

18.

BÖLÜM

DOĞURGANLIK BİLİNCİ KAZANMA VE PREKONSEPSİYONEL BAKIM, DANIŞMANLIK

Saadet Gonca MAVİ AYDOĞDU¹
Mesude ULUŞEN²

GİRİŞ

Gebeliklerin sağlıklı ilerlemesi kadının gebelik öncesi ve gebelik dönemindeki davranışları ile yakından ilişkilidir. Bu nedenle doğum öncesi bakıma yalnızca sağlığın değil, aynı zamanda hastalıkların da değerlendirilmesini sağlayan prekonsepsiyonel bakım ile başlanması gerekmektedir. Prekonsepsiyonel bakım, çocuk sahibi olmak isteyen çiftlerin sağlığını geliştirmeyi amaçlayan koruyucu bir sağlık hizmeti olup, tarama ve tedavinin yanı sıra danışmanlığı da kapsamaktadır. Maternal ve fetal sağlığa etki eden bireysel/çevresel faktörleri ve davranışları düzenleyerek sağlığı geliştirmeyi hedeflemektedir. Nihai amacı; kısa ve uzun dönemde hem anne hem de çocuk sağlığını geliştirmektir. Yapılan çalışmalar, dünyada ve ülkemizde çiftlerin doğurganlık bilincine sahip olma, gebeliklerini planlama, gebeliğe fiziksel ve psikososyal yönden hazırlanma konularında yeterli bilgiye sahip olmadıklarını göstermektedir. Çiftlere doğurganlık bilincinin kazandırılması, kendi doğurganlıklarını planlamaları konusunda daha bilinçli karar vermelerine yardımcı olmaktadır.

DOĞURGANLIK BİLİNCİ

Kadın/erkeğin üreme sistemlerinin yapı ve fonksiyonlarını bilerek doğurganlık işlevinin farkında olmak “doğurganlık bilinci” olarak tanımlanır. Dünyada bu kavram, “Doğal Aile Planlaması” ile gündeme gelmiştir. Doğal Aile Planlaması; çiftlerin kendi bedenlerini tanımaları, doğurganlık bilinciyle fertil ve infertil dönemlerdeki doğal belirtileri gözlemleyerek gebeliğin planlanması, gebelik istenmiyorsa kadının fertil dönemi boyunca cinsel perhiz uygulayarak

¹ Öğr. Gör., Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü

² Dr. Öğr. Üyesi, Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü

siklus içindeki fertil günleri belirleyip, koitus sıklığı ve zamanını buna göre düzenleyerek doğurganlıklarını kontrol edebilirler. Kadının menstrüal siklusu boyunca yaklaşık 6 günlük (5 gün ovulasyon öncesi, 1 gün ovulasyon günü) fertil dönemi vardır. Ancak gebe kalma olasılığı her gün için farklı düzeydedir. Bir başka önemli nokta da, ovulasyon için standart bir günün olmaması, kadından kadına hatta aynı kadının farklı sikluslarında ovulasyon gününün değişebilmesidir. Bu nedenle doğurganlık bilincine dayalı aile planlaması yöntemleri, öncelikle kadının fertil günlerini belirlemeyi amaçlar. Fertil günlerde cinsel ilişki her zaman gebelikle sonuçlanmamasına rağmen, gebelik olasılığı yüksektir. Belirlenen fertil günlerde gebelik istemeyen çiftler, cinsel ilişkiden kaçınarak ya da bariyer yöntemler kullanarak doğurganlıklarını düzenleyebilirler.

KAYNAKLAR

- Arevalo M., Jennings W., Sinai I. (2001). Efficacy of a new method of family planning: the standard days method. *Contraception*, 65:333-338.
- Arevalo M., Jennings W., Sinai I. (2003). Application of simple fertility awareness- based methods of family planning to breastfeeding women. *Fertility and Sterility*, 80(5):1241-1248.
- Coşkun A. (1999). Kadına doğurganlık bilinci ve doğal aile planlaması yöntemi konusunda tutum ve davranış kazandırma. *Hemşirelik Bülteni*, 11(1):43-44.
- Coşkun A. (2011). Prekonsepsiyonel bakım ve danışmanlık: kadın yaşamındaki yeri ve önemi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 8(3):8-15.
- Duran Ö. (2013). Doğum öncesi bakım hizmetlerinin standardizasyonu. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi (Ebelik Özel Eki)*, 5(6):22-24.
- Erenel Ş.A. (2010). Doğal aile planlaması yöntemi: laktasyonel amenore yöntemi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 9:383-390.
- Ertoptu K. (2006). Fertilite bilincine dayalı metodlar ve geleneksel yöntemler. *Türkiye Klinikleri J Surg Med Sci*, 2(22):68-77.
- Gribble J.N. (2003). The standard days method of family planning: a response to Cairo. *Int Fam Plan Perspect*, 29:188.
- Grimes D.A., Gallo M.F., Grigorieva V., Nanda K., Schulz K.F. (2005). Fertility awareness-based methods for contraception: systematic review of randomized controlled trials. *Contraception*, 72:85-90.
- Gülersoy Özyayın A.N., Debay M. (2007). Aile planlaması hizmetlerine genel bakış. *Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı, Aile Planlaması Danışmanlığı, T.C. Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı Aile Planlaması Genel Müdürlüğü: Ankara*, ss.210-234.
- Jack B.W., Atrash H., Coonrod D.V. (2008). The clinical content of preconception care: an overview and preparation of this supplement. *American Journal of Obstetrics & Gynecology*, 199(6):S266-S279.
- Kızılkaya Beji N. (2009). İnfertilite hemşireliği. *Üreme Sağlığı ve İnfertilite Hemşireliği Yayınları, Acar Basım: İstanbul*, ss.11-48.
- Kızılkaya Beji N. (2015). *Hemşirelere ve Ebelere Yönelik Kadın Sağlığı ve Hastalıkları*, Nobel Tıp Kitapevi: İstanbul, ss.69-82.
- Kurşun Z., Cali S., Sakarya S. (2014). Türkiye'de düzenli aile planlaması hizmet sunumu konusunda etkinlik, memnuniyet ve taleplerin değerlendirilmesi. *Avrupa Kontrasepsiyon ve Üreme Sağlığı Dergisi*, 19(3):203-221.
- Mclindon L.A., Beckmann M., Flenady V., Mcintyre H.D., Chapman M. (2013). Women's views of a fertility awareness and hormonal support approach to subfertility. *Human Fertility*,

- 16(4):252-257. Doi: 10.3109/14647273.2013.843791
- Özçelik E. (2016). Doğal aile planlaması yöntemleri. *The Journal of Turkish Family Physician*, 7(3):45-53. Doi: 10.15511/tjtfp.16.00345.
- Özsoy-Gökdemirel S. (2004). Ülkemiz için yeni bir gebelikten korunma/gebe olabilme yöntemi: billings ovulasyon metodu. *Hemşirelik Dergisi*, 52:67-77.
- Sinai I., Jennngs V., Arevalo M. (2004). The importance of screening and monitoring: the standart days method and cycle regularity. *Contraception*, 69:201-206.
- Sinai I., Lundgren R., Arevalo M., Jennngs V. (2006). Fertility awareness-based methods of family planning: predictors of correct use. *International Family Planning Perspectives*, 32(2):94-100.
- T.C. Milli Eğitim Bakanlığı. (2017). Sağlık Hizmetleri Aile Planlaması, Ankara.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2005). Kontraseptif yöntemler. Ulusal Aile Planlaması Hizmet Rehberi, T.C. Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü, Cilt 2, Damla Matbaacılık: Ankara, ss.311-329.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2009). Aile Planlaması Danışmanlığı Katılımcı Kitabı, T.C. Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü: Ankara.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2014). Evlilik Öncesi Danışmanlık Rehberi, T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu: Ankara.
- Taşkın L. (2015). Doğum ve Kadın Sağlığı, Genişletilmiş 13. Baskı, Akademisyen Kitabevi: Ankara, ss.43-67.
- Türk Y.T. (2009). İstenmeyen gebeliği olan ve olmayan kadınlarda aile planlaması yöntem seçimleri. Dr. Lütfi Kırdar Kartal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği, Uzmanlık Tezi, İstanbul.
- World Health Organization (WHO). (2013). Preconception care: maximizing the gains for maternal and child health. World Health Organization: Geneva. Available at: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/preconception_care_policy_brief.pdf