

Benim doğum kontrol hapım

DOĞUM KONTROL HAPI KULLANANLARA YÖNELİK BİLGİLER



Fan sayfası: Benim doğum kontrol hapım



"RememberMe"

Günlük doğum kontrol hapi kullanımı için hatırlatma fonksiyonlu ücretsiz uygulama

ŞİMDİ IPHONE VE ANDROID İÇİN



mibe



Editorial	4
Kurbağalar, kola ve cesur bir kadın:	
Doğum kontrolüne ilişkin kısa bir hikâye	6
Sürekli bir iniş çıkış:	
Adet döngüsü	12
Her şeye onlar karar veriyor:	
Fiziksel süreçlerin birçoğunu hormonlar yönetiyor	20
Bana en uygun doğum kontrol hapi hangisi?	
Hormonal doğum kontrolünde geniş seçenekler	24

Küçük ama etkili –	
Doğum kontrol hapı ile güvenli korunma	28
Neyse ki nadiren –	
Yan etkiler	30
Düzenli adet döngüsü, pürüzsüz bir cilt:	
Olumlu yan etkiler	34
Günde bir defa ...	
Doğum kontrol hapının doğru kullanımı	36

Her şey içinde kelebeklerin uçuşması ile başlar. Buna kalbinizin deli gibi çarpması, dizlerinizin titremesi ve ellerinizin terlemesi eklenir. Neyse ki bu belirtileri gösteren kişi hasta değildir. Burada farklı bir tanı söz konusudur: Kişi sıırsıklam âşıktır.

Bunda bir çelişki yok mu? Hayır; çünkü aslında seks sadece insan tüm dünyayı unutabildiğinde ve istenmeyen bir gebelikle ilgili endişe duymak zorunda olmadığında güzel ve romantiktir. Bu sebeple duygu sarhoşluğu içindeyken: Kendini tamamen kaybetme ve ilişkiye girmeden önce sen ve partnerin için hangi doğum kontrol yönteminin en doğrusu olduğunu düşün. Kafadaki sorularla tek başına boğuşmak zorunda değilsin; zira kadın doktorun tüm önemli bilgilere sahiptir. Ayrıca bu broşür de sana yardımcı olacaktır.



Kurbağalar, kola ve cesur bir kadın: Doğum kontrolüne ilişkin kısa bir hikâye

Doğum kontrol isteği insanlık tarihi kadar eskidir. Kadınların Taş Devri'nde bile istenmeyen gebeliklerden korunmaya çalıştıkları düşünülmektedir, örneğin **bitkisel materyallerden yaptıkları tamponlarla**. Belki de **dünyanın en eski prezervatifi** o zamanlar icat edilmiştir. En azından bu döneme ait kaya resimlerinde penisinin etrafında gizemli bir „kılıf“ bulunan bir erkek görülmektedir.

Eski Mısır'daki kadınlar biraz daha zekice hareket etmiştir. Bu kadınlar **nar çekirdeklerinden, akasya tomurcuklarından veya timsah dışkısından yapılmış vajinal fitiller** kullanmışlardır.

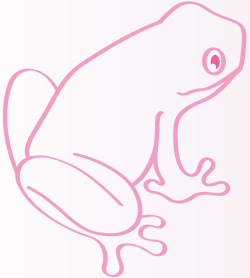


“Eski” Cermen kadınları, **balmumundan** küçük **daireler** şekillendirip bunları, spermlerin rahme ulaşmasını engellemek amacıyla vajinanın içine yerleştirmişlerdir.

Ayrıca insanlar **Coitus interruptus** (“geri çekme”) yöntemiyle de binlerce yıl boyunca gebelikleri önlemeye çalışmıştır. Burada erkek, meni boşalmadan önce penisi vajinadan çeker, ki bu pek de güvenilir bir yöntem değildir.

Orta Çağ’da kadınlara **zehirli otlar** yemeleri, kuvvetli bir şekilde **hapşırmaları** ve **zıplamaları** veya **bir kurbağanın ağzına üç defa** tükürmeleri önerilmiştir. Eski çağlara ait bu yöntemlerin birçoğu sadece tehlikeli değil aynı zamanda tıpkı **muskalar, büyü sözler** veya **seks esnasında belli pozisyonlar** gibi etkisizdi.

İlk **prezervatif mağazası** 1750 yılında Londra’da açılmıştır.



Bu “kılıflar” hayvanların bağırsağından yapılırdı, tekrar tekrar yıkanıp birçok kez kullanılırdı! Bunların sadece istenmeyen gebeliklerden değil, aynı zamanda cinsel yolla bulaşan hastalıklardan da koruması bekleniyordu. Kazanova’nın sevgililerinin vajinanın içine **yarım limon** parçası yerleştirdiğine ilişkin söylemler vardır.

Yaklaşık 200 yıl önce kadınların seks sonrasında meni sıvısını temizlemek için vajinalarını farklı çözeltilerle (ör. **sirkeli su**) yıkamaları moda olmuştur. İnanması oldukça zor ancak, bazı bölgelerde **vajinayı kola ile yıkamanın** koruyucu etkisi olduğu hurafesine halen inanılmaktadır.

1880’li yıllarda Almanya’da **kauçuktan üretilmiş ilk prezervatifler** satılmaya başlanmıştır, bunlar balıkların yüzme kesesinden, ipekten veya deriden üretilmiş öncü modellere göre çok daha güvenli ve tabii ki çok daha rahattılar.

Daha sonra bilim insanları kadının adet döngüsünü araştırmaya başladılar. Bu sırada örneğin adet kanamasının hormonlar tarafından kontrol edildiğini ve kadınların ne zaman gebe kalabileceklerini keşfettiler.

Bu bulgular **Margaret Sanger** için çok büyük önem taşıyordu. Amerikalı hemşire istek dışı gebe kalan kadınların ne kadar çok acı çektiklerine bizzat şahit olmuştu. Bundan yüz yıl önce bir ailede on çocuğun olması hiç de nadir görülen bir durum değildi. Bu sebeple Margaret Sanger'in bir hayali vardı. Sanger, kadınlar için gebelikten koruyucu, güvenli bir ilaç istiyordu. Bu ilaç, bir baş ağrısı tableti gibi kolay yutulabilmeliydi. Sanger, varlıklı bir arkadaşının da desteği ile 1951 yılında bir araştırma ekibi görevlendirdi.

Bu bilim insanları yapay hormonlar üreten bir ilaç geliştirdiler. Bu madde-lerin, kadının doğurganlığını bastırması amaçlanmıştır: Böylece **doğum kontrol hapi** doğmuş oldu. İlk preparatlar Almanya'da 50 yıl önce piyasaya sürülmüştür. Bugün dünya çapında milyonlarca kadın korunmak için doğum kontrol hapi kullanmaktadır.



Sürekli bir iniş çıkış: Adet döngüsü

Genç bir kıza dışarıdan bakıldığında bunu fark etmek oldukça zordur; ama bir kadının bedeninde ergenlikten itibaren çeşitli hormon konsantrasyonlarının sürekli bir iniş çıkışı söz konusudur. Bu aylık döngüye adet döngüsü adı verilir.

Bu taşıyıcı maddelerden bir tanesinin adı folikül uyarıcı hormondur. Bu hormon hipofiz bezinde üretilir ve her ay yumurtalıkların bir tanesinde, yumurta keseciği (folikül) adı verilen yapının oluşmasını sağlar. Bu yumurta keseciğinin içinde çok küçük yumurta hücreleri olgunlaşır.

Bununla eş zamanlı olarak östrojen hormonu rahmin değişmesini sağlar. Rahmin iç mukozası gittikçe kalınlaşır ve rahim ağzı hafifçe açılır. Rahim ağzının çevresindeki salgının kıvamı incelir.



“Zıplayan” yumurta

Daha sonra devreye üçüncü bir hormon girer (luteinize edici hormon). Bu hormon en kalın yumurta keseciğinin patlamasını sağlar: Olgunlaşmış yumurta, bezelye büyüklüğündeki kılıfından dışarı “zıplar” ve yumurtalığı terk eder. Bu olaya “yumurtlama” adı verilir ve adet döngüsünün yaklaşık 14. gününde gerçekleşir. Hatta bazı kadınlar bu sırada karnın alt kısmında bir çekilme bile hissederler.

Döllenmek için hazır

Olgunlaşmış yumurta elbette herhangi bir yere “zıplamaz”, bunun yerine öngörülen yolculuğuna çıkar. Bu yumurta, yumurta kanalı tarafından tutulur ve yavaşça rahme doğru ilerler.

Eğer yumurta hücresi şimdi erkeğin bir spermiyle (döl hücresi) buluşursa, döllenme gerçekleşebilir. Bunun ardından yumurta hücreleri bölünmeye başlar. Bu gebeliğin en erken evresidir ve tabii ki kadın henüz bundan haberdar değildir.

Rahimde bir yatak

Rahim boşluğunda, döllenmiş yumurtanın yerleşmesi için her şey hazırdır (“döl yatağı” adı da verilir). Bu süreçte dördüncü bir hormon oldukça aktiftir, bu hormon yumurtalıktan gelir ve buna sarı cisim hormonu (progesteron) adı verilir.

Bu hormonun etkisiyle mesela adet döngüsünün ikinci yarısında kadının vücut ısısı artar. Bu hafif sıcaklık artışını termometre ile ölçmek bile mümkündür.

İçten temizlik

Peki döllenme gerçekleşmemişse ne olur?

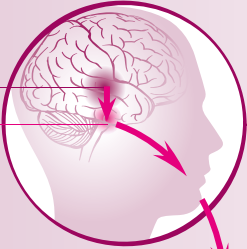
Yumurta hücresi ölür ve iyice kanlanmış olan rahim mukozasının bir işlevi kalmaz.



Beyin

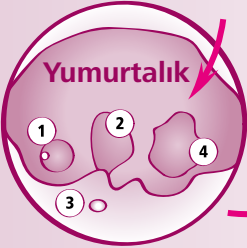
Ara beyin

Hipofiz bezi
(Hormonlar)



Hormon salınımı

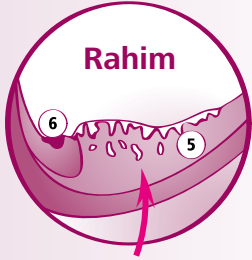
- 1 Folikül olgunlaşması
- 2 Yumurtlama
- 3 Yumurta hücresi
- 4 Sarı cisim



Rahim

5 Rahim mukozası

6 Kanama



Progesteron ve östrojenler

Vücut, mukozanın en üst katmanlarını atmak ister. Kan ve ince doku parçacıkları atılır ve vajina yoluyla dışarı ulaşır: Adet kanaması başlar ve böylece bir sonraki adet döngüsü başlamış olur. Hormonlar arasındaki etkileşim yeniden başlar, yeni yumurta kesecikleri oluşur.

Doğurganlık ve aylık döngü, hormonların senfonisi tarafından yönetilir. Her şey kafada başlar: Hipofiz bezi, folikül uyaran hormonu salgılar. Bu sayede yumurtalıkta foliküller **1** gelişir. Yumurtlama gerçekleştikten sonra **2** olgun bir yumurta **3** yolculuğuna başlar. Östrojen ve progesteron (yumurtalıktaki 'sarı cisim' **4** tarafından salgılanır) hormonlarının etkisiyle rahim bir gebelik oluşabilecek şekilde değişir. Fakat eğer döllenme gerçekleşmemişse, rahim mukozası **5** atılır ve adet kanaması **6** başlar.



500 döngü, 15 gebelik

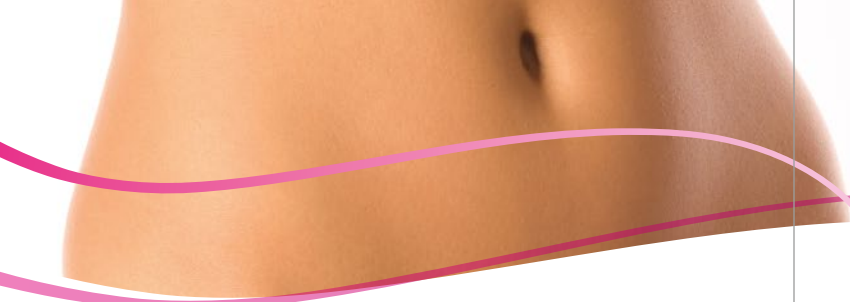
Bir kadın ergenlik döneminden menopoz dönemine kadar yaklaşık olarak 400 ila 500 döngü geçirir. Adet döngüsünün süresi her kadında farklıdır. Bu döngü 25 ve 35 gün arasında sürebilir.

Döllenme “ilk seferde” gerçekleşebilir

Genç kızlarda adet döngüsünün süresi genellikle değişkenlik gösterir; ancak zamanla düzene girer. Adet kanaması başlangıçta genellikle düzensiz olmasına rağmen tabii ki genç kızların da adet döngüleri sırasında “döllenmeye elverişli” günleri vardır. Bu sebeple korunmasız seks, genç kızlarda gebeliğe yol açabilir, hatta ilk seferde bile.

Henüz doğum kontrol yöntemlerinin olmadığı dönemlerde kadınların hayatları boyunca on ila 15 kez gebe kalmaları sık rastlanan bir durumdu. Buna şaşmamak lazım; zira doğa bir kadında her ay döllenme olabildiğini öngörmüştür. İlk doğum kontrol hapları Almanya’da 50 yıl önce piyasaya sürülmüştür. Bugün dünya çapında milyonlarca kadın korunmak için doğum kontrol hapi kullanmaktadır.





Her şeye onlar karar
veriyor: Fiziksel süreçlerin
birçoğunu hormonlar
yönetiyor

Sakalların çıkması, stres esnasında kalbin hızlı atması ve çikolataya duyulan büyük iştah, bütün bunların ortak yönü nedir? Bunların hepsi hormonlar tarafından yönetilmektedir!

Hormonlar önemli taşıyıcı maddelerdir. Bunlar vücudun çeşitli bölgelerinde (ör. beyinde, tiroit bezinde veya böbreklerde) üretilirler. Bütün vücut onların istediklerini yapar; zira hormonlar diğer şeylerin yanı sıra uyku düzenini veya kan şekerini yönetir.

Hormonlar yoksa, seks de yok

Vücutun ergenlik döneminde değişmesinden seks hormonları sorumludur: Göğüsler büyür, ilk adet kanaması görülür ve cinsel istek uyanır.



Doğurganlık ve gebelik de bu kimyasal taşıyıcılar tarafından kontrol edilir. En önemli kadınlık hormonları östrojen ve progesterondur.

Sahte gebelik

Doğum kontrol haplarının birçoğunda iki kadın seks hormonu kombine edilir: Östrojen ve gestagen. Bu iki hormon endüstriyel olarak üretilmektedir.

Bunlar doğal adet döngüsüne müdahale eder ve kadının döllenmesini önler, tabii ki bu geçici bir durumdur ve sadece doğum kontrol hapı alındığı süre boyunca geçerlidir. Zira doğum kontrol hapındaki hormonlar vücudu sahte bir gebelikle kandırırla. Bu sebeple başka yumurta hücreleri olgunlaşmaz ve yumurtlama gerçekleşmez.

Doğum kontrol haplarının alınmadığı mola dönemlerindeki kanamalar gerçek menstrüasyon kanamaları değil, “sadece” yapay olarak kontrol edilen bir yoksunluk kanamasıdır. Bu kanama, hormon seviyesinde meydana gelen ani düşüşle başlatılır.





Oldukça yaygın: Düşük doz haplar

Modern düşük doz haplar oldukça yaygındır. Bunlar her bir tablette dengeli bir östrojen ve gestagen oranı içermektedir. Bunlarda doz hem etki garanti altına alınacak hem de yüksek derecede tolere edilebilirlik sağlanacak kadar düşük ayarlanır.

Düşük doz hapların birçoğu tek fazlı preparatlardır, yani her bir tablet aynı tür ve miktarda etkin madde içerir. Piyasada mevcut olan doğum kontrol haplarının birçoğu bu kategoriye girmektedir. Bu haplar 21 veya 22 gün boyunca alınır; bunu altı veya yedi günlük, doğum kontrol hapi alınmayan bir mola dönemi takip eder.

Östrojensiz korunmak mı? Elbette!

Bazı durumlarda düşük doz haplarla (kombine doğum kontrol hapi) korunmak mümkün değildir. Bu durumda emziren veya tıbbi sebeplerden dolayı östrojen almaması gereken kadınlar sadece gestagen içeren doğum kontrol haplarını kullanabilirler. Burada “normal mini doğum kontrol haplarının” alınması için sadece 3 saatlik bir zaman dilimi vardır.

Buna karşın östrojen içermeyen diğer doğum kontrol hapları 12 saatlik bir alım toleransı süresi sunar ve kombine bir doğum kontrol hapiyle mukayese edilebilir derecede yüksek korunma sağlar.



Küçük ama etkili – Düşük doz doğum kontrol hapı ile güvenli korunma

Doğum kontrol haplarının birçoğu “düşük doz haplardır”. Bu haplar daha eski preparatların aksine çok daha az miktarda hormon içerdiği için onlara bu ad verilmiştir: Haplar östrojen ve gestagenin birer formunu içermektedir. Tüm düşük doz doğum kontrol haplarının ortak yönü alındıkları süre zarfında doğurganlığı baskılamalarıdır.



Üçlü koruma daha güvenlidir – Düşük doz doğum kontrol hapları şu şekilde etki eder

- ▶ Yumurta hücrelerinin yumurtalıkta olgunlaşması önlenir. Böylece aylık yumurtlama gerçekleşemez. Doğal adet döngüsünün aksine döllenmeye elverişli günler yoktur.
- ▶ Rahim ağzının çevresindeki mukus hap alındığı süre boyunca koyu kıvamlı kalır. Bu sebeple spermeler rahime sızamaz ya da çok zor sızabilir. Doğal adet döngüsünde (doğum kontrol hapı kullanılmadan) mukus yumurtlama döneminde geçirgenleşir.
- ▶ Son derece düşük bir ihtimal de olsa, döllenme gerçekleşse bile, döllenmiş yumurta rahime yerleşemez. Zira rahmin iç yüzeyindeki mukoza yumurtayı tutmak için yeterince hazır değildir.

Bazen psikoloji üzerinde etkiler görülebilir: Bazı kadınlar cinsel istekte azalma veya duygudurum dalgalanmaları yaşayabilirler.

Doğum kontrol hapının yan etkilerinin birçoğu sağlık açısından zararlı değildir ve sadece hap alımının başladığı ilk haftalarda ya da aylarda görülür. Eğer şikayetler geçmezse kadın doktoruna müracaat etmelidir. Doktorun bunun sebeplerini açıklığa kavuşturacak ve sana yol gösterecektir.

Kimler doğum kontrol hapını kullanmamalıdır?

Bütün kadınlar doğum kontrol hapi ile korunamazlar, örneğin ailesinde bazı kalp-dolaşım hastalıkları için genetik yatkınlık olan kadınlar bu hapları kullanmamalıdır. Sigara kullananlar, yüksek tansiyonu olan kadınlar, lipid metabolizması bozukluğu olan kadınlar ve diyabet hastaları da doğum kontrol hapını almadan önce kapsamlı bir şekilde bilgi edinmelidir.

Olası risk faktörleri ve yan etkiler hakkında seni en iyi şekilde doktorun bilgilendirecektir. Ayrıca üretici, doğum kontrol hapının prospektüsünde ilgili preparata ilişkin mevcut tüm bilgileri listelemiştir.



Düzenli adet döngüsü, pürüzsüz bir cilt: Olumlu yan etkiler

Kadınların birçoğu doğum kontrol hapını güvenli ve karmaşık olmayan bir korunma yöntemi istediği için kullanmaktadır. Doğum kontrol hapının bazı durumlarda korunmaya ek olarak kadınlara özgü şikayetler üzerinde olumlu etkileri de olabilmektedir.

Yapay hormonlar sayesinde menstrüasyon şikâyetleri düzelebilir. Kanama genellikle daha az ve daha hafif ağırlı olur. Düzensiz adet döngüsü düzene girebilir. Premenstrüel Sendrom (PMS), yani “adet öncesi gerginliği” birçok kişide düzelir.

Ayrıca cilt de bu durumdan istifade edebilir ve daha “duru” bir görünüm kazanır. Bu, birçok akne hastasında doğum kontrol hapı sayesinde daha az sivilce çıktığı anlamına gelmektedir. Doğum kontrol hapı kullanımının yağlı saçlar üzerinde de olumlu bir etkisi olabilir.

Doğum kontrol hapı ile deniz tatili, sınavlar veya spor müsabakaları gibi istisnai durumlarda adet kanamasını ertelemek de mümkündür. Bunun nasıl yapılacağını ve ertelemenin hangi preparatlarla mümkün olduğunu doktor ve eczacılar bilmektedir.



Günde bir defa ...
Doğum kontrol hapının
doğru kullanımı

Doğum kontrol hapı en güvenli korunma yöntemlerinden biridir, bu hap istenmeyen bir gebeliğe karşı yüzde 99 koruma sağlar. Bunun böyle kalabilmesi için hapı alırken birkaç kuralı dikkate alman gerekmektedir. Merak etme, buna çabucak alışırsın! Yine de bir problem çıkması durumunda, mesela hapı zamanında almayı unutursan, kusarsan, şiddetli ishal olursan veya bazı ilaçlar (ör. antibiyotikler) alman gerekiyorsa lütfen hemen doktoruna danış.





Doğru başlangıç

Örnek: Adet kanaman Perşembe günü başlıyor. En iyisi; günü ve tarihi takvimine not etmen olacaktır. Zira bu tarihte örneğin toplam 21 tabletin ilkin almayaya başlayacaksınız. Paketin hepsi bitene kadar her zaman günde sadece bir tablet yutmalısı. Bunun ardından doğum kontrol hapının alınmadığı “mola dönemi” başlar: Yedi gün boyunca tablet almayacaksınız. Bu süre içinde bir sonraki adet kanaması başlar. Mola döneminden sonra tablet alımı tekrar baştan başlar. Bir öncekiyle aynı gün yeni bir pakete başlaman gerekir (bu örnekte: Perşembe günü). Bu arada, doğum kontrol hapının plastik ve alüminyum folyodan oluşan ambalajına “blister” adı verilir. Bu ambalajın üzerine hapın alınacağı günlerin basılmış olması oldukça kullanışlıdır.

Pürüzsüz ve yuvarlak

Doğum kontrol hapı küçük ve yüzeyi pürüzsüz ve yuvarlak olduğu için, onu rahatça herhangi bir sıvı olmaksızın yutabilirsiniz. Tabii ki onu bir yudum suyla da içebilirsiniz. Tableti bir öğünden önce mi yoksa sonra mı alacağını kendin karar verebilirsin.

Düzen güven sağlar

Doğum kontrol hapını her gün yaklaşık olarak aynı saatte alman önemlidir, örneğin her zaman akşam yemeğinden önce saat 21’de. Düşük doz hapların on iki saatlik bir tolerans çerçevesi vardır. Bu şu anlama gelir: Tableti alışıldığı gibi saat 21’de almayı unuttuysan ama onu en geç ertesi gün saat 9’a kadar alırsan, korunma güvenliği konusunda endişelenmene gerek yoktu.

İstisnai olarak böyle durumlar yaşanabilir ancak prensip olarak doğum kontrol hapını yaklaşık her 24 saatte bir yutmalısın; bu güvenliği artırır.

Düşük doz hapı almayı unuttun – Şimdi ne yapılmalı?

Düşük doz hapı almayı 12 saatten daha uzun bir süre unuttuysan (yani 36 saatten daha uzun bir süredir tablet almadıysan), muhtemelen istenmeyen bir gebeliğe karşı artık koruman yoktur. Bu durumda ne yapılması gerektiği, bu aksiliğin hap alımının ilk haftasında mı, ikinci haftasında mı yoksa üçüncü haftasında mı gerçekleştiğine ve en son ne zaman seks yaptığına bağlıdır.

Aşağıdaki bilgiler sana yardımcı olacaktır. Bu bilgilerin genel geçerliliğine ilişkin bir garanti verilemez. Tereddütlü durumlarda daima kadın doktoruna danışmanı tavsiye ederiz.



Ya da: Unuttuğun tableti almazsın ve hemen doğum kontrol hapı alınmayan yedi günlük mola dönemine başlarsın. Doğum kontrol hapını almayı unuttuğun günü de saymalısın.

► Birden fazla tabletin unutulması halinde:

Güvenli bir korunma sağlanamaz. Yani eğer birden fazla tableti unutursan derhal kadın doktorunla iletişime geçmeli ve mutlaka ek bir korunma yöntemi ile korunmalısın.

► Doğum kontrol hapi alınmayan mola döneminde kanama yok

Bu durumda da çok hızlı bir şekilde doktoruna gitmeli ve yeni bir blister şeridine başlamamalısn, mola döneminde kanama yoksa gebe olabilirsin.

Hatırlatma yardımcısı ve acil yedek

İpucu: Her gün tablet almayı unutmamak için doğum kontrol hapı paketini diş fırçası kabına koyabilirsin. Veya günlük bir cep telefonu alarmı da sana bunu hatırlatabilir. Bazı kızlar el çantalarında veya çalışma alanlarında yedek bir paket bulundururlar.

Böylece unutulmuş bir tablet yolculuk esnasında da sorunsuzca alınabilir.

En iyi şekilde muhafaza ediliyorlar

Doğum kontrol haplarının her birini onları alacağın vakte kadar ambalajında bırakmalısın. Bu sayede nemden ve ışıktan korunurlar. Tabii ki doğum kontrol hapi paketini çocukların, örneğin meraklı kardeşlerin ulaşamayacağı bir yerde muhafaza etmelisin. Çocuklar renkli tabletleri şekerleme sanabilirler.

Mide ve bağırsak sorunları yaşanırsa ...

Doğum kontrol hapını aldıktan kısa bir süre sonra şiddetli ishal olursan veya kusman gerekirse vücut tarafından yeterli etkin madde alınamamış olabilir. Lütfen buna ilişkin prospektüste yer alan uyarıları dikkate al veya doktoruna danış. Belki de korumanın devam etmesi için derhal yedek bir doğum kontrol hapi alman gerekebilir. Belli bir süre için ek bir korunma yöntemi (ör. prezervatif) kullanman gerekebilir.

Farklı ilaçlar kullanıyorsan dikkat etmelisin

Doğum kontrol hapının haricinde başka ilaçlar da mı alıyorsun? Bu konuda mutlaka doktorunla görüşmelisin. Çünkü farklı etkin maddeler karşılıklı olarak birbirini etkileyebilir ve hatta korunma güvenliğini etkisiz hale getirebilir! Bu “etkileşimler” hakkında eczaneden de bilgi alabilirsin.



Venezuela’da saat kaç?

Uzak ülkelere seyahat ettiğinde zaman dilimi değişir. Yani, tatil yaptığın ülkedeki saatler farklı ilerler ama senin vücudun hala “memleketteki zamana” göre programlanmıştır. Korunma güvenliğinin tehlikeye girmemesi için doğum kontrol hapını her zamanki saatinde, 24 saatte bir almalısın. Fakat belli bir ölçüde sapmalar olabilir. İdeal zaman çerçevesini hesaplaman için sana doktorun veya eczacın yardım edebilir.

Riskli kombinasyon!

Doğum kontrol hapi kullanan genç kızlar ve kadınlar **sigara kullanmamalıdır**. Aksi halde sağlık sorunları riski artar (ör. kan pıhtısı). Aynı şekilde yoğun alkol tüketiminden de kaçınılmalıdır.

"RememberMe" iPhone und Android için Ücretsiz uygulama

Garantiye almak her zaman iyidir: Günlük doğum kontrol hapı kullanımı için hatırlatma fonksiyonlu ücretsiz yeni uygulama "RememberMe".

Güvenilir hatırlatma fonksiyonu

Kişiye özel ayarlanabilir: Günlük doğum kontrol hapı kullanımı için hatırlatma fonksiyonu. Kişisel hatırlatma saatinizi ayarlayın ve bunun için en sevdiğiniz alarm tonunu seçin.



Kişisel takvim

Önemli olay ve tarihleri, not alma fonksiyonuna sahip takvime kaydedin, küçük semboller yardımıyla kolay bir şekilde günlük ruh halinizi veya semptomlarınızı da not edebilir ve böylece geriye yönelik olarak adet döngünüzün seyrine ilişkin genel bir bakış elde edebilirsiniz.

Güvenli şifre koruması

Güvenli bir şifre koruması sayesinde özel bilgileriniz ve kayıtlarınız izinsiz erişimden korunmaktadır.



Notlar



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





www.pille-fuer-mich.de

Bu hizmeti size sunan

mibe GmbH Arzneimittel

Münchener Straße 15
06796 Brehna

Telefon: +49 (34954) 247-0
Telefaks: +49 (34954) 247-450
service@mibegmbh.de

www.mibe.de

