

Menopozal Sağlık

Kontrasepsiyon

Fertilite yaşıla birlikte doğal olarak azalmakla birlikte, perimenopozal kadınların infertil olduğu varsayılmaz. Ayrıca sistemik menopozal hormon tedavisi (MHT) kontraseptif değildir (ancak fertilitayı de geri kazandırmaz).

Nadir olmakla birlikte, 50'li yaşların sonlarındaki kadınlarda spontan gebelikler iyi bir şekilde belgelenmiştir.

Sistemik MHT Kullanmayan ve Topikal Vajinal Östrojen Kullanan Kadınlarda Kontrasepsiyon

Uygun yöntemler şunlardır:

- Bariyer yöntemleri (kondom, servikal kap)
- Spermisitler
- Bakır içeren rahim içi araçlar
- Levonorgestrel içeren rahim içi araçlar
- Yalnızca progesteron içeren yöntemler
- Kombine hormonal kontrasepsiyon (aynı zamanda hem semptomlarda rahatlama hem de kemik koruması sağlar)

Menopozal kadınlar, kondom kullanımıyla cinsel yolla bulaşan enfeksiyon riskinin azalmasından yarar görmeye devam ederler.

Sistemik MHT Kullanan Kadınlarda Kontrasepsiyon

Uygun yöntemler şunlardır:

- Bariyer yöntemleri (kondom, servikal kap)
- Spermisitler
- Bakır içeren rahim içi araçlar
- Levonorgestrel içeren rahim içi araçlar; bunlar hem kontrasepsiyon sağlar hem de sistemik MHT'nin progesteron bileşenini oluşturur.
- Yalnızca progesteron içeren yöntemler

Kontrasepsiyon Ne Zaman Bırakılabilir?

- **40–50 yaş arasındaki** kadınlarda son adet döneminden 2 yıl sonra
- **50 yaşın üzerindeki** kadınlarda son adet döneminden 1 yıl sonra

Primer over yetersizliği olan kadınlarda aralıklı ovülasyon görülebilir.

Bilgi alabileceğiniz kaynaklar

Faculty of Sexual and Reproductive Healthcare (2025). Guideline: Contraception for women aged over 40 years <https://www.fsrh.org/Public/Documents/fsrh-guidance-contraception-for-womenaged-over-40-years-2017.aspx>