

Türkçe : <https://sexandfacts.ch/tr/>

Der Vaginalring / L'anneau vaginal

## Vajinal halka

54 mm çapındaki yumuşak plastik halka vajinaya yerleştirilir. Bu halka, kadınların vücudunda doğal olarak üretilen hormonlara benzeyen sentetik hormonlar (östrojen ve progesteron) içerir. Bazı hâllerde bu hormonların sağlığa etkisi olabilir. Bireysel durumunuzu doktorla görüşmenizi tavsiye ederiz.

### Etki şekli

Vajinal halka

- overleri (yumurtalıkları) dinlenme hâline getirerek **ovülasyonu (yumurtlamayı) önler.**
- içine yumurta yerleşebilmesini önleyecek şekilde **endometriumu (rahim iç zarını) değiştirir.**
- spermelerin içeri girmesini önlemek için **servikal mukusu (rahim ağzı salgısını) katılaştırır.**

**Bu korunma yöntemi doğru şekilde uygulandığında gebeliği önlemek mümkündür.**

### Uygulama

Halkayı vajinaya yerleştiriniz ve **3 hafta süreyle kesintisiz olarak yerleşik bırakınız.** 3 haftalık süre geçtikten sonra halkayı çıkarıp **bir hafta ara** veriniz. Bu aradan sonra da yeni bir halka kullanmaya başlayınız.

- **İlk defa halka kullanıyorsanız:** Halkayı **aybaşının birinci gününde** vajinaya yerleştirdiğiniz zaman **gebelikten koruyucu etkisi derhal başlar.** Bu korunma yöntemine aybaşının 2. gününden sonra başladığında, 7 gün süreyle cinsel ilişkilerde prezervatif kullanılmalıdır.
- Bir hafta ara verdikten sonra, ilk defasındaki gibi **haftanın aynı gününde** yeni bir halka yerleştiriniz.

**Bu korunma yöntemi doğru şekilde uygulandığında koruyucu etkisi verdiğiniz ara sırasında da aynen sürer.**

Kanama, ara sırasında başlar ve genelde aybaşı kanamasından daha hafif ve daha az ağırlı geçer.

### Örnek

- Vajinal halkayı ilk defa uygulamak: Çarşama günü saat 22`de Halkayı üçhaftadan sonra çıkartmak: Çarşama günü saat 22`de
- 1 hafta ara verdikten sonra çarşamba günü saat 22`de yeni bir halka yerleştiriniz. Kesinlikle 1 haftadan fazla ara vermeyiniz.

## Vajinal halkayı yerleştirme ve çıkartma yöntemi

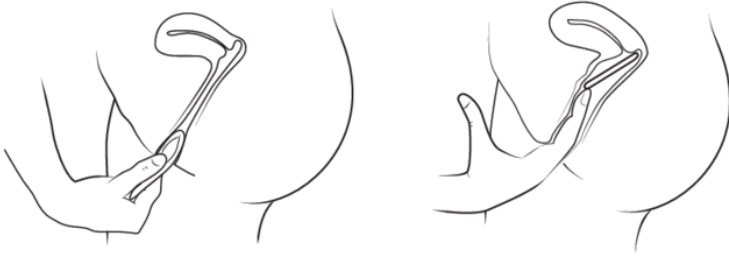
1. Halkayı işaret ve başparmağınızla tutarak bastırınız



2. Vajinaya yerleştiriniz

3. Halkayı tamamen vajinanın en sonuna gelecek şekilde yerleştiriniz. Doğru yerleştirildiğinde yerine oturur. Kontrol ettiğinizde, hala elinize değiyorsa, biraz daha ileriye itiniz.

4. Halkayı çıkarmak için bir parmağınızı vajinaya sokunuz ve halkayı tutup dışarı çekiniz. Kullanılmış halkayı çöpe atınız.



### Eğer....

...doğum kontrol yönteminin kullanımı sırasında **düzensiz kanamalar** olursa endişelenmeye gerek yoktur. Vajinal halkayı aynı şekilde kullanmaya devam ediniz. Müteakip aylarda da bu tür kanamalarınız devam ederse doktorla görüşün.

...**başka ilaçlar da kullanıyorsanız**, doktora veya eczaneye danışarak doğum kontrol hapının sizde hâlâ koruyucu etkisi olup olmadığını öğreniniz. Sarı kantaron ya da kılıç otu adıyla bilinen şifalı bitki (Johanniskraut), bazı antibiyotikler, bazı antiepileptik ilaçlar ve HIV virüsüne karşı olan ilaçlar gebelikten koruyucu etkiyi azaltır. Doğum kontrol yöntemini düzenli şekilde kullanmaya devam edin ve cinsel ilişkilerde prezervatif kullanın.

...**bu doğum kontrol yöntemine son vererseniz**, gebelikten koruyucu etkisi de derhal sona erer. Halkanın ancak üçüncü haftanın sonunda çıkarılması tavsiye olunur.

...**ara verdiğiniz süre içerisinde kanama olmazsa**, öngörülen tarihte yeni halkayı kullanmaya başlayınız ve bir [Cinsel Sağlık Uzmanlık Birimine](#) veya doktora danışınız.

### Halkayı 3. haftanın sonunda çıkarmayı unuttuysanız

- Halkayı ilk fırsatta çıkarınız ve daha önce öngörülen tarihte yeni bir halka yerleştiriniz. Daha sonra da alıştığınız şekilde devam ediniz.

## Ara verdikten sonra yeni halka yerleştirmeyi unuttuysanız

Halkasız olarak geçirilecek ara bir haftadan daha uzun sürerse (veya aynı halka 4 hafta süreyle vajinada yerleşik kaldıysa) gebelikten koruyucu etkisi artık garanti edilemez.

### Son 5 gün içinde cinsel ilişkide bulunmadıysanız:

- En kısa zamanda yeni bir halka yerleştiriniz ve buna ek olarak 7 gün süreyle prezervatif kullanınız.

### Son 5 günlük dönem içinde cinsel birleşme olduysa:

- **En kısa zamanda** [acil korunma yöntemlerinden birini](#) uygulayınız ve uzmanların önerilerine göre hareket ediniz.
- Gebelikten koruyucu etki eski hâline gelinceye kadar cinsel ilişkilerde prezervatif kullanınız. Bunun ne kadar süreceği ise uyguladığınız acil korunma yöntemine bağlıdır.

## Halkanın kendiliğinden dışarı çıkması durumunda:

Eğer halka 3 saatten DAHA KISA süreyle vajina dışında kaldıysa, gebelikten koruyucu etkisi halen devam ediyor demektir.

- Halkayı soğuk veya ılık (sabunsuz) suyla yıkayarak tekrar vajinaya yerleştiriniz veya bunun yerine yeni bir halka kullanınız.

**Eğer halka 3 saatten DAHA UZUN süreyle vajina dışında kaldıysa, gebelikten koruyucu etkisi artık garanti edilemez.**

### Son 5 gün içinde cinsel ilişkide bulunmadıysanız:

- Halkayı tekrar yerleştiriniz veya yenisini yerleştiriniz ve buna ek olarak 7 gün süreyle prezervatif kullanınız.

### Son 5 günlük dönem içinde cinsel birleşme olduysa ilk haftasında:

- **En kısa zamanda** [acil korunma yöntemlerinden birini](#) uygulayınız ve uzmanların önerilerine göre hareket ediniz.
- Gebelikten koruyucu etki eski hâline gelinceye kadar cinsel ilişkilerde prezervatif kullanınız. Bunun ne kadar süreceği ise uyguladığınız acil korunma yöntemine bağlıdır.

### ikinci haftasında:

- Halkayı tekrar yerleştiriniz veya yenisini yerleştiriniz ve 7 gün süreyle prezervatif kullanınız.

### üncü haftasında:

- Yeni bir halka yerleştiriniz ve bu halkayı 3 hafta süreyle kesintisiz olarak yerleşik bırakınız. Bu halkayı yerleştirdiğiniz gün ise bundan sonra akılda tutacağınız tarihtir.

## Bilmekte yarar var

- HIV virüsü ve cinsel yolla bulaşan diğer enfeksiyon hastalıklarının bulaşmasına karşı en iyi korumayı, daha az riskli olan cinsel davranışlar sağlar (Safer Sex/Güvenli Seks). Bu demektir ki:
  1. Vajinal veya anal ilişkide daima prezervatif kullanınız.
  2. Tüm diğer bilgiler için: [www.lovelife.ch](http://www.lovelife.ch)

2023, SANTÉ SEXUELLE SUISSE, Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive; ALECSS  
Association suisse latine des spécialistes en santé sexuelle, Éducation – Formation – Conseil; faseg,  
Fachverband sexuelle Gesundheit in Beratung und Bildung

Türkçe : <https://sexandfacts.ch/tr/dogum-kontrolue/vajinal-halka>