

**Doğal Aile Planlamasında Yeni Teknikler**

**Richard J Fehring RN**  
**New Technology In Natural Family Planning". JOGN, 20: 3. 199-205,**  
**May/June, 1991**

**Ahsen ŞİRİN**

**ÖZET**

**Son yıllarda gebelikten korunmak için çeşitli araçlar**

**Bu araçlar; bazal vücut termometrelerini, elektronik doğurganlık monitörlerini, kimyasal ve hormonal olarak ovulasyonu saptayan aletleri içerir.**

**Ovulasyon metodu, 1950 ve 1960 da Avusturyalı doktor John ve Evelyn Billings tarafından geliştirilmiş olan doğal korunma yöntemidir. Bu metodun arkasındaki fizyolojik prensip, ovulasyon öncesi östrojen artması= neden olduğu servikal mukusun tam ovulasyon zamanında daha berrak esnek olmasıdır. Bir kadın vajinasından olan servikal mukusu gözleyerek girth:1k değişimleri izler. WHO'nun incelemelerine göre, hamilelik bu yöntemle yaklaşık %02.8'dir.**

**Semptotermal metod, bazal vücut ısısının yükselmesi, servikal mukusta değişiminin**

**Son zamanlarda doğurganlık kontrolüne yardımcı olan aletler geliştirilmiştir. Bu aletler bilgisayar metodları, elektronik ovulasyon tayini için monitörler ve servikal ve hormonal ovulasyon aletleri ve monitörleri gibi**

**Bilgisayarlı metodlar: Bioself 110 doğurganlık ibresi ve Rabbit Doğurganlık kompüteri. Bu aletler sempto-dermal doğal korunma yöntemleri ve takvim metodlarının programlanmış uygulamalarıdır.**

**MoseIf 110: Kiici** (150x60x22 mm, ağırlığı 80gr.) olan menstrual siklusun uzunlugunu ve analizini kayıt eden mikro komputerlerdir. Gnlük isi alındıktan sonra yeşil i i k doğurganlık olmayan gOnleri

**Bu metotla yüksek doğurganlık periyodu olan kadının saptanması %98'dir.**

Bu metot, post partum, anovulatuvar bir Oykuye sahip olan kadınlarda

**Rabbit metodu:** Hesap makinasına benzer. Komptiter balmeleri, bazal vucut isisinin gonantusini verir. Gebeligin Onlenmesinde mevcut bilgi olmamalda birlikte, bu metodu kullanan normal doğurgan çiftlerde, gebelik istenince 0/695 basan sağlamr.

**Elektronik aletler:** 1936'da Burr ve Musselman, ovulasyon zamanı bir kachnin vacudundan elektrik sarjmin ciktigini keşfetmişlerdir.

1988'de Dr. Robert Freifenberg Ovulert adı verilen bir araç bulmuştur. Ovulert, bir kadının ovulasyon zamanında overlerinden ayrıntılı bir elektrik sarjimi vermesi teorisi Ozerine

**Dr. Heinz Krohn.** Determin denilen elektronik ovulasyon aleti bulmuştur.

Daha omıt Yericı alet, CUE, oral ve vaginal sondadan meydana gelmitir. Sondalar vaginal sekresyon ve tekriakten elektrik direncini kayıt eder ve inceler. Ovulasyon Oneesi 5-7 gün arasında salyadaki elektrik direnci pik yapar.

**Kimyasal ve hormonal test aletleri:** Bu test araçları, ovulasyon öncesi 12-24 saatte idrarda LH artisim bulur. idrarda LH test kitlerini kullanarak ve servikal aizntinin günlük gOzlenmesi ile ovulasyon tahmini doğru olarak bulunur. Bu amaçla Ovu Quick kullanılmaktadır.

**Dr. Brown ve Billings, Ovaruan Monitor'u** bulmuştur. Bu aletle doğurganlık periyodu tayin edilir. Alet idrar birikimi gerektirir.

**Diger fertilitte aleti PG/53,** kilcuk yasst, plastik bir mikroskoptur. Bir kadın aletin lens! uterine servikal mukus ve tukrugun Ornegini yerlestirerek test eder. Mukus ve tlikrak kuruduktan sonra, ferningin olup olrnadigma bakar. Eger fernin (kristallesme) mevcutsa, kadın fertildir.

**Arastirmalarla gelistirilmekte olan yeni bir alet Rovemeter'dir. Rovumeter, serviks ye vagina sivismin yogunlugunu Olsen ve aspire eden siringa tipi basit bir enstrilmandir. Bu sivi voliimil ile. kathrun dogurganlik zamaru arasinda iliskiye gosterir.**

**Hemsireler, bu aletlerin dezavantaj ye avantajlanm bilmelidir, bu aletler konusunda da danismanlik yapmalidirlar. Alet kullanimini aciklama, hernsireler icin fazia zaman almaz.**