



İlk Adet Rehberi



Bu broşür Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. İçeriğinin sorumluluğu yalnızca Kıbrıs Kadın Sağlığı Araştırma Derneği ve Kıbrıs Türk Tabipler Birliği'ne aittir ve Avrupa Birliği'nin görüşlerini yansıtmak zorunda değildir.





Adet Nedir?

Adet, regl ya da diğer bir adıyla menstrüasyon kadınlarda meydana gelen ve kadın üreme organlarının sağlıklı bir şekilde çalıştığını gösteren önemli yaşam döngülerinden biridir. Henüz anne karnındayken üreme organlarımız gelişir ve yumurtalıklarımızda 300-500 bin arasında yumurta (ovum) ile doğarız. Bu yumurtaların ergenlik dönemine kadar herhangi bir fonksiyonu yoktur.

Ergenlik dönemi ile birlikte hem vücudumuzda büyüme ve gelişmenin hem de hormonal değişimlerin başlamasıyla bu yumurtalar aktif hale gelirler. Böylece her ay rahmimizin (uterus) üreme yani gebelik için iç duvarı (endometrium) kalınlaşıp, olası bir gebelik durumunda bebeğin gelişebilmesine uygun ortam sağlanırken, bir yumurta hücremiz de yumurtalıklarımızdan tüplere doğru atılır.

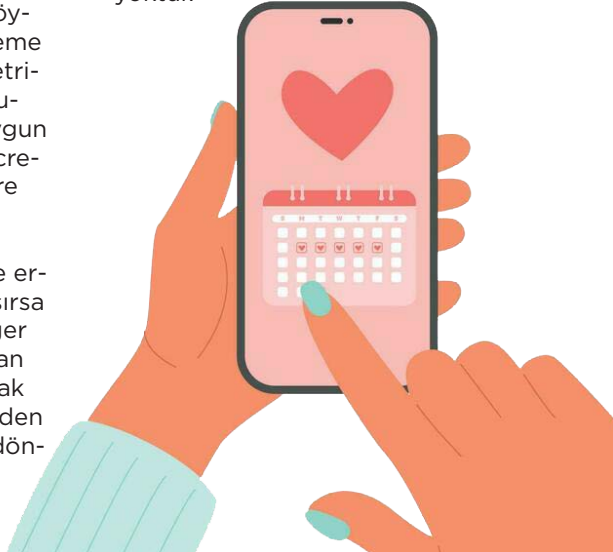
Bu sırada kadın yumurta hücresi ve erkek üreme hücresi (sperm) karşılaşırsa döllenme olur ve gebelik gelişir. Eğer gebelik gerçekleşmemişse kalınlaşan rahim iç duvarı adet kanaması olarak dökülür ve rahim diğer ay için yeniden hazırlık yapmaya başlar. İşte adet döngümüz bu şekilde gerçekleşir.

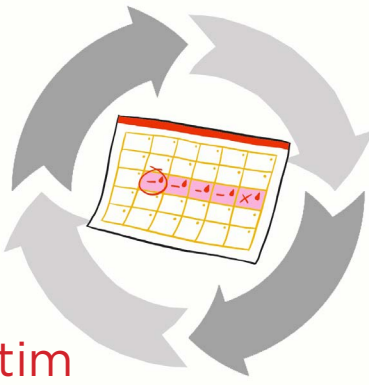
İlk Ne Zaman Adet Olacağım?

İlk adetini ne zaman görebileceğini söylemek zor olsa da 8-17 yaş aralığında ilk adet görülür. Her bireyin gelişimsel süreci farklıdır.

Bazı bireyler 8-9 yaşlarında bedeninde ergenlik döneminin başlamasıyla boyda uzama, memelerde büyüme, koltuk altında ve genital bölgede tüylenme gibi gözle görülebilen bedensel değişimler yaşarken, bazı bireylerde bu değişimler daha ileri yaşlarda meydana gelebilir. Adet de aynı şekilde bazı bireylerde ilk kez 8-9 yaşlarında görülürken, bazılarında ise 16-17 yaşlarında görülebilir.

Bu sorunun en doğru cevabını aslında bedeninde oluşan değişimler gösterecektir. Yani ergenlik ile bedeninde başlayan boyunun uzaması, memelerinin büyümesi ve tüylenmeler gerçekleşmeye başladığında yaklaşık 1-2 yıl içerisinde adet olacaksınız demektir. Fakat bedeninde değişimler başlamadıysa biraz daha vaktin var demektir, dolayısıyla endişe etmene gerek yoktur.





Adetim Ne Kadar Sürecek?

Adetin başladığı ilk bir-iki yıl boyunca, her ay düzenli olarak gerçekleşmeyebilir. Ancak sonrasında daha düzenli hale gelmelidir.

Adetlerin genellikle 3-7 gün sürecek ve 21-35 günde bir yeniden adet göreceksin. Adet kanaması miktar olarak bazı kişilerde az bazılarında ise biraz fazla olabilir. Buna rağmen tüm adetın süresince ortalama 30-80 ml kanaman olur. Bu da yaklaşık bir kahve fincanı kadardır. Kanama miktarı bazı aylarda az bazı aylarda biraz daha fazla olabilir, senin kanama miktarın arkadaşından daha az veya daha fazla olabilir. Endişelenmene gerek yoktur.

Önemli olan her ay düzenli şekilde adet olmandır. Adetlerini takip etmek için bazı adet uygulamalarını kullanabilirsin veya bir takvime adet olduğun günü işaretleyerek, böylece diğer ay hangi günlerde adet olacağını tahmin edebilirsin.

Ayrıca bedeninde adetinin yaklaştığını gösteren bazı belirtileri fark edebilirsin. Bunlar memelerde hassasiyet, iştah artışı, yüzünde sivilce çıkması ve duygu durum değişiklikleri örneğin daha gergin hissetmek gibi belirtilerdir. Kendinde gelişen bu değişimleri takip ederek bir hafta on gün içerisinde adet olacağını da tahmin edebilirsin.

Adet Olmak Nasıl Bir Histir?

Adet olmak bir hastalık değildir. Kadın üreme organlarının sağlıklı bir biçimde çalıştığını gösteren bir belirtidir. Ancak ilk adet olduğun zamanlar bu gerçeği bilmiyorsan biraz endişe duyabilirsin.

Bu his oldukça normaldir. Çünkü kendini henüz hazır hissetmiyor olabilirsin ya da tam tersi belki de tüm arkadaşların olmuştur ve sen de bugünü sabırsızlıkla bekliyor da olabilirsin. Ama şunu bilmelisin ki adet olduğun için çok şanslısın, çünkü sen sağlıklısın.

Korkma, herşey yolunda, sadece bu süreçte hangi kişisel hijyen ürünlerini nasıl kullanman gerektiğini ve kullanırken nelere dikkat etmen gerektiğini bilmen yeterlidir.



Adet döneminde kişisel hijyen nedir?

Kişisel bakım ve temizlik hepimiz için her zaman önemlidir. Adet dönemlerinde de her zaman olduğu gibi düzenli duş almalı ve temiz pamuklu iç çamaşırları kullanmalısın. Genital bölge temizliği için herhangi bir temizleyici ürün veya sabun kullanmaya gerek yoktur.

Adet dönemlerinde ped, tampon, menstrual kap gibi ürünleri kullanılabilir. Bu dönemde ne kullanacağını bilmemek seni endişelendiriyor olabilir. Endişelenme, buna karar vermek o kadar da zor değil.

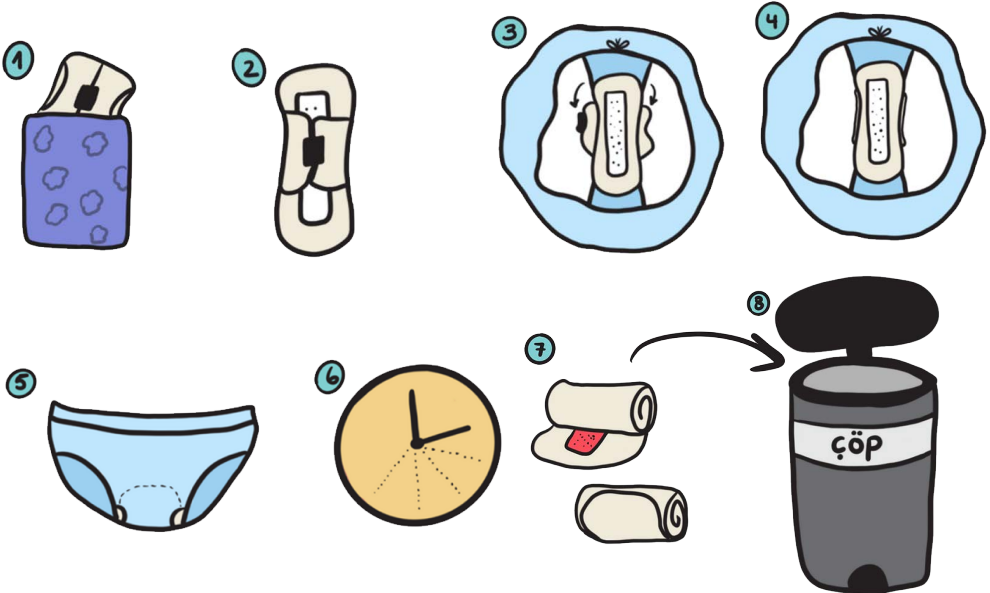
Menstrual akıntıyı emen pedler, pamuktan yapılmıştır ve alt kısmı yapışkan olup iç çamaşırının ağ kısmına yapışarak kaymayı önler, böylece cildin kuru ve temiz kalmasını, dışarıya sızıntı olmasını sağlar.

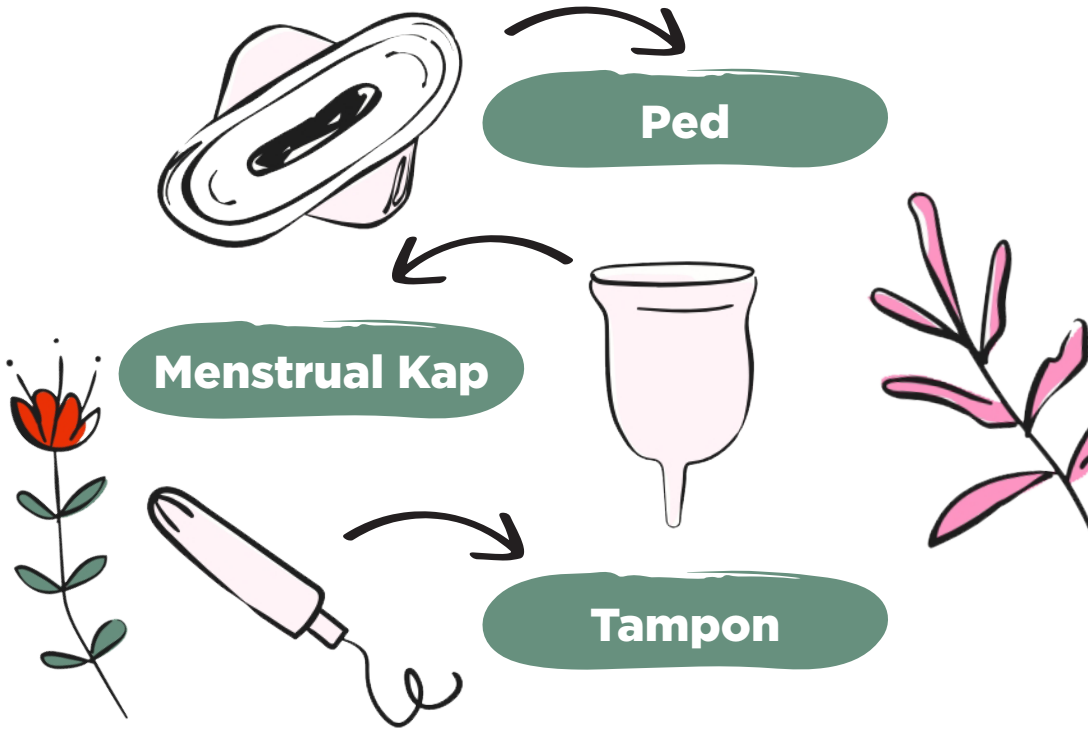
Parfüm ve paraben içermeyen ürünlerin tercih edilmesi önemlidir.

Ped

Ped yoğun veya hafif dönemler için farklı kalınlıklarda, farklı vücut şekilleri için farklı genişlik ve boyda olabilir. Hijyenik pedler; menstrual yani vajinal akıntıyı emdiği için yenileme süresi kişinin kan akışının yoğunluğuna, kişisel kullanım tercihlerine göre değişiklik gösterir.

Ortalama olarak 3 ile 4 saatte bir değiştirilmesi, yenilenmesi gerekir. Pedini değiştirmeden önce ellerini yıkamalısın, pedi paketinden çıkarıp iç çamaşırına uygun bir biçimde yerleştirmeli, kirli pedini sarıp çöpe atmalı ve son olarak ellerini yeniden yıkamalısın.





Tampon

Tampon da pamuktan yapılmış, vajina içine yerleştirilen ve adet kanını emen başka bir hijyen ürünüdür. Vajinanın içine sığması için küçük bir ruj şeklindedir. Tüm tamponların ucunda bir ip bulunur, böylece çıkarman gerektiğinde oradan çekebilirsin.

Beden şekline ve sıvının yoğunluğuna göre tamponlar da çeşitlilik gösterebilir. Tampon yerleştirirken kendine zarar vermezsin. Ortalama her 3-4 saatte bir değiştirmesi gerekir. Tamponu yerleştirmeden ya da değiştirmeden önce ellerini yıkamalısın, tamponu paketinden çıkararak ipleri dışarıda kalacak şekilde dikkatlice vajinaya yerleştirdikten sonra ellerini yıkamalısın.

Uzun süreli ve dikkatsiz tampon kullanımlarda nadiren görülse de “toksik şok sendromu” yani bakterilerin çoğalıp tehlikeli bir enfeksiyona neden olması tampon kullananlarda görülebilir. Bu yüzden tampon kullanırken adet hafif olsa bile 3-4 saatte bir değiştirmen ve adet dönemi dışında kullanmaman gerekir. Birden fazla tamponu aynı anda kullanmamalısın.

Geceleri daha rahat etmek için istersen ped kullanabilirsin. Hayatının bu yeni dönemine uyum sağlarken zorlanabileceğin, ayrıca henüz anatomik yapını da tam olarak bilemeyeceğin için ped kullanmak senin için daha kolay ve daha rahat olabilir.

Menstrual Kap

Adet döneminde kullanılan hijyen ürünlerinden bir diğeri de menstrual kaptır. Bu ürün tıbbi silikon ya da lateksten yapılmış, esnek bir kupa şeklindedir. Vajina içerisine yerleştirilerek menstrual akıntının bu kapta toplanması sağlanır. Kullanacağınız menstrual kabın malzemesine ve kişinin adet kan akışının yoğunluğuna göre kullanım süresi değişebilir.

Genellikle bir menstrual kap 8 ile 12 saat boyunca vajinada kalabilir. Menstrual kabın kullanımı diğer yöntemlerden biraz daha zor olduğundan daha ileri yaşlarda kullanımı uygundur. Menstrual kabı vajinaya yerleştirmeden önce mutlaka eller yıkanmalıdır. Adet kabının rahim ağzına (serviks) tam olarak yerleştiğinden ve sızıntı yapmadığından emin olunmalıdır.

Vajina boyutuna uygun kabı seçmiş olmalısın. Her adet döngün bittiğinde mutlaka bu kapları kaynatmalı ve hijyenik bir şekilde muhafaza etmelisin. Nasıl kullanacağını kap kullanımını konusunda bilgisi olan bir büyüğüne de danışabilirsin.

Pedlerin, tamponların ve kabın kendilerine göre avantajları var, değil mi? Sen de bir süre pratik yaptıktan sonra hangi yöntemin senin için daha iyi olduğuna ve hangisi ile kendini daha rahat hissettiğine karar verebilirsin.



! Doğru Bilinen ! Yanlışlar

Seninle biraz da adet dönemi ile ilgili yanlış bilinenlerden bahsedelim mi? Belki sen de biraz sonra paylaşacaklarımdan bir kısmını duymuşsundur, öğrenmek istediklerini merak etmekten ve sormaktan hiç vazgeçme.

Yanlış bilinen: ‘Adet kanı pis kandır!’

Gerçek: Halk arasında adet kanamasının vücuttaki pis kanı ve toksinleri dışarı attığı ve bu kanın pis olduğu gibi bir inanış vardır. Ancak bu doğru değildir. Adet olmak kadın bedeninde üreme organlarının sağlıklı olduğunu gösteren bir döngüdür. Her ay hamile kalmak için rahim kendisini hazırlar, iç duvarı kalınlaşır ve bir yumurta hücresi yumurtalıklardan tüpler aracılığı ile rahmine doğru yolculuğa başlar. Eğer yumurta hücresi erkek üreme hücresi olan sperm ile karşılaşmazsa yani döllenme (hamilelik) gelişmezse, rahimde kalınlaşan iç tabaka adet kanı olarak dışarı atılır. Adet kanının rengi, içerdiği rahim iç duvar hücrelerinden dolayı koyu kahverengi ile parlak kırmızı arasında değişebilir.

Yanlış bilinen: ‘Adet sırasında duş almak kanı keser, kanın akmasını engelleyeceğinden sağlıklı değildir’

Gerçek: Duş almanın adet kanama miktarına ve süresine etkisi yoktur. Adet sırasında dilediğiniz sıklıkta duş alabilir, genital bölgeni yıkayabilirsiniz.

Yanlış bilinen: “Bu dönemde ağır kesici veya hormonal ilaç kullanmak zararlıdır. Rahminizde kirli kan birikir”

Gerçek: Adet döneminde, ağrın fazla ise doktorunun önerdiği bir ağrı kesici

veya hormonal ilaçları kullanmanın sakıncası yoktur. Düzenli olarak şiddetli adet ağrıların oluyorsa, doktoruna başvurman önemlidir. Bu ilaçlardan bazıları adet kanama miktarını azaltabilir, ancak endişe etme; çünkü rahminde kirli kan birikmesi söz konusu değildir.

Yanlış bilinen: ‘Normal bir adet kanaması en az 5-6 gün sürmelidir.’

Gerçek: Adet süresi kişiden kişiye değişir. 3 ile 7 günlük süreler normal sınırlar içinde kabul edilir.

Yanlış bilinen: ‘ Adet dönemi ağrıları psikolojiktir.’

Gerçek: Hemen hemen her adet döneminde tekrarlayan ve kökeninde herhangi bir hastalık olmayan adet ağrıları olabilir. Bu ağrılar psikolojik değildir, tamamen fizyolojiktir. Rahmin kasılmasına neden olan vücudun ürettiği kimyasal maddeler ağrıya neden olur. Adetinin geldiği günlerde yataktan kalkamıyorsan, okula veya sosyal aktivitelerine katılamıyorsan adet ağrıları için mutlaka bir doktora başvurman gerekir. Bu ağrıların altında yatan bir hastalık sebebi olabilir veya olmayabilir. Bu durumlarda doktorun sana günlük rutin yaşam aktivitelerini devam edebilmen için gerekli ağrı kesici veya hormonal ilaçları sağlayacaktır.





Yanlış bilinen: ‘Adetliiyken spor yapmak zararlıdır!’

Doğru: Her zaman olduğu gibi adet döneminde de spor yapmanın hiçbir zararı yoktur. Hatta egzersiz yapmanın bu dönemde bazı kadınlarda yaşanan ağrıları azalttığı da bilinmektedir. Bu yüzden sporuna ara vermene gerek yok.



Yanlış bilinen: ‘İlk adet olduğunda yanakları al al olsun diye kızlara tokat atılır.’

Gerçek: Evet, bazı kültürlerde bu tür gelenekler bulunmaktadır; ancak bu gelenekler, geçmişten gelen bir inanış olsa da bilimsel veya sağlık açısından bir temeli yoktur. İlk adet döneminde tokat atmak gibi uygulamalar çağ dışıdır. Adet görmek, genç bireylerin ergenliğe geçişinin doğal bir parçasıdır ve bu süreçte pozitif destek, bilinçlendirme ve güven ortamı sağlamak önemlidir.

Adet döneminle ve değişen olgunlaşan vücudunla ilgili merak ettiğin birçok şey olabilir. Doğru bilgiye güvenilir kaynaklardan ulaşıyor olman çok önemlidir. Dilersen sorularını bir yakınla veya okulundaki rehber öğretmenin ile paylaşabilirsin, bizler sana en doğru bilgiyi verebilmek için her zaman yanında olacağız. Unutma ‘Değişimler herkes için özel ve farklıdır’. Sen de büyümenin tadını çıkar ve

GÜLÜMSE...

✉ kisadiletisim@gmail.com

🌐 www.kisad.org

📞 +90 548 860 14 83

📍 Dede Ismail Sokak No:6,
Köşklüçiftlik, Lefkoşa.

📷 [cohere_kisaa](https://www.instagram.com/cohere_kisaa)

📘 facebook.com/kibriskadin



Bu broşür Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. İçeriğinin sorumluluğu yalnızca Kıbrıs Kadın Sağlığı Araştırma Derneği ve Kıbrıs Türk Tabipler Birliği'ne aittir ve Avrupa Birliği'nin görüşlerini yansıtmak zorunda değildir.



SİVİL BÜYÜ



KIBRIS TÜRK
TABİPLERİ BİRLİĞİ