

Regl & Regl Döngüsü

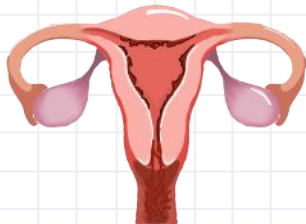
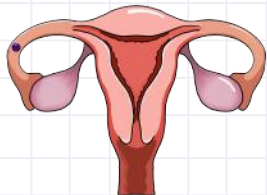
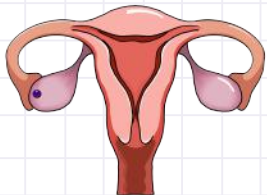


Regl Olmak

Regl olmak, doğal ve sağlıklı bir durumdur. Regl konusunda bilgi yetersizliği, reglin kötü, kirli, utanılacak, saklanacak bir durum olarak algılanması, aktarılan yanlış ve korkutucu bilgiler; reglin sağlıklı bir şekilde deneyimlenmesine engel olabilmektedir. Bu nedenle regl konusunda güvenilir bilgiye erişim oldukça önemlidir.

Regl nedir?

Regl, rahmin iç tabakasının kanla birlikte belirli aralıklarla dışarı atılmasıdır.



Regl ne kadar sürer?

Herkesin regl süreci biriciktir. Kendi döngünü takip ederek gözlemleyebilirsin.

Genel olarak;

- Bir adetın başlangıcından bir sonraki adetın başlangıcına kadar geçen süreye adet dönemi denir.
- Bu süre ortalama 28 gündür (21-35 gün). Döngü süresi kişiden kişiye değişmekle birlikte, kişinin hayat akışını etkileyen bir düzensizlik gözlemlendiği takdirde, bir uzmana mutlaka gidilmelidir.
- Adet Döngüsünün süresi 21-35 gün arasında değişebilir, kanama yaklaşık 4-7 gün sürer.
- İlk adetler henüz yumurta hücreleri tam olgunlaşmadan ve yumurtlama olmadan başlar.
- İlk adetten sonra 1-2 sene düzensizlik olabilir ve hatta hiç adet görülmeyebilir.
- Regl düzenini kaydederek izlemek son derece yararlı olacaktır.

Ne gibi deęişimler olabilir?

Adet döneminde ve adet olmadan birkaç gün önce, kramp, ağrı, bulantı, ishal gibi bazı fizyolojik durumlar görülebilir. Şayet bu durumlar çok şiddetli ve günlük yaşamı ciddi şekilde etkiliyorsa bir hekime başvurulması gerekir.

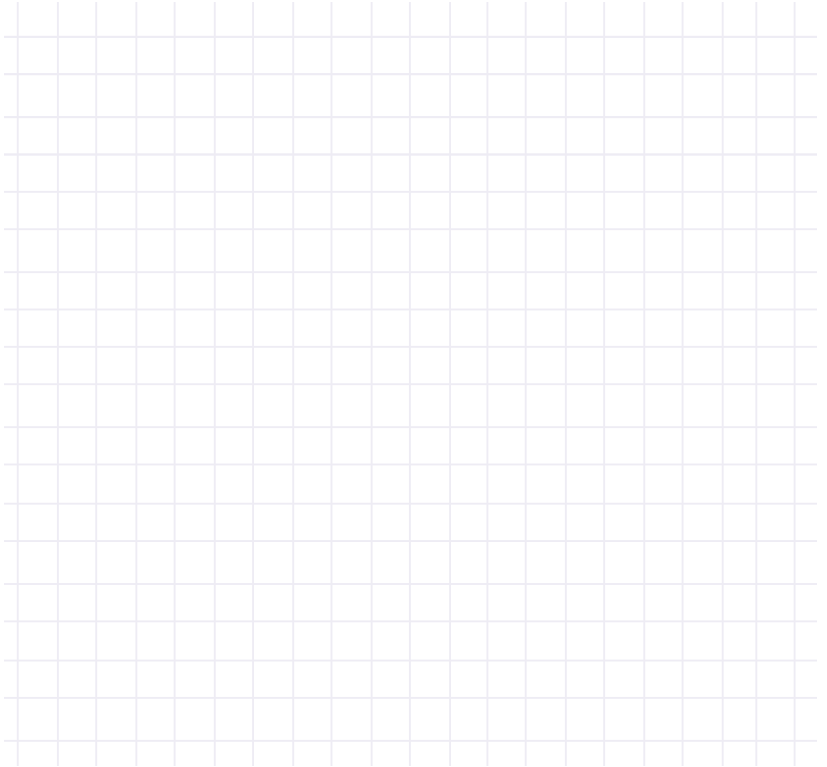
Adet öncesi sendrom (PMS) duymuş olabilirsin. PMS, sıkça görülen, regl başlangıcından yaklaşık bir hafta öncesinden başlayan psikolojik ve fiziksel değişimlere/tepkilere verilen isimdir. Adet görülmesiyle birlikte sıkıntılar azalmaya başlar ve birkaç günde kaybolur. Herkeste ve her zaman görülmesi beklenmez, aksine bunlar sık görülen yakınmalar değildir.

Fiziksel Deęişiklikler	Psikolojik Belirtileri
memelerde hassasiyet, vücutta su tutulmasına bağlı şişkinlik, iştah artışı, kilo artışı, baş ağrısı, bulantı-kusma, kabızlık/ishal, cinsel istekte artış, sivilce artışı vb. çok farklı durum sayılabilir.	depresyon, yorgunluk hissi, duygu durumunda dalgalanmalar, sinirlilik, dikkat azlığı vs. şeklinde olabilir.

Kendi kendime neler yapabilirim?

Ağrının ve sıkıntıların hafifletilmesi/ giderilmesi için aşağıdaki uygulamalar başarılı sonuç verebilir:

- ✓ Cilde zarar vermediği sürece ya da başka bir rahatsızlık olmadığı sürece, ısıtılmış havlu, sıcak su torbası vb. ile ayaklara sıcak uygulama yapmak. Sıcak uygulama kasları gevşeteceğinden ağrıyı hafifletir.
- ✓ Karın kaslarını gevşetmek için "cenin" pozisyonunda (yan yatıp dizleri karna çekerek) veya yüzükoyun istirahat etmek.
- ✓ Ilık suyla ayakta duř almak.
- ✓ Gevşek ve rahat kıyafetler giymek.
- ✓ Düzenli hareket etmek, yürüyüş yapmak.
- ✓ Şişkinliği artıracığı için tuz tüketimini kısıtlamak.
- ✓ Bol miktarda su içmek.
- ✓ Papatya, rezene, adaçayı, nane, ıhlamur gibi rahatlatıcı bitki çayları içmek.



Daha fazlasına erişmek için **bizimaramizda.org** websitesini ziyaret edebilirsin.

BİLGİ OTURUMLARI

<https://bizimaramizda.org/bilgi-oturumlari/>



SORU SOR

<https://bizimaramizda.org/soru-sor/>



Depremden etkilenen gençlere yönelik Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı Destek Talep Formu

<https://bizimaramizda.org/destek-talep/>

Sağlıkta Genç Yaklaşımlar Derneęi



info@sagliktagenc.org



@sagliktagenc



saglikta-geenc-yaklasimlar-derneęi-y-peer-turkiye



Daha fazlasına erişmek için bizimaramızda.org websitesini ziyaret edebilirsiniz.







