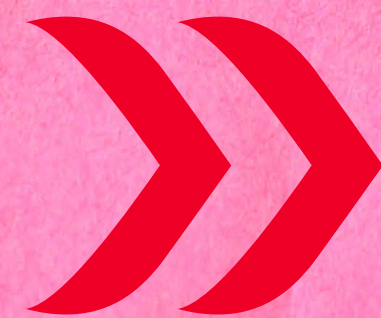


# ilk Reglim

kotex®  
isterse yapar  
hareketi





Öncelikle şunu  
söyleyelim;  
regl olmak  
utanılacak  
bir şey değildir.

Hayatın tamamen doğal bir parçasıdır.

Ortalama regl döngüsü 28 ila 30 gün arasındır. Ancak 21 ila 35 gün arasında değişiklik gösterebilir. Her döngüde regl bir defada birkaç gün sürebilir. Fakat bu süre kişiden kişiye değişiklik gösterir. Unutmayın; her regl farklıdır ve böyle olması tamamen **normaldir**.

Vurgulanan metin, üreme sisteminizin düzgün çalıştığının bir işaretidir.



# İlk Regl Dönemi Göstergeleri

İlk defa regl olacağınızı fark etmenize yardımcı olacak birkaç işaret vardır.

Koltuk  
altlarınızda  
ve kasık  
bölgenizde  
tüylenme

Beyaz vajinal akıntı

(vajinanızdan süt beyazı  
bir sıvı gelmesi gibidir,  
endişelenecek bir şey yok!)

Karın bölgenizde veya  
belinizde şişkinlik ve  
hafif ağrı hissetmek.  
Bu ağrılara “regl  
sancıları” (veya  
sadece “krampları”)  
adı verilir

Sinirlilikten  
üzüntüye varan  
duygusal  
değişiklikler



## 28 günlük normal bir regl döngüsü kılavuzu:



Regl olmak, adet döngüsünün başlangıcı olarak kabul edilir.



Yumurtalıklarıınızdan biri, bir yumurta bırakır ve rahim kendi duvarını yeniden oluştırmaya başlar.



Yumurta dllenmezse hormon seviyelerinde ani bir düşüş olana kadar rahim duvarı kalınlaşmaya devam eder. Daha sonra bu duvar bozulur ve başka bir regl dönemi başlar.

## Regl Döngüsü Belirtileri

Regl dneminizin başlamasından birkaç gün önce gğslerinizin hassaslaştığını veya karnınızın ağrıdığını fark edebilirsiniz. Sivilcelerinizi çıkabilir, yorgun hissedebilirsiniz veya tuvalete daha sık gidebilirsiniz. Bunların hepsi regl akıntısından kaynaklanır. Ama her zamanki gibi normal de hissedebilirsiniz.

Kulađa cazip ya da eđlenceli gelmeyebilir, ancak regl olmak bir canlı yaratabileceđinizi **gösterir**.



# Sözlük

**Regl Dönemi:** Aynı zamanda “regl olmak” da denir. Aylık döngünün bir parçası olarak ortaya çıkan vajinal kanamadır.

**Regl Döngüsü:** Üreme sisteminde gebeliği mümkün kılan düzenli ve doğal değişimdir.

**Uterus:** Aynı zamanda “rahim” olarak da bilinir. Dölllenmiş yumurtanın fetüse dönüşeceği yerdir.

**Yumurtalık:** Yumurtaların (“ovum” olarak da bilinir) geliştiği yerdir. Yumurtalar, yumurtalıklardan salınır ve fallop tüplerinden uterusu doğru ilerler.

**Ovum:** “Yumurta” olarak da bilinir. Bir sperm tarafından döllenirse fetüse dönüşecek bir üreme hücresidir. Regl döngüsü boyunca her ay bir yumurta salınır. Döllenme genellikle sadece korunmasız cinsel ilişkiyle olur. **Not:** Ovumun çoğulu “ova”, yani “yumurtalar”dır.





# Cevap Sayfası

10 ila 14 yaş arasında, vücudunuzda bazı değişiklikler fark etmeye başlayacaksınız. Ya da kendinizi farklı hissedebilirsiniz. Bu ergenlik dönemidir, herkes bu dönemden geçer. Ergenlik döneminden geçtiğinizi gösteren pek çok belirti vardır. Vücudunuzdaki bazı değişiklikler, diğerlerine göre daha heyecan vericidir. Ancak aslında hepsi yetişkinliğe adım atmanın bir parçasıdır.

## Kızlarda Ergenlik Belirtileri:

|                                                                                                         |                                                  |                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                         |                                                  | Artan yorgunluk                                                                       |
|                                                                                                         |                                                  | Boyda ve kiloda artış                                                                 |
|                                                                                                         |                                                  | Göğüslerin büyümesi                                                                   |
| Duygusal değişiklikler<br>(örn; yalnızlık, platonik aşk, bağımsız olma isteği, kendinden rahatsız olma) | Sivilce                                          | Cinsel merak ve hoşlanma duygularının gelişmesi                                       |
|                                                                                                         | Kalçalarda genişleme ve vücudun kıvrım kazanması | Kendini ebeveynlerden bağımsızlaştırma ihtiyacı                                       |
| Koltuk altlarında ve kasık bölgesinde tüylenme                                                          | Ter ve vücut kokusunun daha kolay fark edilmesi  |  |



# Regl Döneminizi Yönetme

Kendinize bakmak her zaman önemlidir, ancak regl döneminde özellikle dikkat gerektirir.

Düzenli olarak banyo yapın ve genital bölgeyi suyla nazikçe yıkayın.

Hassas cildi tahriş edebilecek sabunlar kullanmaktan kaçının.

Regl kanınızı emecek veya toplayacak bir ürün kullanın.

Lekelenme, koku ve bakteri oluşumunu önlemek için ürününüzü önerilen vakitte değiştirmeyi unutmayın.





# Regl Dönemi Ürünleri

Sececeğiniz ürün tamamen size bağlıdır; farklı kişiler farklı ürünleri tercih ederler. Duruma bağlı olarak çeşitli ürünler de kullanabilirsiniz. Bu sizin kararınızdır. Seçtiğiniz ürünler konusunda kendinizi rahat ve güvende hissettiğinizden emin olun.

## Pedler

Pedler en çok kullanılan regl dönemi ürünüdür ve birçok farklı türü vardır. Pedler kalınlık, emicilik ve uzunluk bakımından farklılık gösterir. Fakat hepsi, regl kanını emerken sabit kalması için iç çamaşırınıza yapışır.

### Gece Pedleri:

Bunlar en uzun ve en emici pedlerdir. Siz yatarken ekstra koruma sunmak için arkaya doğru uzarlar. Pedinizi beş ila altı saatte **bir değiştirmeniz önerilir**. Ancak bu aslında regl akıntınızın ne kadar şiddetli olduğuna bağlıdır.

### Günlük Pedler:

Bu pedler, gecelik pedlerden çok daha küçük ve daha incedir. Regl akıntısının zayıfladığı regl döneminizin sonunda veya düzenli günlük akıntılarında kullanmak için harika bir seçenektir. **Değiştirme sıklığı:** Regl akıntıınıza bağlı olarak üç ila dört saatte bir önerilir.

## Tampon

Tamponlar, vajinanın içine yerleştirilerek regl kanını emmek için tasarlanmıştır. Pedlerde olduğu gibi, farklı boyutları vardır. Boyut seçimi, kanın ne kadar aktığına göre değişir ve vajinanın boyutuyla hiçbir ilgisi yoktur. Doktorlar, kişisel ihtiyaçlarınızı karşılayacak en düşük emici tamponu kullanmanızı ve tamponu düzenli olarak değiştirmenizi önerirler. **Değiştirme sıklığı:** Beş ila altı saatte bir önerilir.

## Yeniden Kullanılabilir Regl Dönemi İç Çamaşırı

Regl dönemi iç çamaşırı, regl kanının diğer giysilerinize sızmasını önleyen özel bir kumaş türünden çok katmanlı olarak üretilmiş, yeniden kullanılabilir bir üründür. **Değiştirme sıklığı:** Beş ila altı saatte bir önerilir.

## Menstrüel Kap

Menstrüel kap, kauçuk veya silikondan yapılmış, yeniden kullanılabilir bir regl dönemi ürünüdür. Regl sıvısını yakalamak ve toplamak için vajinanın içine yerleştirilen küçük, esnek, huni şeklinde bir kaptır. **Akıntınızın ne kadar yoğun olduğuna bağlı olarak, menstrüel kabını 12 saate kadar içeride bırakabilirsiniz.**



## Regl Kanı Normal Kandan Farklı Mıdır?

Regl kanı normal kandan farklı değildir. Vajinadan normal kan akar.

## Stres Regli Geciktirir Mi?

Gerçekten yoğun duygusal veya fiziksel stres reglinizi geciktirebilir.

## Soğuk Algınlığı Regli Geciktirir Mi?

Sadece soğuk algınlığı reglinizi geciktirmez. Ancak ciddi bir hastalık geçirirseniz regl döngünüz bozulabilir.

## Regl Döneminde Yüzebilir Misiniz?

Evet, yüzebilirsiniz. Tampon kullanmanız yeterli olacaktır! Tampon, düzgün yerleştirildiği sürece düşmez. Ayrıca siz denizde yüzerken regl olduğunuz için köpek balıkları size SALDIRMAZ. (Bu, adet dönemiyle ilgili geçersiz bir efsanedir.)

## Regl Olunca ilaç Alınmaması Gerektiği Doğru Mudur?

Regl dönemindeyseniz ve ilaç almanız gerekiyorsa, bunu doktorunuza danışmalısınız.

## SSS:

### Tampon Kullanırsanız Kızlık Zarınız Bozulur Mu?

Hayır!

### Ne Kadar Kan Kaybedersiniz?

Ortalama bir regl döneminde, akıntıya bağlı olarak iki ila altı yemek kaşığı kan kaybedersiniz. Bu miktarda kan kaybı tehlikeli değildir.

### Banyo Yaparken Regl Durur Mu?

Banyodayken regl akıntısı durmaz. Su, kan akışını hafifletebilir; ama regliniz devam eder.

### Regl Döneminde Egzersiz Yapabilir Misiniz?

Elbette! Hatta egzersiz yapmak, karın ağrısını hafifletmeye yardımcı olur.

### Diğer İnsanlar Regl Olduğunuzu Fark Eder Mi?

Birine söylemediğiniz sürece başkaları regl döneminde olduğunuzu asla bilemez.

### Reglinizi Ne Kadar Süreceğine Dair Normal Bir Süre Var Mı?

Herkesin regl dönemi farklı sürer. Her ne kadar ortalama beş gün olsa da, bu süre iki ila yedi gün arasında değişebilir.

### Tampon Takılıyken İdrarınızı Yapabilir Misiniz?

Evet, tampon içerideyken idrarınızı yapabilirsiniz. idrar, üretra denilen idrar yolundan gelir; tampon ise vajinanın içine yerleştirilir. Bunlar, vücudunuzun iki ayrı kısmıdır.



# Algıları Deęiřtirmek

Bir kişi řu duyguları sergiliyor diye regl olduğunu varsaymayın;

- Sinirli
- Endiřeli
- Üzgün

Tüm regl döngüsü boyunca ruh halleri değişir. Yani, bir kiřiyi yargılamak yerine o kiřiyi destekleyelim, cesaretlendirelim ve güçlendirelim.

## Biliyor muydunuz?

Dünya üzerinde regl olan gençlerin:

**%58**'i regl döneminde duygusal olduğu için kendisine şaka yapılmıştır.

**%51**'i regl döneminde çaresiz hissettięini söylemiřtir.

**%59**'u regl gördükleri için sinirli veya mantıksız olmakla ilgili espriye maruz kalmıştır.

**%58**'ine regl nedeniyle fiziksel veya sosyal aktivitelerden kaçınması söylenmiştir.







# Regliniz Hakkında Konuşmak

Ebeveynlerinizle veya size bakanlarla reglinizle ilgili konuşmak rahatsız edici olabilir. Ne var ki bu utanılacak bir şey değildir. Hayatınızdaki yetişkinler, onlara söylediğinizde şaşırırlar; zaten geleceğini bilirler.

Regl döneminiz size özeldir. Bu nedenle onlara kendinizi rahat hissettirecek şekilde anlatın.