

Birlikte yaşam  
Doğum kontrolü  
Haklarınız

HIV

Gebelik



# İçindekiler

<u>Kadının cinsel organları</u>	2
<u>Erkeğin cinsel organları</u>	4
<u>Doğum kontrolü</u>	5
<u>Haklarınız</u>	13
<u>Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar</u>	14
<u>HIV enfeksiyonu ve Aids</u>	16
<u>Gebelik</u>	19
<u>İstenmeyen gebeliğin sonlandırılması (Küretaj)</u>	20

Korunma yöntemlerinin uygulanması, gebelik ve doğum gelene ğini yaşamak veya cinsellik üzerine konuşmak, ülkeden ülkeye farklılıklar gösterir.

Bu broşür sizin gibi başka ülkelerden gelip, İsviçreye yerleşen hanımlar için hazırlanmıştır.

Amacımız, uygulamalarımızı sizlere yakından tanıtmak ve gebelik için en uygun olan zamanı seçmenize yardımcı olarak, tüm ailenin, kadının gebelik dönemini en iyi koşullarda yaşamasını sağlamaktır.

İsviçre'nin her yerinde aile planlaması ve aids'i önleme merkezleri mevcuttur. Buralardan kendinizi bilgilendirip, sorularınızı sorabilirsiniz.

**www.isis-info.ch** sitesinden size yardım sunabilecek adreslere ulaşabilirsiniz.

**isis-info.ch**  
SEXUELLE GESUNDHEIT SANTE SEXUELLE SALUTE SESSUALE



# Kadının cinsel organları

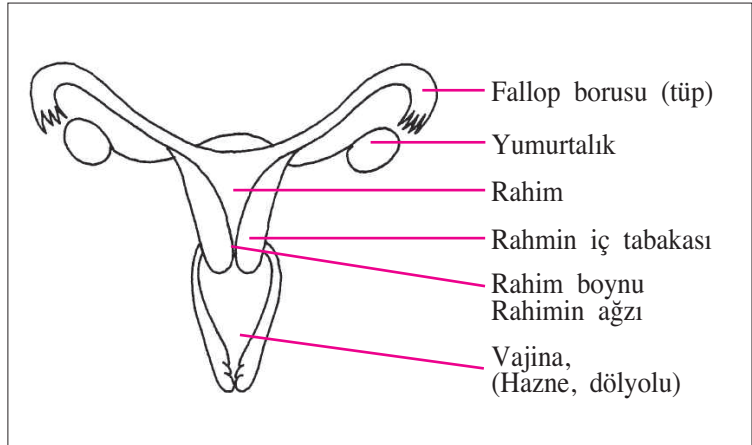
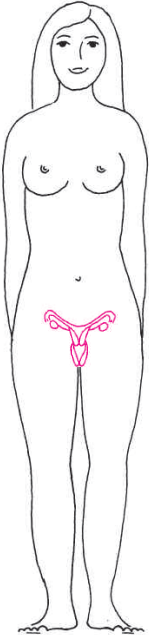
Kadının dış cinsel organları (**vulva**) iki büyük ve iki küçük dudaktan oluşur. Vulvanın üst kısmında kadının cinsel zevk almasında önemli bir rolü olan **klitoris** (bızır) bulunmaktadır. Klitoris ve vajinanın arasında, idrarın dışarı atılmasını sağlayan, idrar yolu bulunmaktadır.

## Vajina, döl yolu

Döl yolu, (Vajina) 7 ila 10 cm uzunluğunda esnek bir kanaldır. Cinsel ilişki esnasında erkeğin penisini içine kabul eder. Cinsel arzu, vajinanın kayganlaşmasına ve dolayısıyla, penisini içine kolayca kabul etmede rol oynar. Vajina, doğum esnasında bebeğin geçebilmesi için oldukça esner. Adet kanamaları da (Menstration, aybaşı) bu kanaldan dışarı atılmaktadır.

## Kızlık zarı

Bakire kadınlarda vajinanın girişi kısmen ince bir zar olan kızlık zarı veya hymen denen bir zar ile kaplıdır. Kızlık zarı esnektir ve biçimi kadından kadına değişir. Hatta bazı kadınlarda doğuştan bulunmaz. Genel olarak kızlık zarı, ilk cinsel birleşme sonrası tahrip olur. Bu esnada her zaman olmasada, hafif kanama görülebilir.



## Rahim (Uterus)

**Rahim** veya uterus bebeğin geliştii yerdur. Büküklüğü ve formu; sap kısmı aşığıya doğru tutulmuş bir armuta benzer. Her adet döneminde endometrium veya mukoza tabakası denilen rahmin iç tabakası oluşur. Eğer, gebelik oluşmuşsa, bu tabaka embriyo için bir yuva oluşturur. Aksi takdirde **mukoza tabakası** kırılarak dışarıya akar ki, buna adet **görme diyoruz**.

Rahmin alt kesimine rahim boynu denir ve vajinaya doğru bir çıkıntı gösterir. Vajinaya doğru olan açıklığa **rahim ağızı** denir. Rahmin ağızı, adet kanamalarının dışarı atılmasını ve sperm hücrelerinin rahme geçmesini sağlar. Doğum esnasında rahim boynu, rahim ağızı ve vajina bebeğin geçişini sağlayacak kadar esner.

## Yumurtalıklar

Yumurtalıklar birer badem şeklinde ve ceviz büyüklüğünde olup iki görevi vardır:

- ◆ Kadının adet (siklus) görmesini düzenleyen cinsel hormonları üretirler.
- ◆ Her siklus döneminde bir yumurta hücresinin oluşumunu sağlarlar. (=Ovulasyon)

## Tüpler, kordonlar

Kordonlar, 10 ila 15 cm uzunluğunda iki ince kanaldır. Rahmi ve yumurtalıkları birleştirirler. Yumurta ve sperm hücresinin birleşmesi ve döllemesi, kordonların birinin içinde oluşur. Döllemiş yumurtanın rahme doğru hareketini sağlarlar.

## Kadının adet süreci (siklus)

Siklus, adet görülen ilk günden bir sonraki ilk adet görme gününe kadar olan süredir. Bu süre 21 ile 35 gün arasında değişebilir. Adet görme, genellikle 11 ile 15 yaş arası başlar ve 45 ile 55 yaş arası menapoza girildiğinde sona erer. Siklus döneminde kadın, rahimde her ay oluşan mukoza tabakası ve yumurta hücresi sayesinde olası bir gebeliğe hazırlanır. Ovulasyon (yumurta hücresinin oluşumu) bir sonraki adet kanamasından 15 gün önce görülür. Bu dönemde (veya bu dönemin 7 gün öncesine kadar) olan cinsel birleşme sonucunda gebelik gerçekleşebilir.

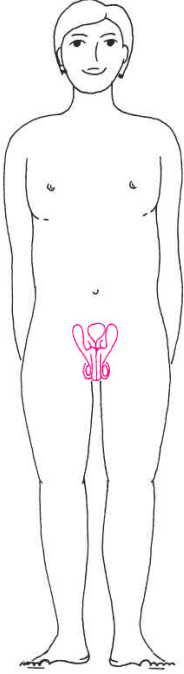
Yumurta hücresinin oluşumu her zaman aynı dönemlerde olmayabilir.

Bu nedenden dolayı ovulasyonun olmadığı günler, hamileliği önlemek için güvenilir bir korunma yöntemi değildir.

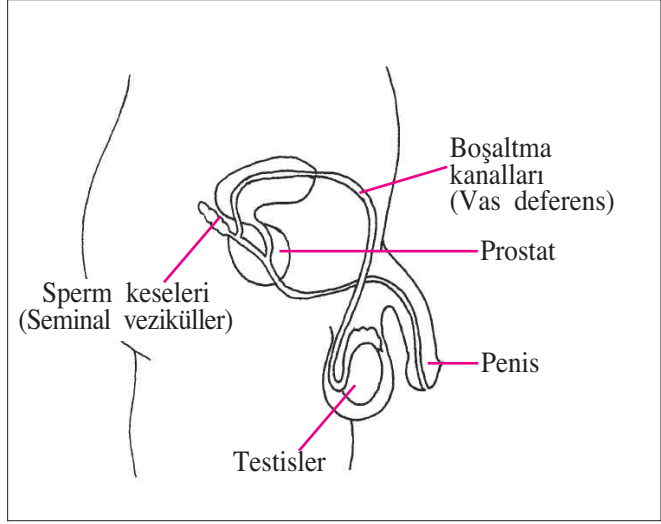
## Adet görme döneminde...

...kadın, duş alabilir, saçlarını yıkayabilir.  
Bir tampon kullanarak spor yapabilir veya yüzmeye gidebilir.

# Erkeğin cinsel organları



Erkeğin cinsel organları, dış kısımda, penis ve testislerden oluşur. İç kısımda ise, boşaltma kanalları (Vas deferens), prostat ve sperma keseleri (Seminal veziküller) bulunur.



## Testisler

Testislerin iki görevi vardır:

- ◆ Ergenlikten, ölüncüye kadar devamlı sperm hücrelerini üretirler.
- ◆ Testosteron denen erkeklik hormonlarını üretirler. Her testisten bir boşaltma kanalı (Vas deferens) sperm hücrelerinin penise kadar geçişini sağlar.

## Penis

İçinden meni ve idrarın geçmesini sağlayan bir kanal bulunmaktadır. Cinsel arzunun etkisiyle penis sertleşir. **Ereksiyon**, kanın bu bölgeye hücum etmesiyle gerçekleşir. Sertleşme penisin vajina içine penetrasyonunu (girmesini) sağlar.

## Meni

Meni, (Sperma veya boşalma) prostat ve sperm keselerinin vade sperm hücrelerinin ürettiği meni plazmasından oluşur. Boşalma; (Ejakülasyon) sıvının, kasılmalarla penisten dışarıya atılmasıdır.

## Önemli !

Ereksiyon sırasında penisten, damla halinde sıvı bir akıntı olur. Bu sıvının içeriğinde sperm hücreleri bulunabilir. Yani bu demektirki; “dikkat etme”, “temkinli davranma” yöntemi ve “doğru anda geri çekme” (Coitus interruptus) güvenli doğum kontrol yöntemleri değildir. Bu nedenle, penis ile vajinanın temasından önce, mutlaka prezervatif takılmalıdır.

# Doğum kontrolü

İdeal bir doğum kontrol yöntemi mevcut değildir. Bu yüzden ki, size uygun olan ve ihtiyaçlarınıza cevap veren bir yöntem karar verip uygulamanız önemlidir. Bu broşürde, İsviçre'de kullanılan belli başlı yöntemlerin kısa bir açıklamasını ve bu yöntemlerin, etkilerini, nereden elde edilebileceğini ve fiyatlarına ilişkin bilgileri bulacaksınız. Daha detaylı bilgi için, (ücretsiz) aile planlaması danışma merkezlerine veya doktorunuza başvurabilirsiniz. Sorularınızı bir kenara not edip, randevu almamız.

## Vajinal halka

Vajinaya yerleştirilen esnek bir halkadır. İçeriğinde kadının ürettiği iki hormona benzerlik gösteren hormonlar bulunur.

- ◆ Adet kanamasının (menstrasyon) ilk gününde yerleştirilir. Üç hafta sonra haftanın aynı gününde çıkartılır.
- ◆ Buna devamla, adet kanaması döneminde bir hafta ara verilir.
- ◆ Bu dönemde koruma devam eder.
- ◆ Yedi gün aradan sonra, tekrar yeni bir halka yerleştirilir.
- ◆ Dikkat! Verilen ara kesinlikle uzatılmamalıdır.

**Nereden elde edilir?** Eczanelerde reçete ile satılır.

**Fiyatı nekadardır?** Ayda 21 ile 25 Frank arası.

## Hormon flasteri

İki ayrı hormon içeren bir doğum kontrol yöntemidir. Bu hormonlar, kadının ürettiği hormonlara benzerlik gösterirler. Her pakette üç tane flaster bulunmaktadır. Her hafta yeni bir flaster cildin üzerine yapıştırılır.

- ◆ Üç hafta kullandıktan sonra, bir hafta ara verilir. Ara verildiği dönemde, adet kanamaları görülür ve koruma devam eder.
- ◆ Yedi günlük aradan sonra yeni bir flaster yapıştırılır.
- ◆ Dikkat! verilen ara kesinlikle uzatılmamalıdır.

**Nereden elde edilir?** Eczanelerde reçete ile satılır.

**Fiyatı nekadardır?** Ayda 21 ile 25 Frank arası.

## Östrojen- progestin hapi

Doğum kontrol hapi, hormon içerikli bir doğum kontrol yöntemidir. **Her gün düzenli** alındığında çok etkili bir yöntemdir. Unutulmasının üzerinden 12 saati aşan bir süre geçmesi durumunda, güvenilirliği garanti edilemez.

- ◆ Doğum kontrol haplarının genelinde, kadın, 21 (veya 22) gün hapları kullandıktan sonra, 7 (veya 6) gün ara verir. Ara verme döneminde, adet kanamaları görülür ve koruma devam eder.
- ◆ Önemli: ara verme dönemi asla 7 (6) günden daha fazla olmamalıdır.

**Nereden elde edilir?** Eczanelerde reçete ile satılır.

**Fiyatı nekadardır?** Ayda 12 ile 20 Frank arası.

## Gestagen hapi

- ◆ Kutu bittiğinde, kanama olsa bile ara vermeden yeni bir kutuya başlanır.
- ◆ Adet görme düzensizleşebilir, kanamalar azalabilir veya tamamen kesilebilir.
- ◆ Emzirme döneminde alınmasında sakınca yoktur.
- ◆ Hapın alınması 12 saatten daha fazla bir süreyi geçti ise, koruma garanti edilmez.

**Nereden elde edilir?** Eczanelerde reçete ile satılır.

**Fiyatı nekadardır?** Ayda 15 Frank.

## Bakır spirali (Rahim içi araç RiA) Hormon spirali

Spiral, uzunluğu 2,5 ila 3,5 cm arasında değişen ince ufak, saf plastikten yapılmıştır. Bu plastiğin etrafı ya bir bakır ip ile sarılıdır veya içinde progesteron hormonu bulunur. Spiral, doktor tarafından takılır. Ucundaki naylon ip sayesinde kolayca çıkartılır.

- ◆ Hormon spiralinin 5 yıldan sonra değiştirilmesi gerekir.
- ◆ Bakır spiral, 3 ve 5 yıldan sonra değiştirilir.
- ◆ Spiral, öncelikle doğum yapmış hanımlara tavsiye edilir.
- ◆ Eğer emin değilseniz, enfeksiyon veya ağrınız varsa yada adet görmediyseniz, mutlaka doktorunuza başvurunuz.
- ◆ Spiralin taktırma veya çıkarttırma işlemi jinekolojik bir muayene esnasında yapılır.

**Nereden elde edilir?** Doktor muayenahanelerinden ve eczanelerde reçete ile satılır.

**Fiyatı nekadardır?** 80 ile 250 Frank arası değişir. Buna ilaveten, jinekologun spirali takma ve çıkarttırma masrafları hesaplanır.

## Üç aylık iğne

Üç aylık iğne, 12 haftada bir uygulanır. İğne, doktor tarafından veya kadın hastalıkları (jinekoloji) servisi olan bir poliklinikte, enjekte edilir.

- ◆ Adet kanamaları düzensizleşir ve zamanla, iğneyi kullandıkça tamamen kesilebilir.
- ◆ Üç aylık iğnenin sona erdirilmesi ile adet düzeni ve doğurganlık kendiliğinden tekrar oluşur. Bu zaman süresi kadından kadına değişir.

**Nereden elde edilir ?** Eczanelerde reçete ile satılır.

**Fiyatı nekadardır ?** İlaç ve enjekte etme masrafı için 35 Frank.

## Deri altı hormon kapsülü (implantat)

Deri altı implantatı, doktor tarafından lokal anestezi ile, deri altına yerleştirilir ve çıkartılır. Üç yıl boyunca korur. Koruma, hormon kapsülünün yerleştirilmesinden 8 saat sonra başlar.

- ◆ Progesteron hormonu içeren, küçük silikon bir çubuktur. Doktor tarafından kolun iç yüzeyindeki derinin altına yerleştirilir.
- ◆ Kapsül, adet kanamalarının düzensizleşmesine veya tamamen kesilmesine neden olabilir.
- ◆ Kapsül çıkartıldıktan hemen sonra, doğurganlık geri kazanılır.

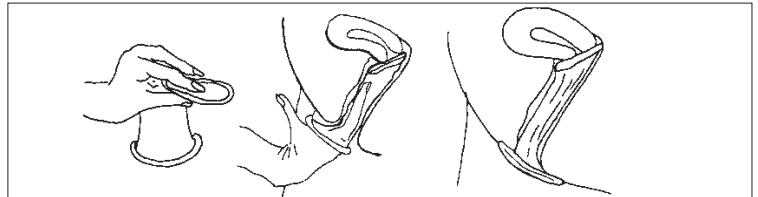
**Nereden elde edilir ?** Eczanelerde reçete ile satılır.

**Fiyatı nekadardır ?** Hormon kapsülü ve uygulama için 330 Franktır.

## Kadın kondomu

Kadın prezervatifi veya femidon, yumuşak poliüretan tabakasından üretilmiş, vajinanın içini tümüyle kaplayan kılıftır. Kadın, prezervatifi ilişkiden saatler öncesinde takabilir.

- ◆ Cinsel ilişkiye girmeden önce mutlaka prezervatifi yerleştiriniz.



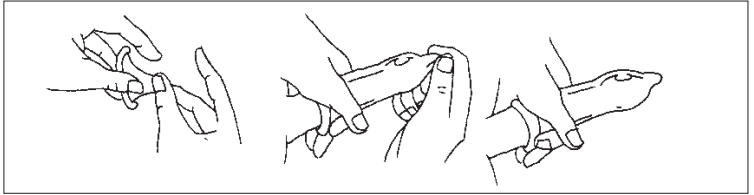
**Nereden elde edilir ?** Eczanelerde reçetesiz satılır.

**Fiyatı nekadardır ?** Üç kondom yaklaşık 10 Franktır.

## Erkek kondomu

Prezervatif, kaput veya lastik gibi değişik ifadelerle bilinir. Çeşitli boy ve modelleri vardır. Bunlardan sadece, "OK", "CE" veya "MD" harfleri ile işaretli olanlar, emin kondomlardır.

- ◆ Cinsel ilişkiye girmeden önce, (adet görme döneminde de) mutlaka kondom kullanınız.
- ◆ Eğer, cinsel birleşme esnasında, kondom yırtılır, kayar veya vajinada kalır ise, olası bir gebeliği önlemek için eczanelerinizden **ertesi gün (acil korunma) hapını** alabilirsiniz.
- ◆ Latex alerjisi olan şahıslar, poliüretan maddesinden üretilmiş kondomları kullanabilirler.



**Nereden elde edilir ?** Eczanelerde veya çeşitli marketlerde satışı serbesttir.

**Fiyatı nekadardır ?** Tanınmış markaların tanesi, -50 ile 2 Frank arası değişir.

**Erkek prezervatifi ve kadın prezervatifi, cinsel yolla bulaşan hastalıklara ve Aids'e karşı tek korunma yöntemidir.**

## Ertesi sabah (acil kontrasepsiyon) hapı

**Ertesi sabah hapı** sadece acil durumlarda kullanılır. Bu hap, istenmeyen gebeliği önlemek amacı ile alınır.

- ◆ Kondomun yırtılması ve kayması durumunda,
- ◆ Doğum kontrol hapı unutulup cinsel ilişkide bulunulmuş ise,
- ◆ Emin olunmayan başka bir korunma yöntemi kullanılmış ise,
- ◆ Hiç bir korunma yöntemi kullanılmadı ise veya tecavüz olaylarından sonra,

ilk fırsatta, en geç korumasız cinsel temastan 72 saat (3 gün) içinde tabletin alınması şarttır. 5 güne kadar ise, acil rahim içi araç (acil spiral) için bir hastanenin acil servisine veya doktora başvurmanız mümkündür.

**Nereden elde edilir ?** Eczanelerde reçetesiz, hastanelerin acil servislerine veya aile planlaması merkezine başvurabilirsiniz.

**Fiyatı nekadardır ?** 12 ile 30 Frank arası.

## Benzalkoniumlu spermisitler (Sperm Yok Ediciler)

Spermistler, sperm hücrelerinin dölleme yeteneğini kaybettiren kimyasal ürünlerdir. Cinsel birleşmeden önce vajinaya yerleştirilir ve etkisi lokaldır (bölgesel). Bu mamüllerin, kondom veya diyafram ile birlikte kullanılması tavsiye edilir.

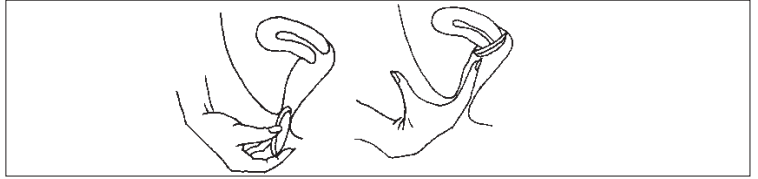
Tampon şeklinde olan spermistler mevcuttur. Mamülü uygulamadan önce açıklama klavuzunu okuyunuz.

**Nereden elde edilir ?** Eczanelerde reçetesiz.

**Fiyatı nekadardır ?** 6 tamponluk bir paket, yaklaşık 30 Frank.

## Diyafram

Diyafram yada vajina kapağı da denilen, esnek bir çembere geçirilmiş, kubbe şeklinde yumşak kavçuktan oluşur. Cinsel ilişkiye girmeden önce, kadın, vajinaya yerleştirir. Doğru yerleştirildiğinde, rahmin ağzını tamamen kapatır. Diyafram, mutlaka sperm yok edici kremler ile kullanılmalıdır.



**Nereden elde edilir ?** Diyafram'ın büyüklüğünü tesbit etmek ve uygulamasını öğrenmek için, doktor kontrolü şarttır. Diyaframı eczanelerden temin edebilirsiniz. Birden fazla kullanıma mahsustur.

**Fiyatı nekadardır ?** Bir diyafram yaklaşık 45 Franktır.

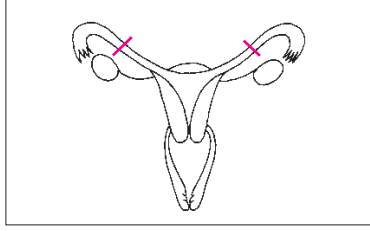
## Takvim (Gözlem) yöntemi

Bu yöntemde, kadın, siklusun döllenmeye elverişli olan ve olmayan günlerini gözlemler. Döllenmeye elverişli günlerde, korunmasız cinsel birleşme olmamalıdır. Bu metodu öğrenmek ve uygulamak için, eşlerin ikisinde kesinlikle istekli olması şarttır.

## Kadında Tüplerin bağlanması (tüp ligasyonu)

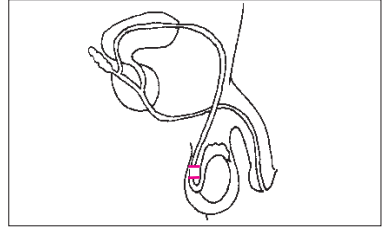
## Erkek kanallarının bağlanması (vazektomi)

Tüp ligasyonu ve vazektomi (kadının ve Erkeğin sterilizasyonu veya kısırlaştırılması) kesin olan yöntemlerdir. Kısırlaştırma, sadece, çocuk sahibi olmak istemeyen veya çocuk sahibi olması sakıncalı görülen eşlere veya kişilere uygundur. Aile planlaması merkezlerinde konuyla ilgili detaylı bilgi alabilirsiniz.



- ◆ Tüplerin bağlanması, kadının, adet görmesini veya cinsel yaşamını etkilemez. Adet düzeni, alışılmış olduğu gibi devam eder.

- ◆ Erkeğin sterilizasyonu, ne erkeğin cinsel yaşamını, ne ereksiyonu, ne orgazmı nede boşalmayı etkiler. Sterilizasyondan bir kaç hafta sonra, menide, sperm hücreleri bulunmaz. Menide sperm hücrelerinin bulunmadığı labor testi ile kesinleninceye kadar, ilave bir korunma yöntemi uygulamak zorunludur.



## Nerede tüp ligasyonu veya vazektomi yaptırılabilir ?

Kadının kısırlaştırılması, cerrahi bir müdahaleyi gerektirdiğinden, tam teşekküllü bir hastanede, bir kadın hastalıkları uzmanı veya bir genel cerrah tarafından gerçekleştirilir.

Erkeğin kısırlaştırılması, bir genel cerrah veya üroloji uzmanı tarafından, hastanede veya doktorun muayenehanesinde gerçekleştirilir.

## Fiyatı nekadardır ?

Tüp ligasyonu ve vazektomi, hastalık sigortası tarafından ödenmez. Erkeğin sterilizasyonu basit ve ucuzdur. Bilgi için mutlaka önceden, bir doktora başvurunuz.

## Emin olmayan korunma yöntemleri

Eğer, hamilelik istenmiyor veya hamilelik tavsiye edilmiyor ise, aşağıdaki metodlar kesinlikle uygulanmamalıdır. Çünkü bu yöntemler **emin yöntemler değildir**.

### **Knaus-ogino-metodu, Takvim metodu veya günleri saymak...**

... emin olmayan bir yöntemdir. Çünkü, her kadının siklusu değişiktir. Hastalık, aşırı moral bozuklukları, yorgunluk ve sorunlar yumurta hücresinin oluşum zamanını (daha geç veya erken oluşumunu) etkiler.

### **Coitus interruptus “geri çekme yöntemi...”**

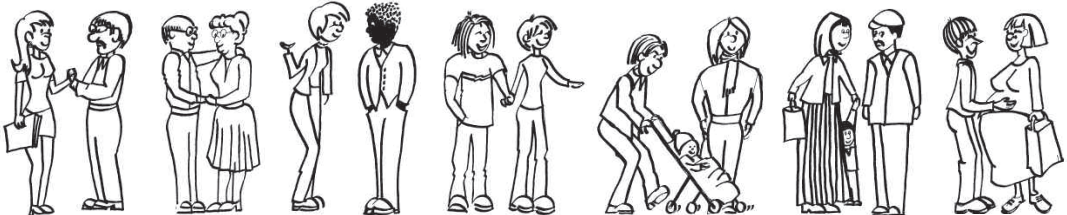
... emin olmayan bir yöntemdir. Çünkü erkeğin, kendini geri çekmesi gecikebilir. Ayrıca, ejakulasyondan önce gelen sıvının içerisinde, sperm hücreleri penisin dışına akabilirler.

### **Spermidlerin ilave bir yöntem uygulamadan kullanılması...**

... gebelikten korunmaya yeterli bir yöntem değildir. Her zaman, kondom veya diyafram ile beraber kullanılması gerekir.

### **Vajinanın yıkanması...**

... emin olmayan bir yöntemdir. Çünkü, spermeler, bir kaç saniye içinde rahme ulaşabilirler. Kadının bunu engellemesi mümkün değildir.



# Sorular ve cevaplar

**Herşeye rağmen,  
ilerde çocuk  
sahibi  
olabilirmiyim?**

Tüp ligasyonu ve vazektomi geriye dönüşü olmayan yöntemlerdir. Diğer yöntemlerin hepsinde, kadın, uyguladığı yöntemi bıraktıktan hemen sonra doğurganlığına kavuşur. Sadece 3 aylık iğne için durum biraz farklıdır. Genelde son yapılan iğneden yaklaşık 5 ay sonra, kadının, doğurganlığına kavuşması olasıdır. Bazı kadınlarda ise, bu süre bir yıla kadar uzayabilir.

**Hangi yöntem  
ne kadar  
emindir?**

Hiç bir yöntem yüzde yüz emin değildir. **Doğum kontrol mamülü ne kadar doğru kullanılırsa o derece etkili olur.** Kendinizi mutlaka kurallar ve uygulama hakkında bilgilendiriniz ve en küçük detaya dikkat ediniz.

- ✓ **Çok emin yöntemler:** Kadının veya erkeğin kısırlaştırılması, üç aylık iğne, hormon spirali deri altı hormon kapsülü.
- ✓ **Emim yöntemler:** Doğum kontrol hapi, vajinal halka, hormon flasteri, bakır spiral, mini hap.
- ✓ **Yeterli yöntemler:** Kadın prezervatifi ve erkek prezervatifi, diyafram, vücut ısısını ölçerek korunma (sympto-thermal), Benzalkonyum içerikli Spermisitler.
- ✗ **Emin olmayan yöntemler:** Knaus-Ogino veya takvim metodu, geri çekme, vajinanın yıkanması, Benzalkonyum içerikli spermisitler hariç tüm spermisitler.

**Emzirme  
döneminde  
hangi  
yöntemleri  
kullanabilirim?**

Emzirme döneminde, adet görmeden de, ovulasyon (yumurta hücresinin oluşumu) mümkündür. Doğumdan hemen sonra gebe kalmak istemiyorsanız, koruyucu bir yöntem uygulayınız.

Aşağıda tavsiye edilen yöntemler, emzirme döneminde bebeğe ve anne sütüne zarar vermeyen yöntemlerdir:

- ◆ Prezervatif
- ◆ Mini hap
- ◆ Üç aylık iğne (Depo Provera),
- ◆ Doğumdan 6 hafta sonra, bakır veya hormon spirali ve iplantat,
- ◆ Benzalkonyum içerikli spermisitler.

# Haklarımız

Hangi ulustan olursanız olun, tedavi olma ve bilgi edinme hakkınız vardır. Doktorun ve sağlık personelinin size anlattığı bilgileri ve sizin edinmek istediğiniz bilgileri, anlama hakkınız vardır. Bilmek istediklerinizi sorun. Gerkiyorsa, önceden sorularınızı not edin. Eğer, bulunduğunuz bölgenin dilini bilmiyor veya kendinizi yeterli ifade edemiyorsanız, gideceğiniz kuruma önceden bildiriniz. Çünkü bazı kurumlar tercümanlar ile çalışıyorlar. Doktor ziyaretlerinde veya aile planlaması merkezlerine kontrol veya muayene amaçlı gittiğinizde, bir yakınınızı beraberinizde götürmeniz isteğinize bağlıdır.

Cinsel yaşama başladıktan sonra kadının, yılda bir kez kadın hastalıkları uzmanına muayene olması tavsiye edilir. Erkek bir doktora muayene olmaya çekiniyorsanız, yakın çevrenizde bir bayan kadın hastalıkları uzmanına gidebilirsiniz.

Yaşam tarzınıza ve değerlerinize en uygun doğum kontrol yöntemini seçmek ve onu değiştirmek sizin seçiminize bağlıdır.

İsviçrede, yaşayan halkın, sağlık sigortası yaptıрма zorunluluğu vardır. İsviçrede yaşayıp, daimi oturma izni olmayan yabancıların, sağlık sigortası yaptıрма olanakları vardır.

İsviçre'de Hastalık sigortasına üye olmak zorunludur. Oturma izni olmayan yabancılar genel olarak Hastalık sigorta kasaları tarafından üye kabul edilmemektedir.

**Eğer, hastalık sigortanız var ise...**

... aşağıda sıralanan masrafları üstlenir:

- ✓ **Muayeneler:** ödemeye yükümlü olduğunuz senelik muafiye (Franchise) ve masrafa katılım payı hariç, doktor muayene masraflarını,
- ✓ **Gebelik ve doğum masrafları:** Gebelik döneminde, 7 doktor veya ebe muayenesi, 10 gün doğum ve hastanede loğusa masrafları, doğum sonrası kontrol muayenesi ve 3 kez emzirme danışmanlığının tamamı hastalık sigortası tarafından ödenir.
- ✓ **İstenmeyen gebeliğe sonverme (küretaj):** Size ait katılım payı ve senelik muafiye payı hariç tüm masraflar ödenir.
- ✗ **Doğum kontrol mamülleri:** Prezervatif, doğum kontrol hapları vb. ürünleri kendiniz ödemek zorundasınız.

Loğusalık hakkı; doğumdan en az 9 ay önce, yaşlılık sigortası (AHV) kapsamında sigortalı olan kadınlar, maşlarının %80 nine 14 haftalığına hak kazanırlar.

**Eğer hastalık sigortanız yok ise...**

... her türlü tıbbi müdahaleden önce, doktor masrafları hakkında bilgi alınız. Yardıma ihtiyaç duyduğunuzda, sosyal yardım, ana çocuk sağlığı veya aile planlaması merkezlerine başvurabilirsiniz.

**İhtiyaç halinde yapılan yardımlar:**

Bazı kantonlar, bebek dünyaya geldikten sonra, hak sahibi anne babalara ekonomik yardımda bulunmaktadır. Bilgi için, sosyal yardım, ana çocuk sağlığı veya aile planlaması merkezlerine başvurabilirsiniz.

# Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar

## Nedir?

- ◆ Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar, genelde cinsel ilişki ile bulaşır. Cinsel organlarda hastalıklara sebebiyet verdiği gibi, vücudun diğer organlarında da hastalıklara sebebiyet verebilirler.
- ◆ Bu enfeksiyonlar tedavi edilmediği surette, sonuçları çok ağır olan sağlık sorunlarına ve kısırlığa sebebiyet verebilirler. Enfeksiyonların birçoğuna karşı etkili ilaçlar mevcuttur.
- ◆ Kadın perzervatifi ve erkek prezervatifi, enfeksiyon hastalıklarına karşı en etkili bir korunma yöntemidir.

## Bu enfeksiyonlar hangileridir?

- ◆ Gonorrhoe (Belsoğukluğu), Kondilom (genital siğiller), Chlamydia (kadında dölyatağı enfeksiyonu), Candida enfeksiyonu (mantar), HIV, Sifiliz (frengi), Hepatitis (sarılık), Herpes (genital uçuklar), Trikomonas (bulaşıcı vajinitis), Pediculosis pubis (kasık biti), Uyuz.
- ◆ Bu enfeksiyonlardan bazılarının tedavisi mümkündür fakat bir kısmının da tedavisi oldukça zordur.

## Bulaşma nasıl engellenir?

Eğer, sizde, bu hastalıklardan her hangi biri teşhis edilmiş ise, cinsel ilişkide bulunduğunuz şahıslara mutlaka bildiriniz. Bu şahıs veya şahıslarda, hastalık belirtileri olmasa dahi, bir doktora kontrol olup, gerekli ise tedavilerini yaptırtmaları gerekmektedir.

Tedaviniz sonuçlanıncaya kadar cinsel temastan kaçınınız.

HIV- enfeksiyonundan korunmak için, mutlaka, bu broşürde yazılı olan “Safer Sex” kurallarına uyunuz.

**Kadında olduğu gibi, erkekte de hastalık belirtileri belirsiz olabilir, hatta hiç görülmeyebilir. Aşağıda sıralanan belirtileri tesbit ettiğinizde, mutlaka, bir doktora, Polikliniğe, aile planlaması danışma merkezine veya HIV – ve Aids danışma merkezine başvurunuz.**

### **Kadında enfeksiyon belirtileri**

- ◆ Dış cinsel organda, sivilce, kabarcıklar (vaziküller) veya siğiller,
- ◆ Cinsel organlarda, kaşınma, kızarıklık, yanma,
- ◆ Alışılmışın dışında akıntı ve akıntının kötü kokması,
- ◆ İdrarda yanma,
- ◆ Adet kanaması dışında, önemsiz gibi görünsede, kanamalar,
- ◆ Adet kanaması dışında, karın ve kasıklarda ağrı.

### **Erkekte enfeksiyon belirtileri**

- ◆ Penisin üzerinde, sivilce, kabarcıklar veya siğiller,
- ◆ Penisin üzerinde, kızarıklık ve kaşınma,
- ◆ Penisten akan (önemsiz gibi görünse de) iltihaplı akıntı,
- ◆ İdrarda yanma.

- ◆ Eşinizi değiştirdiyse;
- ◆ Birden fazla şahıs ile cinsel ilişkide bulunuyorsanız,

**uyguladığınız diğer korunma yöntemlerinden bağımsız, mutlaka prezervatif kullanınız.**



# HIV enfeksiyonu ve Aids

Aidse, HI-virusu sebebiyet verir. Vücut direncini düşürerek, vücudun, enfeksiyon ve diğer hastalıklara karşı savunma direncini düşürür. Aids`e karşı henüz bir aşı yoktur. Tedavi olanakları çok ağır ve sınırlıdır. HIV enfeksiyonuna karşı korunmanın tek yolu kendini korumaktır.

## HIV nasıl bulaşır ?

- ◆ Virusun taşıyıcısı olan bir şahısla cinsel ilişkide (Vajinal, anal, veya oral) bulunmak.
- ◆ HI-virusu ile enfekte olmuş şırınga ve iğneyi kullanmak.
- ◆ Gebelik ve doğum esnasında veya emzirme döneminde, HIV anneden bebeğe bulaşabilir.
- ◆ Enfekte olmuş kan transfizyonu ve kan mamülleri ile. İsviçrede bu risk sıfır kadar düşüktür.

## Enfeksiyon`un bulaşması nasıl engellenir ?

Safer Sex kurallarını uygulayarak:

- ◆ Cinsel ilişkide, vajinal yada anal fark etmez, mutlaka prezervatif kullanınız.
- ◆ Kesinlikle ağızınıza sperm almayınız ve yutmayınız.
- ◆ Kadını, adet döneminde ağızınız ile (Cunnilingus) tatmin etmeyiniz.

Uyuşturucu alan Şahıslar için: Başkaları tarafından kullanılmış iğneleri kullanmayınız.

Bu kuralları uygulamada sorun yaşıyorsanız, aids danışma veya aile planlaması merkezlerine başvurunuz.

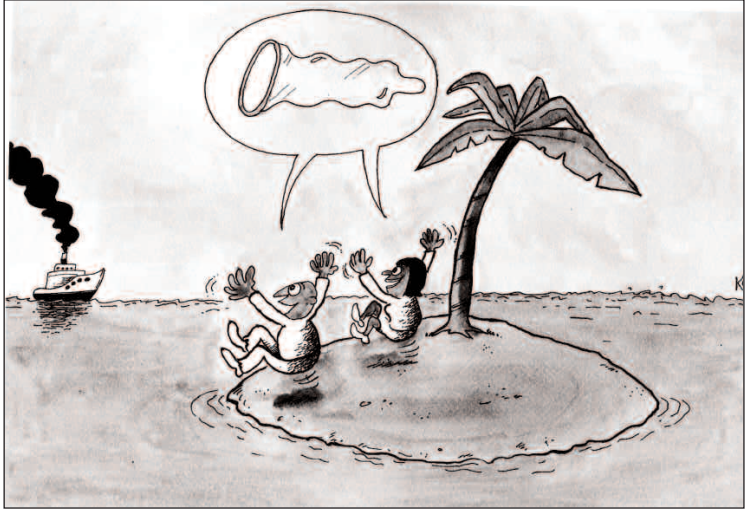
## Önemli!

**Güzel ve temiz giyinmiş insanlar ile, korunmasız cinsel ilişkide bulunmak, sizi HIV dan korumaz.**

## Bana HIV bulaştığını nasıl tesbitebilirim?

Günümüzde, kısa sürede HIV olup olmadığınızı tesbit eden bir test yöntemi mevcuttur. HIV testi, korunmasız veya yetersiz korunma ile bulunduğunuz cinsel ilişkiden üç ay sonra yapılmalıdır. HIV testini, bir doktorda veya aile planlaması merkezlerinde yaptırabilirsiniz.

Testin fiyatı, 30 ile 90 Frank arasında değişir. Eğer, anonim (isminizi vermeden) kalmak istiyorsanız, masrafları, kendiniz ödemek zorundasınız. Aksi takdirde masrafları hastalık sigortaları üstlenir.



Muammer Kotbaş / AIDS Savaşım Derneği / İstanbul

Kadın prezervatifi ve erkek prezervatifi, HIV ve cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korur.

## Erkek prezervatifi

Cinsel birleşme öncesi prezervatifi takınız.

Prezervatifi paketini, prezervatife zarar vermeden, dikkatli açınız.

Önce, penisin derisini geriye doğru çekiniz. Daha sonra, prezervatifi işaret ve baş parmağınızın arasına alarak, penisin üzerine geçirin. Prezervatifi içinde hava kalmamasına dikkat ediniz.

Prezervatifi doğru tarafından penisin üzerine geçirin. Bunu, rulo olarak paketlenmiş prezervatifi, halkasının açılan yüzü penisin üzerinde kolayca yuvarlanacak şekilde, penisin üzerine geçirilmesiyle sağlayabilirsiniz.

Kayganlaştırıcı kullanınız. Kayganlaştırıcılar prezervatifi zedelenmesini engeller. Suda eriyen kayganlaştırıcıları kullanınız. (Vaselin veya bebe yağı kullanmayınız). Prezervatifi kaymamasına dikkat ediniz. Bunun için, penisin geri çekerken, dip kısmından sıkıca tutunuz.

Prezervatifi cüzdanınızda taşımayınız, sıcakta ve sıcak ortamda bırakmayınız. Kullandıktan sonra çöpe atınız. Her defasında yenisini kullanınız.

# Gebelik

Adet günleriniz geçti ve hamile olduğunuzu düşünüyorsunuz. **Gebelik testi** ile, çok az gününüz geçmişte olsa, hamile olup olmadığını tesbit edebilirsiniz. Test, idrarda gebelik hormonlarının olup olmadığını tesbit eder. Test'i, eczanede alıp kendiniz evde yapabilirsiniz. Bir doktora veya bazı aile planlaması merkezlerinde de yaptırabilirsiniz.

## Gebelik döneminde...

... düzenli olarak bir kadın hastalıkları uzmanına veya bir ebeye kontrol için gitmeniz tavsiye edilir. Ebe, size, gebelik ile ilgili sorularınıza, yeterli beslenme, doğum gibi konularda bilgi, doğumdan sonra, bebek bakımı, emzirme ve bebeğin beslenmesi gibi konularda yardımcı olur. Ayrıca, loğusalık döneminde, anne ve bebeği evde ziyaret eder. Doğuma ve bebeğinize hazırlıklı olabilmeniz için diğer anne ve babalarla gruplar halinde düzenlenen kurslara katılmanız istenmektedir.

Bazı ilaçlar hamile kadınlar için uygun değildir. Doktorunuza danışmadan ilaç almayınız. Hamilelik ve emzirme döneminde, alkol ve sigara kullanmanız tavsiye edilmez.

## Cinsel ilişki

Hamileliğiniz sorunsuz geçiyor ise, cinsel ilişkide bulunmanızın sakıncası yoktur. Eğer, emin değilseniz, doktorunuzla veya ebe ile konuşabilirsiniz. Hamilelik döneminde, eşlerin her ikisinde de, cinsel arzuda değişiklikler olabilir. Eşler arasında iyi bir iletişim, oldukça uyumlu bir hamilelik geçirmenizi ve cinsel ilişkinizi hamileliğinize uygun bir şekilde yaşamanıza yardımcı olur.



**Gebelik  
döneminde,  
sorularınız veya  
sorularınız  
var ise,**

İş, sigorta, sağlık, ailevi ve ekonomik vb. sorunlarınız için, aile planlaması merkezine başvurunuz. Orada sizi dinleyip yardımcı olacak danışmanlar bulunmaktadır. Danışmanlık ücretsizdir ve anlattıklarınız, kesinlikle meslek sırrı sorumluluğu çerçevesinde saklanır.

**İstemediğiniz  
halde hamile  
kaldı iseniz...**

... iyi düşünün. Gebeliği sonlandırmak istiyorsanız, öncelikle güveneğiniz bir şahısla konuşunuz. Bir çok kadın, bu karar verilmesi çok zor olan konuda tecrübe edinmiştir. Aile planlaması merkezlerinde de bir şahısla konuşabilir, kendinizi bilgilendirebilirsiniz. İstenmeyen gebeliğe son verme ile ilgili bilgileri gelecek bölümde bulabilirsiniz.



# İstenmeyen gebeliğin sonlandırılması (Küretaj)

İsviçre yasalarına göre, bir kadının, son gördüğü adet'in ilk gününden itibaren hesaplanmak sureti ile, ilk 12 hafta içinde istenmeyen gebeliğe son vermesi suç teşkil etmemektedir. Eğer, gebeliği istemiyorsanız, en kısa zamanda, doktora veya aile planlaması danışmanlığına başvurunuz. Gebeliğe son verebilmeniz için, ilk 12 hafta içerisinde, durumunuzun aciliyetini belirten yazılı başvuruda bulunmanız şarttır.

12. haftadan sonra, gebeliğin, kadının, sağlığını tehdit ettiğine dair doktor raporuna ihtiyaç vardır.

Eğer hamile iseniz ve hamileliği devam ettiremeyecekseniz veya devam ettirmek istemiyorsanız, en kısa zamanda bir doktora veya aile planlaması danışmanlığı merkezine başvurunuz.

Hastanede yatırma süresi, hastanelerin bulunduğu bölgeye göre bir ile üç gün gibi farklılıklar gösterir. Eğer, gebeliğin erken dönemi ise, bazı doktorlar ve hastaneler, hastayı aynı gün taburcu etmektedirler.

## Nereden bilgi ve yardım alınabilir ?

Ana çocuk sağlığı veya aile planlaması danışmanlık merkezilerine başvurabilirsiniz. Oralarda sizi dinleyen, yardımcı olan uzman danışmanlar vardır. Danışmanlık ücretsizdir.

## Küretaj nasıl yapılır ?

Küretaj veya istenmeyen gebeliğe son verme, genelde bir hastanede yapılır. Bunun için mutlaka hastanede yatmayı gerektirmez. Ya vakum metodu veya ilaç metodu uygulanır. İlaç metodu, Mifegyn ve Prostaglandin ilaçları ile, sadece 7 haftalığa kadar olan gebeliklerde ayakta tedavi ile uygulanır.

## Fiyatı nekadardır ?

İstenmeyen hamileliğe son verme tıbbi bir müdahale olmasından dolayı, masraflar, hastalık sigortası tarafından ödenmektedir. Eğer, hastalık sigortanız yok ise, ana çocuk sağlığı ,aile planlaması danışmanlık merkezilerine veya hastanenin sosyal yardım bürosuna başvurabilirsiniz.

# Impressum



## Impressum

**Broschüre für Migrantinnen in der Schweiz**  
PLANeS, Schweizerische Stiftung für sexuelle und  
reproduktive Gesundheit  
**Brochure pour femmes migrantes en Suisse**  
PLANeS Fondation suisse pour la santé sexuelle et  
reproductive  
Neuaufgabe / Edition 2010

## Metin ve düzenleme

Catherine Stangl  
In Begleitung der Redaktionsgruppe  
Avec l'accompagnement du comité de rédaction

Übersetzerin / Traductrice: Fidan Oezdirek

## Tasarım

Atelier Diaphane, Anne Monard

## İletişim

PLANeS, av. de Beaulieu 9  
Case postale 1229, 1001 Lausanne  
Tél. +41 (0)21 661 22 33  
info@plan-s.ch  
www.plan-s.ch

Büro Bern  
Marktgasse 36, 3011 Bern  
Tel. +41 (0)31 311 44 08

## Yeni düzenleme

Mit finanzieller Unterstützung durch migesplus im  
Rahmen des Nationalen Programms *Migration und  
Gesundheit 2008-2013* des Bundesamtes für  
Gesundheit.

Avec le soutien financier de migesplus dans le cadre  
du programme national *migration et santé 2008-2013*  
de l'Office fédéral de la santé publique.

BAG  
Aids-Hilfe Schweiz  
Loterie romande

## Sparış

Aşağıdaki adrese başvurunuz halinde diğer  
ücretsiz broşürleri de temin edebilirsiniz:

www.plan-s.ch  
PLANeS  
021 661 22 33

www.shop.aids.ch  
shop@aids.ch  
Aidshilfe Schweiz  
044 447 11 13, fax 044 447 11 14

www.migesplus.ch  
Gesundheitsinformationen in mehreren Sprachen,  
Schweizerisches Rotes Kreuz, Département  
Gesundheit und Integration.  
Informations multilingues sur la santé, Croix Rouge  
Suisse, Département Santé et intégration.

**Broschüre für Migrantinnen in der Schweiz**  
**Brochure pour les femmes migrantes**  
**Opuscolo per le donne immigrate in Svizzera**

<b>Albanisch / albanais</b>	<b>Ciftet, Mbrojtja nga shtatzënia...</b>
<b>Arabisch / arabe</b>	<b>حقوق الطرفين، في العلاقة الجنسية، ومنع الحمل...</b>
<b>Deutsch / allemand</b>	<b>Partnerschaft, Verhütung, HIV...</b>
<b>Englisch / anglais</b>	<b>Couple, Contraception, HIV...</b>
<b>Französisch / français</b>	<b>Couple, Contraception, HIV...</b>
<b>Italienisch / italien</b>	<b>Coppia, Contraccezione, HIV...</b>
<b>Serbisch / Kroatisch / Bosnisch serbe / croate / bosniaque</b>	<b>Partnerstvo, Kontracepcija, HIV...</b>
<b>Portugiesisch / portugais</b>	<b>Casal, Contraceção, HIV...</b>
<b>Russisch / russe</b>	<b>Мужчина и женщина, Контрацепция...</b>
<b>Spanisch / espagnol</b>	<b>Pareja, Anticoncepción, HIV...</b>
<b>Tamil / tamoul</b>	<b>தாம்பத்தியம், கருத்தடைமுறைகள்...</b>
<b>Türkisch / turc</b>	<b>Birlikte yaşam, Doğum kontrolü...</b>



**PLANES**

Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive  
Schweizerische Stiftung für sexuelle und reproduktive Gesundheit  
Fondazione svizzera per la salute sessuale e riproduttiva  
Swiss Foundation for Sexual and Reproductive Health

**migesplus**



AIDE SUISSE CONTRE LE SIDA  
AIDS-HILFE SCHWEIZ  
AIUTO AIDS SVIZZERO

**Avec le soutien de la**

**Loterie Romande**