

S

Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Kitapçığı

Sağlık Hakkı Derneği

FRIEDRICH
EBERT
STIFTUNG



Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Kitapçığı

Kevser ÖZCAN
Sinem KOCA
Hatice YAKIŞIKLI
Eşref Bilge UĞURLU

"Bu kitapçık Friedrich-Ebert-Stiftung (FES) Derneği Türkiye Temsilciliği'nin katkıları ile Sağlık Hakkı Derneği tarafından hazırlanmıştır. Bu kitapçıkta yer alan görüşler FES Derneği Türkiye Temsilciliği'nin görüşlerini temsil etmez."

İletişim için: bilgi@saglikhakki.net

Kitapçık, bu formatta izin alınması gerekmeksizin sınırsızca çoğaltılabilir ve yayılabilir.

Ücretsizdir.

Tüm hakları saklıdır.
İstanbul, 2021



Önsöz

Sağlık Hakkı Derneği olarak, hak temelli çalışmalar yürütmek için bir araya geldik. Bu proje de genç kadınlara yönelik hazırladığımız ilk kitapçığı içermesi sebebiyle bizim için çok özel bir yere sahip oldu. Proje süresince, bilim insanları tarafından yapılan çalışmalarını referans alarak sizler için bilimsel bilgileri, pratik bilgilere dönüştürebilmek için var gücümüzle çalıştık.

Cinsel sağlık ve üreme sağlığı kapsamında genç kadınların ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak tasarladığımız bu kitapçığın ilk versiyonunu Genç Mültecileri Destekleme Programı'nın destekleri ile Hatay ilinde Türkçe ve Arapça olarak oluşturmuştuk. Güncellediğimiz bu versiyonu ise, İstanbul Kent Konseyi'nin destekleri ile Türkçe, İngilizce, Arapça ve Farsça olarak İstanbul'da yaygınlaştırmayı umuyoruz. Desteklerinden ötürü kendilerine teşekkür ediyoruz.

Ayrıca, Sağlık Hakkı Derneği'nden Cihan Alp, Elif Başak Güven, Mohammed Douba, Cansın Turbay ve Ece Okur başta olmak üzere bu kitapçığın hazırlanmasında emeği geçen tüm gönüllülerimize değerli katkıları için teşekkürlerimizi sunuyoruz. Bu kitapçığın, herkese ulaşması ve ulaştığı herkese de farkındalık ve fayda sağlaması dileğiyle... Sevgilerimizle.

“Herkesin şiddet ve ayrımcılıktan uzak yaşamaya ve üreme sağlığı hizmetlerine erişim hakkı vardır.”

Kevser, Sinem, Hatice, Eşref Bilge
Ekim, 2021



Sağlık Hakkı Derneği

1 Aralık 2020 tarihinde bir sivil inisiyatif olarak kurulan Sağlık Hakkı Derneği, 28 Eylül 2021 tarihinden itibaren ise dernekleşerek çalışmalarına devam etmektedir.

Sağlık Hakkı Derneği sağlık hakları ve sağlık okuryazarlığı konularında savunuculuk, farkındalık ve kapasite geliştirme çalışmaları yoluyla kamuoyunda ve karar alıcılar üzerinde etki oluşturmayı, kurumları ve bireyleri desteklemeyi, ulusal literatüre katkıda bulunmayı ve sağlık hakkı ihlallerini en aza indirmeyi hedefler.

Vizyon

Toplumun sağlık hakları bilinci ve sağlık okuryazarlığı düzeyini en üst seviyeye çıkararak sağlık hakkı ihlallerini ortadan kaldırmak ve sağlık hakları politikaları ile sağlık sisteminin uluslararası standartlara uygun hale gelmesini sağlamak.

Misyon

Sağlık hakları ve sağlık okuryazarlığı konularında savunuculuk, farkındalık ve kapasite geliştirme çalışmalarıyla kamuoyunda ve karar alıcılar üzerinde etki oluşturmak, kurumları ve bireyleri desteklemek, ulusal literatüre katkıda bulunmak.



İçindekiler

Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı	1
Üreme Sağlığı	2
Kadınlar Açısından Üreme Sağlığı	3
Üreme Sağlığında Temel Sorunlar	4
Üreme Hakları	5
Mülteci Kadınların Üreme Sağlığı Sorunları	6
Pratik Bilgiler	7
Genital Hijyen	8
Regl	9
İstenmeyen Gebeliği Önleme	10
İstenmeyen Gebeliği Önleyici Yöntemler	11-12
Gebelik Takibi ve Sağlıklı Gebelik	13
Sağlıklı Gebelik İçin Dikkat Edilmesi Gerekenler	14
Erken Yaşta (Adolesan) Gebelik	15

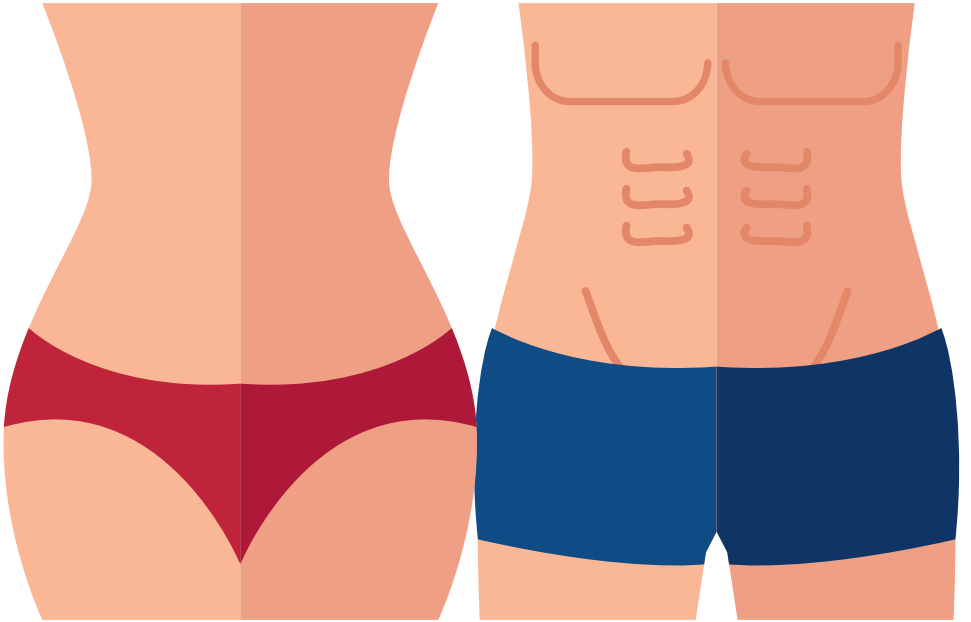


İçindekiler

Gebeliğin Tıbbi Olarak Sonlandırılması/Kürtaj	16
Düşük	17
Doğum	18
Doğum Sonrası Dikkat Edilmesi Gerekenler	19
Doğum Komplikasyonları	20
Cinsel Şiddet	21
Acil Telefon Hatları ve Mobil Uygulamalar	22
Şiddete Karşı Başvurulabilecek Kurumlar	23
Kadın Sağlığı Danışma Merkezleri	24
Genç Kadınların Üreme Sağlığı Hizmetlerine Erişimi	25-26
Mülteci Kadınların Üreme Sağlığı Hizmetlerine Erişimi	27
Göçmen Sağlık Merkezi	28
Cinsel Yolla Aktarılan Enfeksiyonlar	29
En Sık Görülen Cinsel Yolla Aktarılan Enfeksiyonlar	30-31
Cinsel Yolla Aktarılan Enfeksiyonlardan Korunma Yolları	32



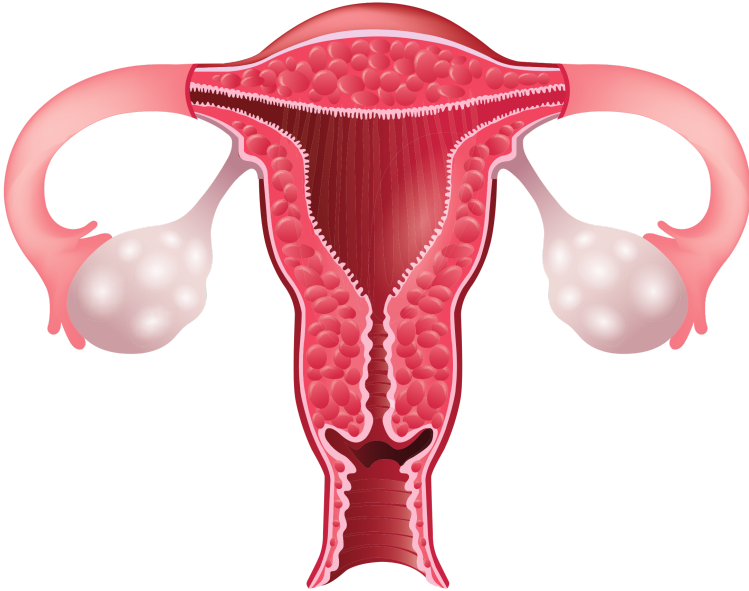
Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı





Üreme Sağlığı

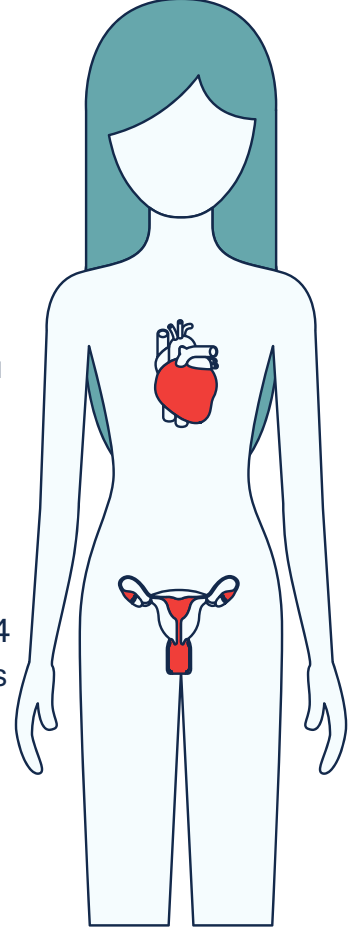
Üreme sistemi, işlevleri ve süreci ile ilgili sadece hastalık ve sakatlığın olmaması değil, tüm bunlara ilişkin fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik halinde olunmasıdır. Üreme sağlığı aynı zamanda, insanların tatmin edici ve güvenli bir cinsel yaşamlarının olması, üreme yeteneğine sahip olmaları, üreme yeteneklerini kullanmada karar verme özgürlüğüne sahip olmaları demektir.



Kadınlar Açısından Üreme Sağlığı

Üreme sağlığı, bireylerin sağlıklı üreme haklarına saygılı, çiftlerin istedikleri zaman ve istedikleri sayıda çocuk sahibi olmaları, anne ölümlerinin engellenmesi, güvenli anneliğin tüm kadınlar tarafından yaşanabilmesi, kadınların hayatları boyunca sağlıklı ve kaliteli yaşam sürdürebilmesi için politik, yasal ve sağlık sistemleri ile ilgili düzenlemelerin yapılması faaliyetlerini konu edinmektedir.

1960'lı yıllarda nüfusun giderek artmasıyla birlikte ülkeler sosyo-ekonomik yönden sıkıntılar yaşamaya başlamıştır. Bu da aile planlaması, kadın ve üreme sağlığı gibi konuları gündeme getirmiştir. Ardından 1994 yılında Kahire'de yapılan "Uluslararası Nüfus ve Kalkınma Konferansı"nda kadın hakları, kadınların cinsel yaşamına müdahale edilmesi ve HIV, HPV ve AIDS gibi cinsel yolla aktarılan enfeksiyonlardaki artış gibi sorunlar vurgulanmıştır.



S

Üreme Sağlığında Temel Sorunlar

- Cinsiyet ayrımcılığı,
- Cinsellik hakkında yeterli ve doğru bilgiye ulaşamama,
- Cinselliği tatmin edici biçimde yaşayamama,
- Sorumluluk taşıyıp taşıyamayacağından emin olmadan cinsel etkinlikte bulunma,
- Cinselliği ve doğurganlığı zorlamalar olmadan yaşayabilme,
- Doğum sonrası sağlık hizmetlerinden yararlanamama,
- Bilinçsiz ve korunmadan yaşanan cinsel deneyimler sonucunda enfekte olma ve buna ilişkin tedavi alabilme,
- Çok erken ebeveyn olma.





Üreme Hakları

Tüm bireyler yaşamları konusunda özgürce karar verme ve hareket etme hakkına sahiptir. Tüm bu hakları kullanabilme noktasında da, doğru ve güvenilir bilgiye sahip olma ve özellikle sağlık hizmetlerinden yararlanabilme hem kişinin özel yaşamı hem de topluma karşı sorumluluğu açısından oldukça önemlidir.

Herkes üremeyle ilgili karar alırken baskı, şiddet ve ayrımcılıktan arınmış olma hakkına sahiptir. Bu çerçevede kişinin sahip olduğu üreme hakları IPPF tarafından Cinsel ve Üreme Hakları Bildirgesinde (2008) aşağıdaki şekilde düzenlenmiştir:

- Yaşama hakkı
- Özgürlük hakkı
- Eşitlik hakkı
- Mahremiyet hakkı
- Düşünce özgürlüğü hakkı
- Bilgilenme ve eğitim hakkı
- Evlenme ve aile kurma konularında seçim yapma hakkı
- Çocuk sahibi olup olmamaya karar verme hakkı
- Sağlık bakımı alma ve sağlığın korunması hakkı
- Bilimsel gelişmelerden yararlanma hakkı
- Toplanma özgürlüğü ve siyasete katılma hakkı
- İşkence ve kötü muameleden özgür olma hakkı

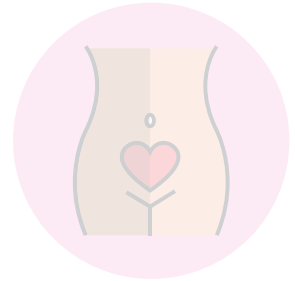
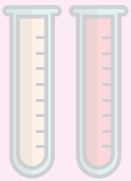
S

Mülteci Kadınların Üreme Sağlığı Sorunları

Üreme sağlığı sağlık sistemleri açısından büyük öneme sahiptir. Önlenebilir ve tedavi edilebilir sağlık sorunları nedeniyle her yıl birçok anne ve bebek hayatını kaybetmekte, her gün milyonlarca kadın cinsel şiddete maruz kalmaktadır. Üreme sağlığı sosyal, ekonomik ve sağlık açısından birçok soruna neden olabilmektedir.

Mülteci kadınların üreme sağlığı sorunları:

- Gebelik ve doğumla ilgili sorunlar (Adölesan gebelik, sağlıklı düşük ve doğumlar, yüksek doğurganlık)
- Şiddet/ İstismar/İnsan ticareti
- Cinsel yolla aktarılan enfeksiyonlar (CYAE)
- Cinsel taciz-tecavüz, şiddet ve yoksulluğa bağlı psikolojik sorunlar ve üreme sağlığına etkisi
- Üreme sağlığı hizmetlerine erişim yetersizliği





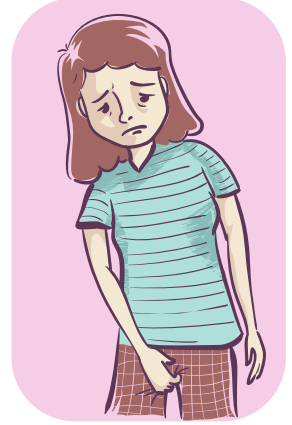
Pratik Bilgiler



S

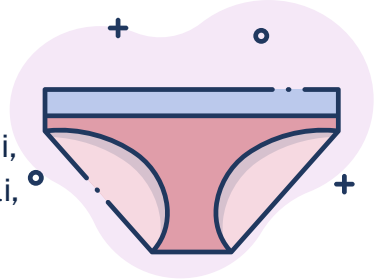
Genital Hijyen

Kadın genital bölgesi, genital büyük ve küçük dudaklar, klitoris, vajinanın girişi, salgı yapan bezler, idrar yapılan yer olan üretra, dışkılama yeri olan anüs ve çok sayıda kıl foliküllerini içerir. Bu karmaşık yapısından dolayı, temizliği konusunda dikkat edilmesi gereken birden çok nokta vardır.



Peki genital hijyen nasıl sağlanır?

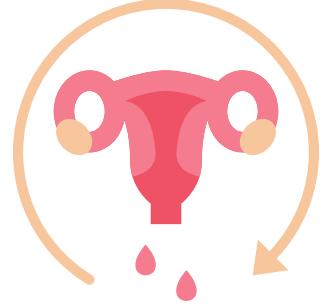
- Vajinal duştan uzak durulmalı,
- İç çamaşırlar pamuklu tercih edilmeli,
- Bol ve rahat kıyafetler tercih edilmeli,
- Çamaşırlar parfümsüz deterjanla yıkanmalı,
- İç çamaşırlar günde iki kez değiştirilmeli,
- Genel hijyene dikkat edilmeli,
- Enfeksiyonlara karşı prezervatif kullanılmalı ve
- Rutin kontroller aksatılmamalıdır.



S

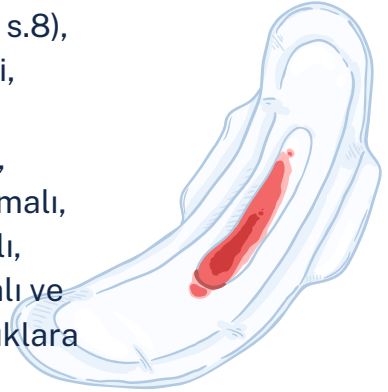
Regl

Regl ya da halk arasında yaygın olarak bilinen adıyla âdet kanaması, ortalama her 28 günde bir yaşanan, vajinal kanama döngüsü olarak tanımlanabilir. Kadın üreme fonksiyonlarının sağlıklı şekilde çalıştığına göstergesi olarak kabul edilebilen regl, fizyolojik bir durumdur.



Regl döneminde nelere dikkat edilmeli?

- Genital hijyene dikkat edilmeli (Bkz. s.8),
- Ped, tampon vs. sık sık değiştirilmeli,
- Bol su içilmeli,
- Sağlıklı beslenmeye dikkat edilmeli,
- Doktor önermedikçe ilaç kullanılmamalı,
- Kişiyi rahatlatıcı aktiviteler yapılmalı,
- Hafif yürüyüş veya egzersiz yapılmalı ve
- Sıcak su torbası gibi anormal sıcaklıklara maruz kalınmamalıdır.



S

İstenmeyen Gebeliği Önleme

İstenmeyen gebelikleri yada doğumları engellemek için insanlar çağlar boyunca çeşitli yöntemler uygulamışlardır. Bu yöntemlerden bazıları annenin hayatını tehlikeye atmıştır. Bugün herkes için geliştirilmiş olan **güvenilir ve sağlığa zararı olmayan** yöntemler bulunmaktadır.



Yöntem seçilirken:

- Kişiyi özel olarak uzman eşliğinde seçilmeli,
- Yüksek etkili ve güvenli olmalı,
- Yan etkisi olmamalı,
- Kullanıcının kontrolü altında olmalı,
- İstendiği zaman doğurganlığa geri dönülebilmeli,
- Uzun süre etkili olmalı ve
- HIV ve diğer cinsel yolla aktarılan enfeksiyonlardan koruyucu olmalıdır.



İstenmeyen Gebeliği Önleyici Yöntemler

Doğal Yöntemler (Güvenilirliği düşüktür.)

- **Doğal aile planlaması (Takvim Metodu):** Yumurtlama dönemlerinin hesaplanmasıdır.
- **Mukotermal Yöntem:** Rahim bölgesinin ısısı ve mukus yapısı takip edilir. Rahim ağzı mukusu yumurta akı gibi görüldüğünde dört gün içinde yumurtlama olur.
- **Dışarı Boşalma (Geri Çekme):** Erkeğin ilişki sırasında, boşalma anında kendini geri çekmesidir.

Bariyer Yöntemleri

- **Kondom:** Cinsel ilişki öncesi penise takılır böylece spermin rahme ulaşmasını engeller.
- **Diyafram:** Bir halka üzerine geçirilmiş yumuşak bir kauçuktur. Rahim ağzını kap gibi örter. Spermeleri öldürür ve gebeliği önler.
- **Kimyasal Yöntem:** Sperm öldürücü kimyasallar (spermisid) kullanılır. Köpük, krem, veya jel formunda bulunur. Cinsel ilişki öncesi vajinaya yerleştirilir ve spermeler rahme ulaşmadan öldürülür.



İstenmeyen Gebeliği Önleyici Yöntemler

Hormonal Gebelik Önleyiciler

- **Gebelik önleyici haplar:** Hapın her gün düzenli alınması ile her ay yumurtalıklardan yumurta salınımını engeller.
- **Cilt altı aracı:** Kadının kolunun derisinin altına yerleştirilir. Kan dolaşımına sürekli hormon salgılar. Gebeliği 5 yıl önler.
- **Gebelik önleyici iğneler:** Kadına iğne ile yapay progesteron hormonu verilir. Bu hormon yumurtalıklardan yumurta salınımını 3 ay engeller.

Cerrahi Yöntemler

- **Vazektomi:** Erkeğin testisten penise spermleri getiren kanalların kesilmesidir. Geri döndürülebilmesi zordur.
- **Tüp ligasyonu:** Kadında tüplerin bağlanmasıdır. Yumurta sperm ile karşılaşamaz ve bu şekilde döllenme engellenir. Geri döndürülebilme şansı %50-75 civarındadır.
- **Rahim İçi Araç (RİA):** Spiral veya halka olarak da adlandırılır. Rahim içine yerleştirilir. Üreme organının fiziksel çevresini değiştirerek gebeliği önler. 1 ila 5 yıl koruma sağlar.



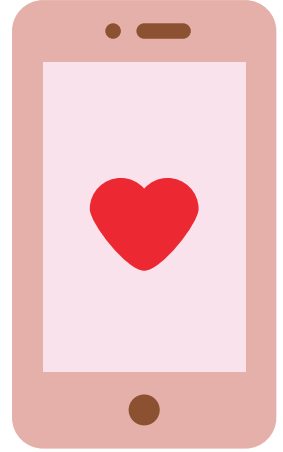
Gebelik Takibi ve Sağlıklı Gebelik

Gebelik takibi; anne adayının gebelik d6nemi boyunca ve devam eden s6reçte karşılaşabilecek risklere g6re, bebeğin gelişiminin takip edilmesini ve gebelik d6nemi boyunca geçecek s6renin sağlıklı bir şekilde geçirilmesini sağlamak amacı ile yapılmaktadır.



T6rkiye'de Gebe Takip Uygulaması

T6rkiye'de Sağlık Hizmetlerinin Y6r6t6lmesi Hakkında Y6nergenin Kadın Sağlığı Hizmetleri başlıklı 179. maddesi, sağlık kurumuna başvuran gebe ve lohusa kadınlara, Sağlık Bakanlığının belirlediği standartlara uygun hizmet verilmesini 6ng6rmektedir.



Sağlıklı Gebelik İçin Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Sağlıklı ve besleyici ürünler tüketilmeli,
- Kabızlığın önüne geçmek, sindirimi kolaylaştırmak ve toksinleri atmak için günde en az 2 litre su içilmeli,
- Sigara ve alkol kullanılmamalı,
- Buhar banyosu, sauna, jakuzi gibi aşırı sıcak ortamlara girilmemeli,
- Ağır kaldırılmamalı ve yorucu hareketlerden kaçınılmalı,
- Stresten uzak durulmalı,
- Röntgen gibi radyasyon yayan görüntüleme cihazlarından kaçınılmalı,
- Hasta kişilerle yakın temasa geçilmemeli,
- Sadece doktorun önerdiği ilaçlar ve vitaminler kullanılmalı,
- Günde 7 ila 9 saat arasında uyunmalı,
- Araba, otobüs ve tren yolculuklarını 6 saatten az tutulmalı, uçak yolculuğu için doktordan izin alarak yolculuğa çıkılmalı,
- 6. aydan sonra cinsel ilişkiiden uzak durulmalı.





Erken Yaşta (Adolesan) Gebelik

Adolesan dönemi geniş anlamıyla bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerle çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir. Adolesan gebelik 10-19 yaş arasındaki kadınların gebeliğidir. Bu gebelikler anne ve bebek sağlığı üzerine kısa ve uzun dönemde olumsuz etkiler oluşturabilen gebeliklerdir.

Adolesan gebelikler ve olumsuz etkilerinden nasıl korunulmalı?

Birincil koruma (İstenmeyen cinsel ilişkidenden kaçınma):

- Adolesan "**Hayır!**" deme hakkının farkında olmalı,
- Riskli bir davranışla karşılaşıldığında **güvenilen bir kişiye** (ebeveyn, öğretmen, akraba vb.) haber verilmeli,
- İstenmeyen bir davranışa maruz kalındığında ilgili kurumlara başvurulmalı (Bkz. s. 21-24)

İkincil koruma (Cinsel ilişki sırasında korunma):

- Gebeliğin önlenmesiyle ilgili bilgi alınmalı (Bkz s. 10-12),
- Cinsel yolla aktarılan enfeksiyonlar ve güvenli seks ile ilgili bilgi alınmalı (Bkz s. 29-32)

Üçüncül koruma (Gebe olan adolesanları kapsamaktadır):

- Anne adayı gebelik, doğum ve bebek bakımı ile ilgili bilgi edinmelidir (Bkz s. 13-20)

S

Gebeliğin Tıbbi Olarak Sonlandırılması/Kürtaj

Kürtaj, istenmeyen bir gebeliğin tıbbi olarak sonlandırılması anlamına gelmektedir. İstemediği bir hamileliği sonlandırmak isteyen kadın, kız çocuğu ve hamile kalabilen herkes için kürtaj, hem bir sağlık hizmeti hakkı hem de hukuki bir haktır.

Kürtaj, kayıt dışı ve hastane veya özel klinik dışında bir yerde yaptırılamaz. Yalnızca doktorların kürtaj yapmaya yetkisi vardır.

Kürtaj için gerekli şartlar nelerdir?

- Hamileliğin ilk 10 haftası içerisinde kürtaj olunması gerekmektedir. Tecavüz sonucu oluşan gebeliklerde kürtaj 20 hafta içerisinde gerçekleştirilebilmektedir.
- 18 yaş altı ve mümeyyiz (iyiyi ve kötüyü ayırma yeteneğine sahip) olmayan bireylerde kürtaj işleminin gerçekleştirilmesi için ebeveyn veya vasisinin izni gereklidir.
- Evli olanlarda annenin sağlığı açısından tıbbi sakınca olmadığı takdirde istek üzerine yapılan kürtajda eşinin rızasının alınması gerekmektedir.



S

Düşük

Düşük (abortus); gebeliğin son adet tarihine göre yirminci haftadan önce çeşitli nedenlere bağlı olarak sonlanması olarak tanımlanır. Bu dönemde fetus 500 gramdan azdır. Gebeliğin 12. haftasına kadar olan düşükler erken düşüklerdir. 13-20 hafta arası oluşan düşükler ise geç düşüklerdir.



Düşüğün Olası Nedenleri

Düşük, her zaman bir nedene bağlı olmasa da bazı sebeplerle ortaya çıkabilir. Bunlar:

- Fetal genetik nedenler
- Anne babada mevcut genetik nedenler
- Geçirilen enfeksiyonlar
- Annenin bazı hastalıkları

Neler yapılmalı?

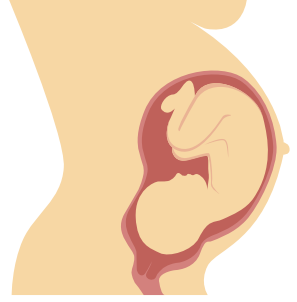
- Sağlıklı gebelik geçirmek için bazı noktalara dikkat edilmelidir (Bkz. s. 13-14).



S

Doğum

Doğum anı, yaklaşık olarak 6-9 aylık gebelik sürecinin son anıdır. Doğum sırasında sadece doğuma odaklanmak ve olumsuz düşüncelere kapılmamak, annenin daha rahat doğum gerçekleştirmesine yardımcı olur. Annelerin doktorun önerdiklerini uygulaması önemlidir.



Doğum Çeşitleri

- **Normal Doğum:** Doğal doğum olarak da adlandırılır. İlaç, ağrı kesici ve hiçbir tıbbi müdahale olmadan gerçekleştirilir.
- **Sezaryen Doğum:** Normal doğumun riskli olduğu durumlarda kullanılan doğum yöntemlerinden biridir. Bu yöntem cerrahi müdahale olarak değerlendirilir.
- **Suda Doğum:** 35-37 derecelik ılık bir suyun içerisinde doğum gerçekleştirilir.



Doğum Sonrası Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Doğumdan sonra ilk 24 ila 48 saat hastanede gözetim altında kalınması gerekmektedir (doktorunuza danışınız),
- Normal doğumdan 1 hafta, sezaryen doğumdan 6 ay sonra doktorun izniyle basit egzersiz yapmaya başlanabilir,
- Sağlıklı beslenilmeli ve bol su içilmelidir.
- Sigara ve alkol kullanılmamalı,
- Banyo yapmak için doktorun önerdiği gün beklenmeli ve ayakta duş alınmalı,
- Genital hijyene dikkat edilmeli (Bkz. s.8),
- Yakınlardan destek alınmalı,
- Memede enfeksiyon oluşmaması için anne bebeği sık sık emzirilmeli,
- Bebeğin **genel kontrolleri ve aşıları** zamanında yaptırılmalı,
- Özellikle emziren anneler doktorun verdiği ilaç ve vitaminler dışında başka hiçbir ilaç kullanmamalı,
- Baharatlı ve yağlı yiyecek tüketilmemeli,
- Lohusalığın bitimine kadar cinsel ilişkiden uzak durulmalıdır.



S

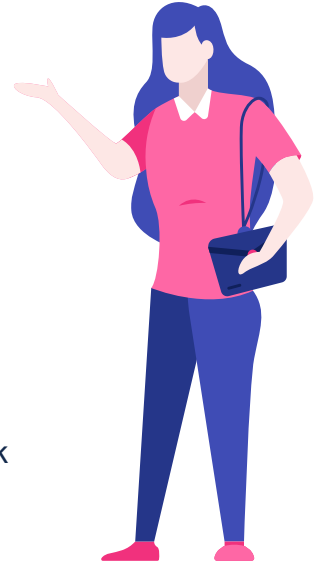
Doğum Komplikasyonları

Doğumla ilgili komplikasyonlar, doğum sırasında ya da sonrasında ortaya çıkabilir. Komplikasyonlar, annenin ve bebeğin sağlığını riske sokabilir.



Ne yapabilirim?

- Mümkünse doğum, kadın sağlığı ve doğum uzmanı doktor tarafından gerçekleştirilmelidir,
- Annenin ve fetüsün, doğum eylemi süresince uzman doktor tarafından düzenli olarak takibi yapılmalıdır,
- Doğum sonrası 24 ila 48 saat (doktorun önerisine göre) hastanede gözetim altında geçirilmelidir,
- Hastaneden sonra beklenmeyen bir durumla karşılaşıldığında en yakın sağlık kuruluşuna başvurmak hayati önem arz etmektedir.





Cinsel Şiddet

Şiddet eylemleri temelde fiziksel, psikolojik, cinsel şiddet veya ihmal şeklinde ortaya çıkmaktadır. Cinsel şiddet cinsiyet ve cinsel yönelim fark etmeksizin yaşanabildiği gibi yabancı biri tarafından uygulanan saldırıların dışında arkadaş, eş, aile tarafından da uygulanabilmektedir. Fiziksel istismar, dokunma, cinsel içerikli film izletme, cinsel sözel saldırı ve ilişkiye zorlama cinsel şiddettir.

Şiddete uğradım ne yapabilirim?

Şiddete maruz kalındığında ya da risk altındayken başvurulabilecek kurum ve kuruluşlar:

- Valilik - Kaymakamlık
- Polis Merkezi
- Jandarma Karakolu
- Adli Makamlar (Cumhuriyet Başsavcılığı ve Aile Mahkemeleri)
- Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlükleri
- Şiddet Önleme ve İzleme Merkezleri (ŞÖNİM)
- Sağlık Kuruluşları

İstanbul ŞÖNİM: Telefon: (0212) 465 21 96 - 465 21 97 - (0549) 806 79 48 Adres: Yeşilköy Mah. Halkalı Cad. No: 30 Bakırköy



Acil Telefon Hatları ve Mobil Uygulamalar:

- **ALO 155** Polis İmdat
- **ALO 156** Jandarma İmdat
- **ALO 183** Sosyal Destek Hattı (7 gün 24 saat ücretsiz hizmet verir)
- **ALO 112** ACİL Çağrı Merkezi
- **Gelincik Hattı:** 444 43 06
- Şiddet İhbar Mobil Uygulaması
- Kadın Destek Sistemi (KADES)
- **ALO 157** İnsan Ticareti Mağdurları Acil Yardım ve İhbar Hattı
- **Aile İçi Şiddet Acil Yardım Hattı:** (0212) 656 96 96 ve (0549) 656 96 96
- **Kadın Meclisleri Danışma Hattı:** (0505) 004 11 98
- **Nirengi Derneği İstismara Karşı Destek Hattı:** 0850 216 53 67
- **YaşamHak Hattı:** 444 82 85
- **İBB Kadına Destek Hattı:** 444 80 86
- **Kadıköy Belediyesi Alo Kadına Şiddet Hattı:** (0216) 349 9 349





Şiddete Karşı Başvurulabilecek Kurumlar:

- **Belediyelerin Kadın ve Aile Danışma Merkezleri:** İBB'ye veya bulunduğunuz ilçe belediyesine başvurarak ayrıntılı bilgi alabilirsiniz.
- **Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği:** (0542) 5853990
www.cinselsiddetlemucadele.org E-posta:
info@cinselsiddetlemucadele.org
- **Kadınlara Hukuki Destek Merkezi Derneği (KAHDEM):**
www.kahdem.org.tr, E-posta: kahdem@gmail.com
- **Kadınlara Dayanışma Vakfı (KADAV):** (0212) 251 58 50,
www.kadav-ist.org, E-posta: info@kadavist.org
- **Mor Çatı Kadın Sığınağı Vakfı:** (0212) 292 52 31 ve 32,
www.morcati.org.tr, E-posta: morcati@morcati.org.tr
- **Bakırköy Belediyesi Özgecan Kadın Danışma Evi:** (0212) 466 39 39
- **Küçükçekmece Belediyesi Kadın Danışma ve Sığınma Evi:**
(0212) 411 08 35, E-posta:
sosyalyardim@kucukcekmece.bel.tr





Kadın Sağlığı Danışma Merkezleri:

Kadın Sağlığı Danışma Merkezlerinde kadın ve kız çocukları için güvenli alanlar yaratılmaktadır. Birinci basamak üreme sağlığı hizmetleri, toplumsal cinsiyete dayalı şiddetin önlenmesi ve şiddete yanıt hizmetleri ile kadın güçlenme çalışmaları için hizmet verilir.

Adana, Adıyaman, Ankara, Batman, Bursa, Diyarbakır, Eskişehir, Gaziantep, Hatay, İstanbul, İzmir, Kahramanmaraş, Kilis, Kocaeli, Konya, Malatya, Mardin, Mersin, Osmaniye ve şanlıurfa'da bulunan kadın sağlığı danışma merkezleri hakkında ayrıntılı bilgi için aşağıdaki karekodu okutarak UNFPA websitesini ziyaret edebilirsiniz.





Genç Kadınların Üreme Sağlığı Hizmetlerine Erişimi

Türkiye genelinde genç kadınların kadın ve üreme sağlığı ile ilgili yararlanabilecekleri kurumlar:

- Aile Sağlığı Merkezleri
 - Aile hekimi
- Devlet Hastaneleri
 - Kadın Hastalıkları ve Doğum Polikliniği
- Eğitim ve Araştırma Hastaneleri
 - Kadın Hastalıkları ve Doğum Polikliniği
- Kadın Sağlığı Danışma Merkezleri





Genç Kadınların Üreme Sağlığı Hizmetlerine Erişimi

İstanbul'da genç kadınların kadın ve üreme sağlığı ile ilgili yararlanabilecekleri kurumlar:

- **İBB Şehzadebaşı Tıp Merkezi:** (0212) 455 15 50
- **Ataşehir Belediyesi Kadın Sağlığı ve Mamografi Merkezi:** (0216) 570 50 00 (Dahili: 1943- 1991)
- **Beşiktaş Belediyesi Gönüllü Test ve Danışmanlık Merkezi & 7/24 Online Tıbbi Danışma Hizmeti:** (0212) 444 44 55
- **Beylikdüzü Belediyesi Gebe Okulu:** (0212) 444 09 39
- **Kadıköy Belediyesi Zehra - Mustafa Yüksel Mamografi ve Kadın Sağlığı Merkezi:** (0216) 565 66 16
- **Kadıköy Belediyesi Dr. Rana Beşe Sağlık Polikliniği:** (0216) 418 88 30 - 348 40 27
- **Kadıköy Belediyesi Prof. Dr. Korkmaz Altuğ Sağlık Polikliniği:** (0216) 565 13 44 - (0216) 565 25 94
- **Şişli Belediyesi Poliklinik & Laboratuvar Hizmetleri:** (0212) 708 88 88
- **Tuzla Belediyesi Kadın Koordinasyon Merkezi:** (0212) 444 0 906
- **Sarıyer Belediyesi Poliklinik Hizmetleri & Psikososyal Hizmetler:** (0212) 444 1 722
- **Kadın ve Aile Sağlığı Derneği:** 0312 219 8064
- **İstanbul Pozitif Yaşam Derneği HIV Testi:** +90 216 418 10 61



Mülteci Kadınların Üreme Sağlığı Hizmetlerine Erişimi

Türkiye'de bulunan mültecilerin sağlık hizmetlerine erişimiyle ilgili yasalar düzenlenmiştir. Buna göre:

- Temel ve acil sağlık hizmetleri ile bu kapsamdaki tedavi ve ilaçlardan katılım payı alınmaz,
- Bulaşıcı hastalıklar, çocuk aşılama ve üreme sağlığı ile ilgili gerekli çalışmalar yapılır ve tedbirler alınır,
- Mülteciler geçici barınma merkezlerinde kurulan sağlık merkezlerinden, bakanlık ve bağlı kuruluşlarına ait sağlık hizmeti sunucularından, üniversite sağlık uygulama ve araştırma merkezlerinden, özel hastanelerden, vakıf veya dernekler tarafından gönüllü olarak verilen sağlık hizmetlerinden yararlanabilirler.



S

Göçmen Sağlığı Merkezi

Türkiye'de her ilde Halk Sağlığı Müdürlüklerine bağlı Göçmen Sağlık Merkezleri kurulmuştur. Göçmen Sağlığı Merkezlerinde verilen sağlık hizmetleri:

- Birinci kademe teşhis, tedavi ve rehabilitasyon hizmetleri,
- Aşı ve diğer koruyucu sağlık hizmetleri ile üreme sağlığı hizmetleri,
- Yaş ve cinsiyet gruplarına yönelik izlem ve taramalar (gebe, lohusa, yeni doğan, bebek, çocuk ve benzeri),
- Sağlık eğitimleri (hijyen, anne sütü, sağlıklı beslenme ve benzeri).



Göçmen Sağlığı Merkezleri'nde doktorlar dahil personellerin tamamı mülteçidir!

İstanbul Göçmen Sağlığı Merkezi

Arnavutköy, Avcılar, Bağcılar, Bahçelievler, Başakşehir, Beyoğlu, Büyükçekmece, Esenler, Esenyurt, Fatih, Güngören, Kağıthane, Küçükçekmece, Maltepe, Pendik, Sancaktepe, Sultanbeyli, Sultangazi, Ümraniye, Üsküdar ve Zeytinburnu ilçelerinde bulunan Göçmen Sağlığı Merkezleri hakkında ayrıntılı bilgi için <https://istanbulism.saglik.gov.tr/> adresini ziyaret edebilirsiniz.

S

Cinsel Yolla Aktarılan Enfeksiyonlar:

Cinsel yolla aktarılan enfeksiyonlar, bir kişiden diğerine cinsel temas (ilişki) yoluyla geçirilen enfeksiyonlardır.

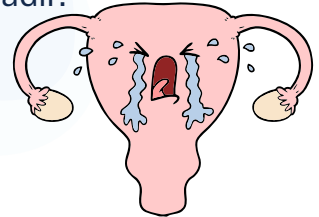
Başlıca aktarım yolu, koruyucu önlem alınmadan enfeksiyon etkeni bulunduran biri ile cinsel ilişkide bulunmaktır.

Tedavi edilmediği takdirde, cinsel yolla aktarılan enfeksiyonlar kısırlığa ve rahim ağzı kanserine yol açabilirler.

Bu tip riskler **güvenli seks** konusunu daha önemli hale getirir.

Bu gibi enfeksiyonlar cinsel ilişki sırasında aktarıldığı gibi doğumdan önce, doğum sırasında veya doğumdan hemen sonra anneden bebeğe veya bozuk kan nakli yoluyla veya sterilize edilmemiş şırıngaların kullanılmasıyla da geçebilir.

Çeşitli tedavileri; aşı, antibiyotik veya etkili kremlerdir. Bazı enfeksiyonların kesin tedavisi bulunmamaktadır.





En Sık Görülen Cinsel Yolla Aktarılan Enfeksiyonlar:

- **HPV (insan papilloma virüsü):** Cinsel ilişki esnasında cilt teması yoluyla bulaşır. Genital bölgede veya boğazda siğiller yoluyla kendini gösterebilir. HPV rahim ağzı kanserinin en önemli nedenidir. Bu nedenle **HPV aşısı** olmak çok önemlidir. HPV aşısı riskten büyük oranda korumaktadır.
- **Bel soğukluğu (Gonore):** Vücudun ılık, nemli bölgelerini enfekte etme eğilimindedir. Enfeksiyon hiç belirti vermeden de seyredebilir. Gonore kısırlığa neden olabilir.
- **Klamidya:** Yaygın bir cinsel enfeksiyondur. Yenidoğan bebekler de doğum esnasında annelerinden klamidya enfeksiyonu alabilirler.
- **Genital herpes (Genital uçuk):** Genel olarak uçuk adıyla bilinen bir enfeksiyondur. Enfeksiyonun belirtisi vajina, anüs ve kalçalarda içi su dolu kırmızı kabarcıkların olması, ağız çevresinde uçuk, idrar yaparken ağrı, ateş ve vajinal akıntıyı içerebilir. Normal doğum esnasında bebeğe bulaşabilir.

En Sık Görülen Cinsel Yolla Aktarılan Enfeksiyonlar:

- **Uyuz:** Gözle zorlukla görülecek kadar küçük olan uyuz böceğinin, üst derinin altına girerek meydana getirdiği kaşındırıcı ve bulaşıcı bir deri enfeksiyonudur.
- **Frenji (sfiliz):** Potansiyel olarak ciddi bir enfeksiyondur, kalıcı hasarı ve uzun süreli komplikasyonları önlemek için erken tedavi gereklidir. İlk aşamada genellikle cinsel organda veya çevresinde yuvarlak, sert bir yara hissedilebilir. Sifiliz, enfekte anneden doğmamış bebeğine geçebilir.
- **HIV:** Bağışıklık sistemini çökerten bulaşıcı bir enfeksiyondur. HIV, AIDS'e neden olabilir ve virüsü tamamen vücuttan uzaklaştıracak kesin bir tedavisi bulunmamaktadır. Erken tanı sayesinde, koruyucu ve önleyici tedavilerle virüs baskılanarak bağışıklık sistemini çökertmesi engellenebilir.
- **Hepatit B:** Ciddi bir bulaşıcı enfeksiyon olan Hepatit B yıllarca vücutta kalır. Kronikleşebilir ve siroz ya da kanser yoluyla karaciğerde kalıcı hasara yol açabilir. Hepatit B anneden bebeğe geçebilir. Kesin tedavisi yoktur.



Cinsel Yolla Aktarılan Enfeksiyonlardan Korunma Yolları:

- **Kondom kullanılmalı:** Kondom çoğu cinsel yolla aktarılan enfeksiyondan korurken bazılarında korumaz. Örneğin HPV enfeksiyonu! HPV'nin bulaşması için tam cinsel ilişki olmasına gerek yoktur, çünkü temasla yani sürtünme ile de HPV bulaşabilir ve genital siğillere neden olabilir. Ama yine de mutlaka kondom kullanılmalıdır, çünkü cinsel yolla aktarılan enfeksiyonların %90'ından koruyacaktır.
- Birden fazla kişiyle cinsel ilişkide bulunmak enfeksiyonla karşılaşma riskini artırabilir. Birden fazla kişiyle cinsel ilişkide bulunan biriyle cinsel ilişkide bulunmak da aynı şekilde riski artırabilir.
- Enfeksiyon **taşımadığından** emin olmadığınız kişilerle cinsel ilişkide bulunurken **tüm tedbirlerin alındığına** emin olunmalı,
- Cinsel yolla aktarılan enfeksiyonlar için yılda 1 defa **tarama testi yaptırılmalı** (Hepatit B ve C, HIV, Klamidya, Gonore gibi.). Partner değiştirilirse **testler tekrarlanmalı.**
- **Bağışıklık sistemi güçlü tutulmalı:** Dengeli beslenme, düzenli uyku ve stresten uzak durularak immün sistemi güçlendirilmeli.



Kaynaklar:

Bu kitapçık hazırlanırken yararlanılan kaynaklara erişmek ve ileri okuma yapmak için aşağıdaki karekodu okutabilirsiniz.



Her türlü geri bildirim için **bilgi@saglikhakki.net**'e ulaşabilirsiniz.

"Bu kitapçık Friedrich-Ebert-Stiftung (FES) Derneği Türkiye Temsilciliği'nin katkıları ile Sağlık Hakkı Derneği tarafından hazırlanmıştır. Bu kitapçıkta yer alan görüşler FES Derneği Türkiye Temsilciliği'nin görüşlerini temsil etmez."

S Sağlık Hakkı



www.saglikhakki.net



bilgi@saglikhakki.net



[saglikhakkidernegi](https://www.instagram.com/saglikhakkidernegi)



[saglikhakkidernegi](https://www.linkedin.com/company/saglikhakkidernegi)



[saglikhakkidernegi](https://www.facebook.com/saglikhakkidernegi)