

Fact Sheet - Turkish

DİYAFRAM

The Diaphragm

**Diyafram Nedir?**

Diyafram, kadının, rahime (dölyatağına) girişi kapatmak için dişilik organının içine yerleştirdiği, ince silikondan yapılmış küçük sığ bir kubbedir.

**Diyafram Nasıl İş Görür?**

Cinsel ilişki sırasında erkek eş dişilik organının içine boşaldığında, diyafram spermin dölyatağına girmesini önler. Cinsel ilişkiden sonra diyafram, altı saat daha yerinde bırakılmalıdır, bu süre içinde dişilik organındaki sperm ölür.

Ne Kadar İyi İş Görür?

Diyafram yüzde 88-94 etkilidir. Bu, bir yıl içinde bu yöntemi kullanan her yüzde kadından 6-12'si gebe kalacak demektir. Bu etki, deneyim, tutarlı kullanım ve diyaframın doğru bir şekilde yerleştirilmesi ile artar.

Diyafram Nasıl Kullanırsınız?

Diyaframlar farklı boyutlardadır. Size uygun olanını, bir Aile Planlaması kliniğinde veya diğer eğitimli sağlık profesyonellerine taktırmanız önemlidir. Diyaframın nasıl takılıp çıkartılacağına ilişkin tüm yönergeler, takılma sırasında sağlanacaktır.

Diyaframı, cinsel ilişkide bulunmadan önce herhangi bir zamanda takabilirsiniz, ancak, ilişkiden sonra altı saat daha yerinde bırakılmalıdır. Dişilik organında 30 saatten fazla bırakılmamalıdır çünkü bu dişilik organında tahrişe ve akıntıya neden olabilir. Diyafram aybaşı sırasında kullanılırsa, küçük bir toksik şok sendromu tehlikesi nedeniyle, altı saatten fazla yerinde bırakılmamalıdır. Kullandıktan sonra diyafram temizlenmeli, durulanmalı, iyice kurutulmalı ve serin bir yerde saklanmalıdır.

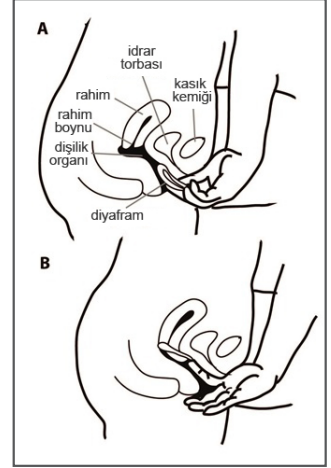
Diyaframı Takmak ve Çıkarmak

Şekil A. Bir ayağınızı sandalyenin üzerine koyun, çömelin veya yatın.

Çerçevenin kenarlarını sıkın ki diyafram dişilik organınıza girecek kadar daralsın. Diyaframı bir elinizde tutun ve dişilik organı dudaklarını, organın girişinde diğer elinizle açın. Diyaframı, sırtınızın en dar yerine doğru eğerek girebildiği kadar içeri kaydırın. Ön kenarı kasık kemiğinin arkasına sıkıştırın.

Başparmağınızla dişilik organınızın içine ulaşın ve diyaframdan dölyatağınızın boynunu hissedip hissetmediğinizi kontrol edin. Atibus qui reicium facimusam dolorro concedi tenihita es mint ut alibus eos derum velessimusa que inimusam, atas doluptae dent, num comnimu saeprepta nem rerume re dolenda eperchic tempelis rem re volorio nsequid ellessequo vollecaecus.

Şekli B. Diyaframı çıkarmak için parmağınızı arka kenarın yanına koyun ve diyaframı aşağı ve dışarı çekin.

**Kullanmayı Unutursanız Ne Olacak?**

Cinsel ilişkide bulunduğunuzda diyafram kullanmayı unutursanız veya diyaframın yerinde doğru bir şekilde durmamış olduğunun farkına varırsanız, gebe kalma olasılığınız vardır. Eczanelerde acil doğum kontrol hapları mevcuttur. Korunmasız cinsel ilişkiden sonraki 120 saat içinde alınabilirler, ancak, ne kadar erken alınırlarsa o kadar iyi iş görürler.

Diyafram kullanmanın olası yan etkileri veya komplikasyonları

Yan etkiler nadiren görülür ama, özellikle geçmişte idrar yolları enfeksiyonları yaşayan kadınlarda idrar yolları enfeksiyonlarını içerebilir.

www.fpnsw.org.au | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

klinik hizmetleri ve bilgilendirme | eğitim ve öğretim | araştırma | uluslararası gelişim

Aile Planlaması NSW, NSW Sağlık Bakanlığı tarafından fonlandırılan, kâr amacı gütmeyen bir kuruluştur.

Bu Bilgilendirme Belgesindeki bilgiler sadece eğitim amaçlı olarak sağlanmıştır. FNPNSW bu bilgilerin, yayın sırasında doğru ve güncel olması için her türlü özeni göstermiştir. Üreme veya cinsel sağlık sorunları hakkında endişesi olan kişiler, sağlık bakımı sağlayıcılarından tavsiye ve yardım almaya veya bir Aile Planlama Kliniğini ziyaret etmeye özendirilir. Mayıs 2014'te gözden geçirilmiştir/FPNSW 05/14

Diyaframı Nereden Alabilirsiniz?

Diyaframı eczaneden alabilirsiniz ama diyaframlar farklı boyutlardadır; o nedenle, size doğru boyutta bir tane takılması için bir Aile Planlaması kliniğine veya doktorunuza gitmeniz gerekir. Size uygun bir diyafram bulunduğunda nasıl yerleştirildiğinin size gösterildiğinden emin olun, onu doğru konumda olup olmadığını kontrol edin ve çıkarın. Bunun alıştırmalarını klinikte yapmalısınız ki, bir sorunuz olursa doktor veya hemşire size yardım edebilsin. Herhangi bir gebelikten sonra (sadece birkaç hafta sürse bile) ve ağırlığınız 3 kilo veya daha fazla değişirse, yeniden size uygun bir diyafram bulunmalıdır.

Daha Fazla Bilgi İçin

- *Aile Planlaması NSW Konuşma Hattı ile 1300 658 886'dan ilişkiye geçebilir veya şu siteye girebilirsiniz www.fpnsw.org.au/talkline*
- *NRS (İşitme engelliler için) 133 677*
- *Veya en yakın Aile Planlaması kliniğinizi ziyaret edin*

www.fpnsw.org.au | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

klinik hizmetleri ve bilgilendirme | eğitim ve öğretim | araştırma | uluslararası gelişim

Aile Planlaması NSW, NSW Sağlık Bakanlığı tarafından fonlandırılan, kâr amacı gütmeyen bir kuruluştur.

Bu Bilgilendirme Belgesindeki bilgiler sadece eğitim amaçlı olarak sağlanmıştır. FNPNSW bu bilgilerin, yayın sırasında doğru ve güncel olması için her türlü özeni göstermiştir. Üreme veya cinsel sağlık sorunları hakkında endişesi olan kişiler, sağlık bakımı sağlayıcılarından tavsiye ve yardım almaya veya bir Aile Planlama Kliniğini ziyaret etmeye özendirilir
Mayıs 2014'te gözden geçirilmiştir/FPNSW 05/14

Fact Sheet - English

THE DIAPHRAGM



What Is A Diaphragm?

A diaphragm is a small shallow dome of thin silicone that a woman places inside her vagina to cover the entrance to the uterus (womb).



How Does The Diaphragm Work?

When the male partner ejaculates inside the vagina during intercourse, the diaphragm prevents the sperm getting into the uterus. After intercourse the diaphragm must be left in place for a further six hours during which time any sperm in the vagina die.

How Well Does It Work?

The diaphragm is 88-94% effective. This means that between 6 and 12 out of every 100 women who use this method for a year may become pregnant. The effectiveness increases with experience, consistent use and correct fitting of the diaphragm.

How Do You Use A Diaphragm?

Diaphragms come in different sizes. It is important to be fitted for one that suits you, at a Family Planning clinic or by other trained health professionals. Complete instructions on how to insert and remove the diaphragm will be provided at the time of fitting.

You can insert a diaphragm any time before you have sex but it must be left in place for at least six hours after intercourse. It should not be left in the vagina for more than 30 hours as this may lead to vaginal irritation and

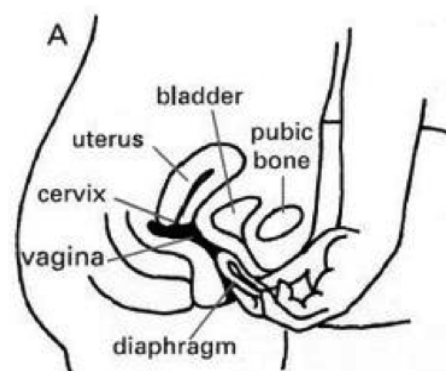
discharge. If the diaphragm is used during menstruation, it should not be left in place for longer than six hours because of the small risk of toxic shock syndrome.

After use, the diaphragm should be cleaned, rinsed, dried thoroughly and stored in a cool place.

Inserting And Removing The Diaphragm

Figure A. Stand with one foot on a chair, or squat, or lie down.

Squeeze the sides of the rim so that the diaphragm is narrow enough to slide into your vagina. Hold the diaphragm in one hand and spread apart the vaginal lips at the entrance to your vagina with the other hand. Slide the diaphragm in as far as it will go, slanting it towards the small of your back. Tuck the front rim up behind the pubic bone.



Reach into your vagina with your index finger and check that you can feel your cervix through the diaphragm. It will feel a bit like the end of your nose.

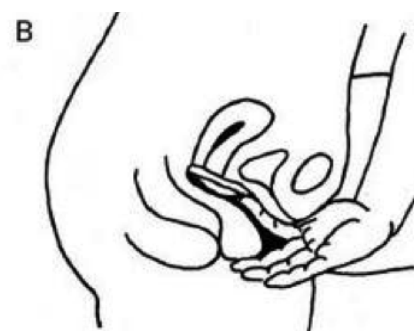


Figure B. To remove the diaphragm put your finger behind the front rim and pull it down and out.

What If You Forget To Use It?

If you forget to use your diaphragm when you have sex, or you find that the diaphragm was not properly in place, or there is a hole in it, there is a chance you could

www.fpnsw.org.au | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

clinical services & information | education & training | research | international development

Family Planning NSW is a not-for-profit organisation funded by the NSW Ministry of Health

The information in this Fact Sheet has been provided for educational purposes only. FPNPNSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit a Family Planning Clinic. Reviewed May 2014/FPNSW 05/14

get pregnant. Emergency contraceptive pills (ECP) are available at pharmacies. They can be taken up to 120 hours after unprotected sex but they work better the sooner they are taken.

Possible Side Effects Or Complications Of Using A Diaphragm

Side effects are rare but may include an increase in urinary tract infections, particularly in women with a history of urinary tract infections in the past.

Where Can You Get A Diaphragm?

You can buy a diaphragm from a pharmacy, but diaphragms come in different sizes, so you need to go to a Family Planning clinic or your doctor to be fitted for your correct size. When you are fitted for a diaphragm make sure you are shown how to insert it, check it is in the correct position, and remove it. You should practise doing this in the clinic so that the nurse or doctor can help if you have any problems.

You should be re-fitted for a diaphragm after any pregnancy (even if it only lasts for a few weeks), and if your weight changes by 3kg or more.

For Further Information

- Contact the Family Planning NSW Talkline on 1300 658 886 or go to www.fpnsw.org.au/talkline
- NRS (for deaf) 133 677
- Or visit your nearest Family Planning clinic

Reviewed: June 2014 | FPNSW 06/14

The information in this Factsheet has been provided for educational purposes only. Family Planning NSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit an Family Planning NSW clinic.

www.fpnsw.org.au | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

clinical services & information | education & training | research | international development

Family Planning NSW is a not-for-profit organisation funded by the NSW Ministry of Health

Family Planning QLD 07 3250 0240 | Family Planning TAS 03 6273 9117 | Family Planning VIC 03 9257 0121

Family Planning WA 08 9227 6177 | Family Planning Welfare Association of NT 08 8948 0144

Sexual Health and Family Planning ACT 02 6247 3077 | SHine SA 08 8300 5300