



Dr. med. Yasemin Schreiber-Pekin
Kadın Doğum Uzmanı, Psikoterapist
y.schreiber@bluewin.ch

Doğum Kontrol Hapları

Günümüzde kullanılan en etkin aile planlaması metodudur doğum kontrol hapları. Bu haplar yumurtlamayı (ovulasyon) önlerken, rahim ağzı salgısının kıvamını arttırarak spermilerin içeriye geçişini engeller ve rahim içi dokusunu incelterek yuvalanma olayının önüne geçer. Tüm bu etkiler sonucunda gebelikten koruyucu etki oluşur.

En yaygın kullanılan doğum kontrol hapları östrojen ve progesteron hormonunun ikisini birden içeren kombine haplardır. Ayrıca "yalnızca progesteron içeren (minipill)" doğum kontrol hapları da mevcuttur. Minipill haplar özellikle doğum sonrası emzirme dönemi için uygun ilaçlardır. Eskiden kullanılan ve 50 mikrogram estrogen içeren haplar yerine, günümüzde artık 30 mikrogram içeren ve bu nedenle "düşük dozlu doğum kontrol hapları" olarak anılan ilaçlar kullanılmaktadır. Bu ilaçlarda eskiye göre damar içi pıhtılaşma ve diğer yan etkiler son derecede azdır. Düzenli olarak kullanıldıklarında doğum kontrol haplarının koruyuculuk oranları çok yüksektir. Kullanım şeması, 3 hafta kullan- 1 hafta bırak, şeklinde özetlenebilir. Hapların üzerinde günler belirtilerek günleri şaşırma engellenmiştir. İlk kez başlayacak olanların ilk hapi adet başlangıcının birinci veya ikinci günü almaları gerekir. Bu şekilde gebelikten koruma, derhal başlar. İlaça geç başlanırsa gebelik oluşabilir.

Bir aile planlaması yöntemi düşünüldüğünde **jinekolojik muayene** şarttır. Pek çok hap çeşidi vardır ve jinekolojik doktor tarafından kişiye en uygunu seçilerek reçete edilir. Haplar her gün belli bir saatte alınmalıdır. Unutulduğunda 12 saatin içinde alınırsa sakıncası yoktur. 12 saat geçtiği takdirde alınırsa koruma etkisi yeterli olmaz. Unutulan hap hatırlayınca hemen alınır ve normal vakitte sıradaki hap da alınarak kutuya devam edilir, ancak o ay prezervatif gibi ek bir korunma yöntemi uygulanmalıdır.

Kutular bulunan 21 tabletin bitiminden sonraki bir hafta ilaç alınmaz. Her kutu bittikten 3-4 gün sonra normal adet görülür. İkinci ve daha sonra devam eden kutularda, kutuya adetin kaçınıcı günü başladığı önemli değil; daha önce belirtildiği gibi 7 gün aralar ile başlanması önemlidir. İki kutu arasında adet görülmelidir. Adet görülmezse yeni kutuya başlanmamalı ve öncelikle bir gebelik testi yapılmalıdır. Özellikle penisilin grubu antibiyotikler doğum kontrol haplarının etkinliğini azaltıp gebeliklere yol açabilir. Belli bir nedenden ötürü bu tür antibiyotikler kullanılacakça aynı anda ilave bir korunma yöntemi de uygulanmalıdır.

Emzirme döneminde doğum kontrol hapi olarak "sadece progesteron içeren doğum kontrol hapları (minipill'ler) tercih edilebilir. Minipill kullanılacaksa hep aynı saatte almaya dikkat edilmelidir. Bunların içinde 28 adet tablet vardır ve hiç ara vermeden kullanılırlar.

Tromboflebit (damar içi iltihabı) öyküsü olanlara, 35 yaş üzerinde olan ve sigara içen kadınlara, migren, hipertansiyon, karaciğer hastalığı olanlara, gebelik şüphesinde, nedeni belirsiz adet kanaması düzensizliklerinde doğum kontrol hapları sakıncalıdır, kesin olarak kullanılmaz. Bunun yanında, bilinenin aksine, yıllarca da kullanılsa, bırakıldıktan sonra asla kısırılık yapmaz.

Doğum kontrol haplarının diğer bazı avantajları da tespit edilmiştir. Adet kanamasının miktarını azaltarak gereksiz kan kaybını, bu şekilde kansızlığı önler. **Sancılı adet görme** ve **Premenstrüel Sendrom (PMS)** tedavisinde, akne (sivilce) ve yumurtalıkların kist üretmesinde tedavi amacıyla kullanılabilir.



Doğum kontrol haplarının en istenmeyen etkisi; içerdiği estrogen hormonu nedeniyle damar içi pıhtılaşmaya eğilimi artırmasıdır. Bu hayati tehlikeli durum günümüzde kullanılan düşük doz ilaçlar sayesinde çok nadir görülür hale gelmiştir. Ağrı kesicilere cevap vermeyen baş ağrısı, göğüs ağrısı, bacaklarda şişme ve ağrı gibi durumlarda ilacı kesip doktora danışmak gerekir. En sık görülen yan etkisi hafif bulantıdır. İlk üç ayda hafif ara kanamaları (kırılma kanamaları) yapabilir. Bunlar geçicidir. Üçüncü aydan sonra devam ederse ilacı değiştirmek gerekebilir.

Uzun süre doğum kontrol hapları kullanılırsa, ilaç kullanımı kesildiğinde bir süre adet görmeme problemi yaşanabilir. Bu durum ilk üç ayda sıklıkla kendiliğinden ortadan kalkar. Doğum kontrol hapları yaz aylarında kullanılacaksa yüze güneşten koruyucu kremler sürülmelidir. Aksi halde yüzde gebelerde de görülen kahverengi lekeler oluşabilir. Doğum kontrol hapları kullanımında görülebilen depresyon hali genelde B1, B6 ve B12 vitamini eksikliğine bağlıdır. Bunun için tedavi amaçlı vitamin verilebilir, çok nadiren bu şikayet artıp devam ederse ilacın kesilmesi gerekir. Doğum kontrol hapı içerisindeki estrogenler vücutta su tutucu, progesteron ise iştah açıcı etkiye sahiptir. Bu etkiler kişiden kişiye değişiklik gösterir. Göğüslerdeki hassasiyet de yine vücutta su tutucu etkiye bağlıdır.

Doğum kontrol hapları bilinenin aksine pek çok olumlu etkilere sahip hormonal ilaçlardır. Pek çok kişi yanlış bilgilendirme nedeniyle hormon içeren ilaçlardan uzak durmaktadır. Aşağıda en çok sorulan soruların cevaplarını özetledim:

Doğum kontrol hapları;

- Asla kısırlık yapmaz.
- Bırakıldıktan hemen sonra gebe kalınabilir.
- İçindeki hormonların su tutucu, iştah açıcı etkileri olabilir. Bu nedenle, ender de olsa bazı kişilerde kilo yapabilir.
- Adet öncesi gerginlik sendromunu (PMS) azaltabilir.
- Kanseri yapmaz, tersine iyi huylu meme kanseri, yumurtalık ve rahim kanserini azaltır.
- Hormonal bozukluk oluşturmaz, tersine hormonal dengesizlik varsa bunu düzenler.
- Nadiren de olsa cinsel istek azalması yaratabilir.
- Bazı kişilerde depresyona ve melankoli durumlara yol açabilir. İleri depresyon sorunu olanlara önerilmemektedir.
- Yumurtalık kistlerinin tedavisinde, polikistik over (PCO) sendromunda, adet sancısını, adet öncesi gerginliğini azaltmak için, aşırı adet kanamasına bağlı kansızlığın tedavisinde, akne ve tüylenme tedavisinde, endometriosis hastalığında kullanılabilir.