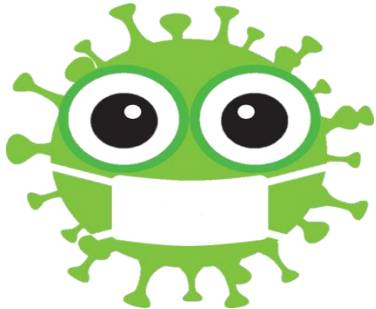


## COVID-19 SÜRECİNDE KONTRSEPSİYON/ DOĞUM KONTROLÜ

COVID-19 salgınının ortasında, pratisyen doktorlara ve cinsel sağlık kliniklerine ulaşmanız daha zor olabilir. Ailenizle ilgili gelecek planlarınız konusunda endişe duyabilirsiniz veya virüsün gelişmekte olan bir bebek üzerindeki etkisini merak edebilirsiniz.. Bu belirsizlik sürecinde, planlanmamış hamileliğin önlenmesi konusunda önerilerde bulunmak istiyoruz. Oral/ağız yolu ile alınan kontrasepsiyon/doğum kontrol hapı için yeni veya tekrar reçeteye ihtiyacınız varsa, size yol göstermeleri için telefonla mahalle doktorunuzu (GP) arayıp danışın. Archway Cinsel Sağlık Kliniği hala açıktır ve acil kontrasepsiyona ihtiyacınız varsa, Pazartesi'den Cuma'ya 09:30 - 14:30 saatleri arasında randevusuz görüşebilirsiniz. Son 72 saat içinde HIV'e maruz kaldığınızı düşünüyorsanız, maruziyet sonrası profilaksi (etkileri azaltmak için yapılan tedavi) Archway Cinsel Kliniğinde de mevcuttur. COVID-19' un ekonomik etkisi belirsizdir. Bu yüzden oral kontraseptifler ve prezervatifler dahil kontraseptif seçeneklerin azalmasına neden olabilir.



## FAYDALI LİNKLER

-Progesteron intrauterine cihaz, bakır T intrauterine cihaz, implant, kombine hap, sadece progesterone içeren hap ve kontraseptif enjeksiyon hakkında bilgi almak için lütfen <https://www.nhs.uk/conditions/contraception/> internet sitesini ziyaret edin.

-Hamileliğin sonlandırılması ile ilgili bilgi almak için, lütfen <https://www.bpas.org/> internet sitesini ziyaret edin.

### Patient Advice and Liaison Service (PALS) - Hasta Tavsiye ve İrtibat Servisi

Eğer övgü ve şikayetiniz veya endişeniz var ise lütfen 020 7288 5551'li telefonu arayarak veya [whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net](mailto:whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net) internet adresine E-posta göndererek PALS servisimiz ile iletişime geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen 020 7288 3182 numaralı telefonumuzu arayınız. İhtiyaclarınızı karşılamak için elimizden geleni yapacağız.

Twitter.com/WhitHealth  
Facebook.com/WhittingtonHealth

Whittington Health NHS Trust  
Magdala Avenue  
London  
N19 5NF  
Phone: 020 7272 3070  
[www.whittington.nhs.uk](http://www.whittington.nhs.uk)

Date published: 01/07/2020  
Review date: 28/04/2022  
Ref: ACW/WH/CDC-19/01-Turkish



## COVID-19 SÜRECİNDE KONTRASEPSİYON/DOĞUM KONTROLÜ

### Hasta Rehberi

### (Contraception during Covid-19-Turkish)



## ACIL KONTRASEPSİYON / DOĞUM KONTROLÜ

Son 5 gün içinde istenmeyen bir hamileliğe yol açabilecek cinsel temasınız olduysa, acil kontrasepsiyonunun mahalle doktoru veya Archway Kliniği tarafından telefon ile görüşülerek verilebilmesi hala mümkündür. İlişkinin zamanlaması ve regli döngünüzün neresinde olduğunuza bağlı olarak, acil kontrasepsiyon olarak bakır bir spiralin yerleştirilmesi önerilebilir.

## UZUN ETKİLİ DÖNÜŞTÜRÜLEBİLİR KONTRASEPSİYON/DOĞUM KONTROLÜ

Bunlar intrauterine kontraseptif cihazları (spiral olarak da bilinen RİA) ve kontraseptif implantı içerir. Bunlar, uzun süreli korunmak için mükemmeldir.

Nexplanon kolunuza yerleştirilen bir progesterone implantıdır. Bunlar, 4 yıla kadar etkili olup, ancak genellikle 3 yıl sonrasında çıkarılır. Bu, reglinizi daha hafif ve daha az ağrılı hale getirebilir.

RİA'lar rahminize yerleştirilen bakır veya progesteron hormonu içeren spiraller olup, hamileliği önlemek için kullanılır. Doğumun hemen sonrasında veya doğumdan 6 hafta sonra herhangi bir zamanda yerleştirilebilir. Bakır içeren RİA/spiral acil kontrasepsiyon olarak kullanılabilir. Bazı bakır spiraller 12 yıla kadar, Mirena veya Levosert spiralleri de 6 yıla kadar kalabilir. Bunlardan biri zaten varsa, COVID krizinden sonra çıkartılması veya değiştirilmesini isteyebilirsiniz.

5 yıl lisanslı Jaydess, Kyleena gibi bakır spiraliniz varsa veya yukarıda belirtilen zaman sınırını aşmışsa, onların çıkartılmasını bekleyene kadar prezervatif veya sadece progesterone hormonu içeren hap kullanmanız gerekir. RİA/Spiral yerleştirildikten iki hafta sonra, spiralin hala yerinde olup olmadığının kontrolü için kısa bir ziyaret yapmanız gerekecektir. Daha fazla bilgi için arka panele bakınız.

## DIĞER KONTRASEPSİYON / DOĞUM KONTROLÜ

Kombine oral kontrasepsiyon, önceki 12 ay içindeki kilonuzun, boyunuzun ve tansiyonunuzun ölçülmesini gerektirir. Sadece progesteron hormonu içeren mini hap bunları gerektirmez ve kolayca bulunabilecek etkili bir doğum kontrol şeklidir. Oral kontrasepsiyonun sizin için en iyi seçenek olduğunu düşünüyorsanız, lütfen mahalle doktorunuzu telefonla arayarak bu konuyu danışın. Daha sonra da yerel eczanenize elektronik olarak gönderilen reçeteyi ilacınızı alabilirsiniz. Yeni doğmuş bir bebeğiniz varsa, hastaneden taburcu olurken sadece progesteron hormonu içeren kontrasepsiyona başlatabiliriz.

Kontraseptif/doğum kontrol enjeksiyonu/ignesini de mevcuttur. Bazı bölgelerde kendi kendinize yapabileceğiniz iğneler de mevcut olabilir.

Yukarıdaki kontraseptif seçeneklerinden hiçbirinin sizi cinsel yolla geçen hastalıklardan korumayacağını unutmayın. Bu sizin için endişe teşkil ediyorsa, cinsel yolla geçen hatalıklardan korunmak için lütfen prezervatif kullanın.

## KOMPLİKASYONLAR

Ağrı ve kanama ile ilgili endişeleriniz varsa, görülmenizin gerekip gerekmediğini belirlemek amacıyla, danışmak için, lütfen telefon veya video aracılığı ile mahalle doktoruna başvurun.

## HAMİLELİĞİN FESHİ

Hamilelik feshi/aldirma hizmetleri hala açık olacaktır. Sevkiniz için mahalle doktorunuzla iletişim kurabilir veya kendi kendinizi bölgenizdeki yerel servislere sevk edebilirsiniz. Hastanelerde COVID-19'a maruz kalma riski göz önüne alındığında, anesteziye kaçınmak için, hamileliği sonlandırmanın tıbbi (ilaçla) veya el vakum aspirasyonu kullanılarak yapılmasını öneriyoruz.

