeliği önleyici bir etkisi görülmektedir ancak bu özellik bir aile planlama yöntemi değildir çünkü emziren bir kadında adettin ne zaman başlayacağı bilinemez.

Bilinen tek şey emzirmenin sık ve uzun süreli olması doğum sonrası doğum sonu amenoreyi uzatmakta ve ovulasyonu da aynı yönde etkilemektedir.

Ülkemizde emzirme doğal olarak kırsal kesimde fazladır. Eğitimin etkisiyle de şehir yaşamında da artma gözlenmektedir. Bebeğin emzirilmesi anne ve çocuk sağlığı açısından son derece önemlidir.

Doğum yapan bir anne doğum sonrası adet görmese bile ovulasyon olacağını ve aile planlaması yapmazsa yeniden gebe kalılabileceğini öğrenmelidir.



Resim 2.17 : Emzirme gebelikten korumaz.

2.2. Düşük (Abortus)

Gebeliğin ilk 20 haftası içinde, 500 gramdan az embriyo veya fetüs ve eklerinin tamamının veya bir kısmının uterus haznesi dışına atılması olayına abortus denilmektedir (1977 Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımlaması). Diğer bir deyişle fetusun uterus dışında bağımsız yaşama yeteneğini kazanacak kadar gelişmeden gebeliğin sonlanmasıdır. İlk 12 hafta içinde oluşan düşüklükler erken düşük, 13.-20. haftalar arası oluşanlar da geç düşük adını alır.

Bebeğin sağlıklı olması; genetik şifresinin normal olması, rahim içine düzgün bir şekilde yerleşmesine bağlıdır. Genetik şifre bozukluğu (kromozomal anormallik), erken gebelik kayıplarının önemli bir çoğunluğunun nedenidir. Bu durum, doğanın bir savunma mekanizması olarak da yorumlanabilir. Zaten yaşamla bağdaşmayacak sağlıklı gebelik ürünü, erken evrede kaybedilmektedir.

Geç gebelik kayıpları ise, genellikle, genetik bozukluktan ziyade rahim ve rahim kanalının yapısal bozukluklarına bağlıdır. Bu yapısal bozuklukların başlıcaları; servikal yetmezlik, rahim duvarı yapışıklıkları ve rahim içi anatomik bozukluklarıdır.

Yumurta ile sperm buluşması, tüplerde olur. Tüpte karşılaşan bu iki hücre birleşir ve rahime doğru tüp boyunca hareket ederek ilerler. Bu iki hücre yolculuk sırasında çoğalmaya devam eder. Yaklaşık 6 gün süren bu yolculuk kesintiye uğrarsa dış gebelik oluşabilir. Yine, varılması gereken son nokta rahim içinde kendisine annenin hormonları ile hazırlanan "yuvadır". Bu yuvanın dışında bir yere yerleşmesi sorun olabilir. Örneğin rahim ağzına (servikal gebelik) veya rahim duvarına (intertisyel gebelik) yerleşmesi, nadir de olsa ciddi

riskler taşır. Bu bölgelere yerleşen bebek (embriyo) sağlıklı bir şekilde gelişimini sürdüremeyecektir.

Düşükler her zaman aynı belirtilerle olmaz. Bazen kanama veya ağrı henüz başlamamışken teşhis edilebilen düşükler vardır. Gebelik kesesi görülmesine rağmen embriyonun gelişmemesi veya çok erken dönemde gelişmesinin durması nedeniyle görülmemesi (Boş kese - Anembriyonik gebelik) de bir tür düşüktür. Bir başka farklı düşük tipi de "missed abortus" adı verilen, embriyonun oluştuktan sonra yaşamaya devam etmemesidir. Bu durumda embriyonun kalp atışları görülmemektedir. Her iki tip düşük de kürtaj ile sonlandırılmalıdır.

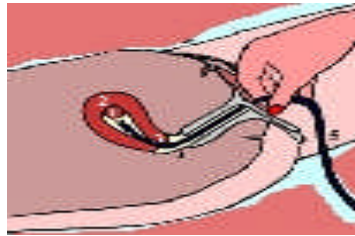
Klasik anlamda en çok bilinen, karşılaşılan şekliyle düşük (abortus), kanama ve / veya ağrı ile başlar. Abortuslar, düşük tehdidi, kaçınılmaz düşük, tam olmayan düşük, tam düşük şeklinde 4 gruba ayrılır:

2.2.1. Düşük Tehdidi

20 haftanın altındaki gebeliklerde, vaginal kanama olmasıdır. Anne adaylarının yaklaşık %30-40'ı gebeliklerinde düşük tehdidi yaşamaktadır. Bu durumda kanama genellikle şiddetli değildir. Rahim ağzı kapalıdır. Düşük tehdidinde en sık 8 -10. gebelik haftalarına kadar rastlanır.

Düşük tehdidi yaşayan anne adaylarına, fiziksel aktivitelerini kısıtlamaları, yatak istirahati ve cinsel ilişkinin yasaklanması önerilir.

Tüm önlemlere rağmen düşük tehdidi, düşük ile sonlanabilir. Bu olayın bir sebebi de düşüklerin önemli bir kısmının genetik anomalilerden kaynaklanmasıdır. Sağlıksız bir gebeliğin devam etmemesi doğal seleksiyon mekanizmasının işlemesi olarak değerlendirilebilir.



Resim 2.18 : Düşük

ETKİNLİK

Bu bulmacada gebelikten koruyucu yöntemleri bulacaksınız.

N	K	O	R	U	Y	U	C	U	E	N	J	E	S
O	P	R	E	Z	E	R	V	A	T	İ	F	K	P
R	T	L	A	V	A	J	M	O	H	U	M	S	E
P	A	N	S	K	İ	A	Z	A	P	O	L	İ	R
L	K	A	B	İ	R	S	P	M	P	P	L	Y	M
A	V	K	L	F	S	Ş	T	U	R	A	Z	O	İ
N	İ	M	A	T	K	L	S	İ	C	H	I	N	S
T	M	Y	H	A	Z	I	P	O	Ö	P	T	L	İ
E	İ	B	S	P	İ	R	A	L	N	A	M	A	T
D	V	A	J	İ	N	A	L	Y	I	K	A	R	L
G	E	R	İ	Ç	E	K	M	E	A	Z	İ	F	E
C	E	R	R	A	H	İ	S	T	E	R	L	P	R

HAP () DİYAFRAM ()
SİRAL () NORPLANT ()
TAKVİM () GERİÇEKME ()
PREZERVATİF () SPERMİSİTLER ()

Yukarıdaki bulmacada isimleri belirtilen gebelikten korunma yöntemlerini arayınız. Bulduğunuz her yöntemi farklı boya kalemleri ile boyayınız.

Etkinlik Tablosu 1

DOĞUM	KONTROL	YÖNTEMLERİ
Modern Yöntemler	Modern Yöntemlerin Etkinlik Dereceleri	Geleneksel Yöntemler
Kombine Haplar	%99	Geri Çekme
Mini Haplar	%98.5	Takvim Yöntemi
Spiral	%99	Vajinal Yıkama
Diyafram	%94	Spermistler
Norplant	%99	Koruma Oranları Düşüktür .
İğneler Aylık, Üç aylık	%99	
Prezervatif	%80	
Cerrahî Sterilizasyon	%99.9	

UYGULAMA FAALİYETİ

İŞLEM BASAMAKLARI	ÖNERİLER
➤ Aile planlamasının yöntemlerini araştırınız.	➤ İnternette, kitaplardan, kütüphanelerden, çevrenizde bulunan kaynak kişilerden yararlanınız ve araştırma yapınız.
➤ Çevrenizdeki ailelere kullandıkları korunma yöntemlerini sorunuz.	➤ Ekonomik düzeyleri farklı aileleri seçiniz.
➤ Kullandıkları yöntemlerin etkililik değerini öğreniniz.	➤ Hangi tür gebelikten korunma yöntemlerini kullandıklarını ve hijyen kurallarını sorunuz.
➤ Sonucu rapor ediniz. Yöntemlerle ilgili resim, afiş ve pano oluşturunuz.	➤ Resimlerin en son teknikte olmasına dikkat ediniz.
➤ Hazırladığınız raporu arkadaşlarınızla paylaşınız.	➤ En etkili yöntemi belirlemede etkinlik tablosundan tespitleri yapınız.
➤ En etkili aile planlaması yöntemini tespit ediniz.	➤ Konuyu arkadaşlarınızla ön görüşünüzü de ortaya koyarak tartışınız.

KONTROL LİSTESİ

Uygulama faaliyetinde yapmış olduğunuz çalışmalarını arkadaşınızla değişerek değerlendiriniz.

İşlem No	DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ		
		EVET	HAYIR
1	Aile planlaması yöntemlerini araştırdınız mı?		
2	Çevrenizdeki ailelere kullandıkları yöntemleri sordunuz mu?		
3	Kullandıkları yöntemlerin etkinlik değerlerini öğrendiniz mi?		
4	Uygulama bölümündeki bulmacayı çözebildiniz mi?		
5	Çözdüğünüz bulmacayı etkililik tablosuyla karşılaştırdınız mı?		
6	En etkili korunma yöntemini belirleyebildiniz mi?		
7	Gebeliği korumada en etkili yöntemle aileleri yönlendirebilir misiniz?		
8	Pano oluşturdunuz mu?		
9	Geleneksel yöntemlerin etkilerinin düşük olduğunu söyleyebilir misiniz?		
10	Sonucu raporlaştırdınız mı?		

DEĞERLENDİRME

Uygulama faaliyetinde yapmış olduğunuz çalışmayı kontrol listesine göre değerlendiriniz.

Yapmış olduğunuz değerlendirme sonucunda eksiklik varsa, faaliyete dönerek ilgili konuyu tekrarlayınız.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği kurşun kalem kullanarak işaretleyiniz. Cevaplarınızı cevap anahtarından kontrol ediniz.

ÖLÇME SORULARI

- 1- Gebelikten korunmada hangisi etkililiği fazla olan yöntemdir?
A) Spermistler
B) Takvim yöntemi
C) Haplar
D) Geri çekme
- 2- Modern yöntemler hangisidir?
A) Spiral – Kondom
B) Geri çekme – Vajinal yıkama
C) Sperm öldürücü – Lavaj
D) Vajinal yıkama – Takvim yöntemi
- 3- Mini haplarla korunmada kimler zarar görmez?
A) Çocuklar – Anne
B) Kansızlar – Sık adet olanlar
C) Emzikeliler – yaşlılar
D) Hamileler – Zayıf bünyeliler
- 4- Ağızdan alınan kombine haplar, etkili aile planlaması yöntemidir.
() Doğru () Yanlış
- 5- Etkisi sınırlı geleneksel yöntemler sıkça tercih edilmelidir.
() Doğru () Yanlış
- 6- Erkek ve kadında tüplerin bağlanması çiftlerin kararıyla gerçekleşir.
() Doğru () Yanlış
- 7- Spiral takılmış kadında rahim ve tüplerin iltihaplanması riski daha fazladır.
() Doğru () Yanlış
- 8- Diyafram kullanımı yaygın olan aile planlaması yöntemidir.
() Doğru () Yanlış

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı, cevap anahtarı ile karşılaştırınız. Doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevaplar verdiyseniz öğrenme faaliyetinin ilgili bölümüne dönerek ilgili bölümü kontrol ediniz. Cevaplarınız doğru ise diğer öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-3

AMAÇ

Aile planlaması ile ilgili kurumları araştırarak , bu kurumların amacını,çalışma yöntemlerini ve alanlarını doğru olarak tanıyacaksınız.

ARAŞTIRMA

Aile planlaması kurumuna gidiniz. Etkili modern yöntemleriyle ilgili araç-gereç ve slayt alınız. Bunları sınıfınızdaki arkadaşlarınıza tanıtınız. Sonucu birlikte tartışarak değerlendiriniz.

3.AİLE PLANLAMASI KONUSUNDA YARARLANILABİLECEK KURUMLAR

3.1. Aile Planlaması Kurumları

Aile planlaması hizmetleri ile eğitim uygulamaları ülkemizin en uç yörelerine kadar ulaştırılması gerekir.

Yapılan araştırmalar ülkemizdeki ailelerin büyük bir çoğunluğunun aile planlaması yöntemlerini kullandığını, bunun yanı sıra geleneksel etkisiz yöntemleri tercih edenlerin de bulunduğunu göstermektedir.

Ülkemizde aile planlaması çalışmalarının başarılı olması için ;

- Aileler gebeliği önleyici etkili modern yöntemler konusunda eğitilmelidir .
- Etkili modern yöntemleri uygulama koşulları (personel araç-gereç vb) ülkenin ulaşılması en güç yerlerine kadar iyi bir sağlık sistemi örgütlenmesi ile götürülmelidir.
- Aile planlaması hizmetleri ana-çocuk sağlığı hizmetleriyle birleşerek yurt düzeyinde yaygın bir sağlık örgütü içinde diğer sağlık hizmetleri ile birleştirilmelidir.
- Aile planlaması yöntemlerinden kadınlarla birlikte erkeklerin de yararlanması sağlanmalı ve uygulaması eğitimler yoluyla anlatılmalıdır.
- Nüfus artışını azaltarak ,toplumumuzun sağlıklı, mutlu , iyi eğitilmiş ve ekonomik imkânları artmış ülkeler arasına taşınmalıyız.

AİLE PLANLAMASI KLİNİKLERİ

- Sağlık bakanlığı
- Doğum evleri aile planlaması klinikleri
- Sağlık bakanlığı ana çocuk sağlığı ve aile planlaması klinikleri
- Üniversite hastaneleri aile planlaması klinikleri
- SSK hastanesi klinikleri
- SSK hastanesi doğumevleri aile planlaması klinikleri
- SSK dispanseri
- Sağlık ocakları
- Sağlık evleri
- Ana çocuk sağlığı merkezleri
- Aile planlaması merkezleri
- Doğum evleri aile planlama klinikleri
- Devlet hastaneleri aile planlama klinikleri
- Özel muayenehane aile planlama klinikleri
- Özel poliklinikler aile planlama klinikleri
- Özel hastaneler aile planlama klinikleri
- Hıfzısıhha Hastanesi aile planlama klinikleri

UYGULAMA FAALİYETİ

Aile planlaması yöntemlerini araştırmak üzere çevrenizde bulunan kurumlardan randevu alınız ve gidiniz. En yakın aile planlaması kurumuna başvurunuz. Aile planlamasında etkili modern yöntemlerle ilgili araç gereç, slayt, bilgi örnekleri alınız, sonucu rapor ederek değerlendiriniz ve uygulama faaliyetiyle karşılaştırınız.

İŞLEM BASAMAKLARI	ÖNERİLER
En yakın sağlık kuruluşundan randevu alınız.	Kendinizi tanıtınız.Okulunuzu ve amacınızı belirtiniz.
Randevu saatinde sağlık kuruluşuna gidiniz.	Randevuya giderken kağıt kalem götürünüz.
Hangi kurumlara başvurulacağını sorunuz.	Bilgilerinizi dikkatle not ediniz.
Ailelere nasıl hizmet verildiği hakkında bilgi alınız.	Bilgilerinizi not ediniz.
Aile planlaması sağlık kurumlarından konuyla ilgili araç gereç alınız ve slayt hazırlayınız.	Tüm yöntemlerden uygun birer örnek alınız.
Sınıftaki arkadaşlarınıza araç gereçlerinizi ve slayt'ınızı sınıfta sununuz.	Konuyu arkadaşlarınızla tartışınız.
Sonucu tartışınız.	Tartışmalarınızda empati kurmayı unutmayınız.

KONTROL LİSTESİ

Uygulama faaliyetinde yapmış olduğunuz çalışmaları kendiniz ya da arkadaşınızla değişerek değerlendiriniz.

İşlem No	DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ	DEĞER ÖLÇEĞİ	
		EVET	HAYIR
	Aile planlaması kurumunu belirlediniz mi?		
	Randevu aldınız mı?		
	Ön hazırlık yaptınız mı?		
	Kendinizi tanıttınız mı ?		
	Amacınızı belirlediniz mi?		
	Kullanılan yöntemlerle ilgili araç gereçve bilgi aldınız mı?		
	Nasıl uygulandığını öğrendiniz mi?		
	Kimlere uygulandığını öğrendiniz mi?		
	Bilgilerinizi rapor ettiniz mi?		
	Raporunuzu ve araç gereçlerinizi arkadaşlarınıza sundunuz mu?		
	Sonucu değerlendirip öğretmeninizle paylaştınız mı?		

DEĞERLENDİRME

Yapmış olduğunuz değerlendirme sonunda hayır şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız, öğrenme faaliyetini tekrar ediniz cevaplarınızın hepsi evet ise bir sonraki faaliyete geçiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıda verilen ölçme değerlendirme çoktan seçmeli sorular ve boşluk doldurma soruları kriterleri uygulanmıştır.

Sorularda yer alan boşluklara seçeneklerden doğru olanı yerleştiriniz.

ÖLÇME SORULARI

1- Aile planlamasından yararlanma nasıl olmalıdır?

- A) Eğitim- sağlık hizmetleriyle
- B) Eğitim okullarının çoğalmasıyla
- C) Eğitim – çocuk ölümlerini azaltmak
- D) Eğitim nüfus sayımı

2- Aile planlaması uygulamaları kimlere yapılmalıdır?

- A) Erkek ve çocuklara
- B) Erkek ve kadınlara
- C) Sadece erkeklere
- D) Sadece kadınlara

3- Başarılı aile planlaması için yöntemler konusunda aileler eğitilmelidir.

- A) Laktasyon ve süt üretimi
- B) Etkili sınırlı geleneksel yöntemler
- C) Takvim yöntemi
- D) Etkili modern yöntemler

4- Aile planlama yöntemleri uygulamada en yakın kurumlara başvurulmalıdır.

- A) Ana- sağlık
- B) Nüfus planlama
- C) Sayım planlama
- D) Çocuk psikiyatri

5- Gebeliği önleme araç gereçlerikarşılanmaktadır.

- A) Yarım ücret yarım devlet
- B) Ücretli
- C) Ücretsiz
- D) Koşullu

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı, cevap anahtarı ile karşılaştırınız. Doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevaplar verdiyseniz öğrenme faaliyetinin ilgili bölümüne dönerek ilgili bölümü kontrol ediniz. Cevaplarınız doğru ise diğer öğrenme faaliyetine geçiniz.

MODÜL DEĞERLENDİRME

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

- Aşağıda verilen ölçme değerlendirme çoktan seçmeli sorular ve boşluk doldurma soruları uygulanmıştır.
- Aşağıdaki sorularda yer alan boşluklara seçeneklerden doğru olanı yerleştiriniz.

ÖLÇME SORULARI

1. Evlenmeden önce mutlaka gidilmelidir.

- A) Aile Planlamasına
B) Sağlık kuruluşlarına
C) Yakın akrabalara
D) 9 Çocuğu olan ailelerin yanına

2. Sık aralıklarla aşırı doğum için tehlikelidir.

- A) Aile sağlığı
B) Çocuk sağlığı
C) Toplum sağlığı
D) Beden sağlığı

3. Evli çiftlerin ve yönden sağlıklı olmaları çocuk sahibi olmalarının en temel koşuludur.

- A-) Fiziksel ve psikolojik
B-) Psikolojik ve ruhsal
C-) Fiziksel ve genetik
D-) Psikolojik ve toplumsal

4. Hızlı nüfus artışı önlenir?

- A) Nüfus sayımıyla
B) Aile Planlamasıyla
C) Çocukların eğitimiyle
D) Sağlık taramasıyla

5-Aile planlamasının ekonomik yönden önemini aşağıdakilerden hangisi açıklar.

- A) Doğurganlık sayısı çoğalmalıdır.
B) Nüfus sayımı sık sık yapılmalıdır.
C) Bakılabilecek sayıda çocuk yapılmalıdır.
D) Daha sık kürtaj yapılmalıdır.

6. Aile planlamasının duygusal açıdan önemini aşağıdakilerden hangisi açıklar.

- A) Anne ve baba sevecen olmalı
B) Ruh sağlığı açısından hazır olmalı
C) Yaşam standartları yükselmeli
D) Maddi imkanları yükselmeli

7. Aile planlamasının nedenleri aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Sosyoekonomik-Tıbbî nedenler
- B) Sosyokültürel-Tıbbî nedenler
- C) Sosyokültürel-Geleneksel nedenler
- D) Psikolojik-ekonomik nedenler

8. Prezervatif ile korunmanın en önemli yararı nedir?

- A) Çocuk düşürmeleri önlemek
- B) Kolay uygulanabilmesi
- C) Cinsel yolla bulaşan hastalıklardan koruması
- D) Ekonomik olması

9. Aile planlamasının anne açısından nedenleri nelerdir?

- A) Bebek ölümlerinin azalması
- B) Doğumun uygun yaş ve zamanda olması
- C) Bebeklerin sağlıklı büyümesi
- D) Annelerin çocuklarına eğitim vermesi

10. Aşağıdakilerden hangisi gebeliği önlemede kullanılan geleneksel yöntemlerdendir?

- A) RİA
- B) Geri çekme
- C) Doğum Kontrol hapı
- D) Norplant

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Doğru cevap sayınızı belirleyerek kendinizi değerlendiriniz. Yanlış cevaplar verdiyseniz öğrenme faaliyetinin ilgili bölümüne dönerek kontrol ediniz.

Öğrenme faaliyetleri ve ölçme değerlendirme bölümlerinde istenilen çalışmalarını başarıyla tamamladıysanız öğretmeninizle iletişime geçerek diğer modüle geçiniz.

CEVAP ANAHTARLARI

ÖĞRENME FAALİYETİ-1'İN CEVAP ANAHTARI

1	B
2	A
3	B
4	B
5	D
6	C

ÖĞRENME FAALİYETİ-2'NİN CEVAP ANAHTARI

1	C
2	A
3	A
4	D
5	Y
6	D
7	Y
8	Y

ÖĞRENME FAALİYETİ-3'ÜN CEVAP ANAHTARI

1	A
2	B
3	D
4	A
5	C

MODÜL DEĞERLENDİRMENİN CEVAP ANAHTARI

1	B
2	B
3	B
4	D
5	C
6	B
7	B
8	C
9	B
10	B

ÖNERİLEN KAYNAKLAR

- AKYILDIZ Naciye, **Anne ve Çocuk sağlığı** Ankara, Ya-pa Yayıncılık, AĞUSTOS 2000
- **Ana Sağlığı ve Aile Planlaması El Kitabı**, Sağlık Bakanlığı
- **Ana Sağlığı aile Planlaması İle İlgili Ders Notları**, G.Ü. Mesleki Eğitim Fakültesi Bilim Dalı
- **Hekimler İçin Aile Planlaması El Kitabı**, Akın A.
- BİLİR Şule, **Anne Çocuk Sağlığı**, Hacettepe Üniversitesi
- Ana Çocuk Sağlığı Merkezleri
- Konuya Yönelik Bilgisayardan Eğitim Bilgileri

KAYNAKÇA

- TÜRKAY Nadire ,**Ailede Sağlıklı İlişkiler ve Aile Planlaması** , İstanbul, 2004
- AKYILDIZ Naciye, Gülen , **Anne ve Çocuk Sağlığı**, Ankara, Ya-pa Yayıncılık, AĞUSTOS 2000
- Ana Çocuk Sağlığı, Aile Planlaması El Kitabı, İstanbul 1991.
- Sağlık Bakanlığı broşürleri
- Bayındır Hastanesi broşürleri
- Zekai Tahir Burak Doğumevi broşürleri
- Hıfzı Sıhha Hastanesi broşürleri
- <http://www.aileplanlama.com/>
- <http://www.aile-planlamasi.com/>
- <http://www.tapd.org.tr/>
- <http://www.gebelik-rehberi.com>
- <http://www.jinekoloji.net/>
- <http://www.bsm.gov.tr/>
- <http://www.kadinhastaliklarivedogum.com/>
- <http://www.kadinvegebelik.com>
- <http://www.ntvmsnbc.com/>