

Adet görme, kadın bedeninin biyolojik işlevlerinden biridir ve üreme kabiliyetinin göstergesidir. Doğal bir döngüdür, bu nedenle rahatsız olmamalı, çekinmemelisin.



Adetlerin başlangıçta düzensiz olabilir. Bu durum seni endişelendirmesin. Genelde 1-2 yıl içinde düzenli aylık periyotlarla adet olmaya başlarsın.

Ancak;

- Kanamaların düzensiz devam ediyorsa
- Çok ağrılı oluyorsa
- Çok fazla ya da çok az kanaman oluyorsa
- Ya da adet kanamaların ile ilgili herhangi bir şey seni endişelendiriyorsa

## Aklına takılmasının bize danış

Aile Hekiminize  
Sağlıklı Hayat Merkezlerine  
Toplum Sağlığı Merkezlerine  
BAŞVURABİLİR,

Bakanlığımız ilgili web sayfalarını  
ZİYARET EDEBİLİRSİNİZ.

<https://www.sagligim.gov.tr/ergen-sagligi>



T.C.SAĞLIK BAKANLIĞI  
HALK SAĞLIĞI GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



## MENSTRUEL DÖNEM (Adet dönemi)

## Menstrüasyon, Regl ya da Adet Kanaması

- Her ay rahim içindeki dokunun zamanını doldurarak az bir kanama ile rahimden döl yoluna oradan da dışarıya atılmasıdır.
- İlk adet görme yaşı 9-16 yaşlar arasındadır.



Adet kanamalarının ne zaman başlayacağı kişiden kişiye değişiklik gösterir. Annene ya da başka bir kadın akrabana, ilk adetlerini gördüklerinde kaç yaşında olduklarını sor. Muhtemelen sen de o yaşlarda ilk kez regl olacaksın.

Farklı toplumlarda ve iklimlerde regl farklı yaşlarda başlar. Örneğin Afrikalı bir kız daha erken, Kuzey Avrupalı bir kız daha geç adet görmeye başlar.

Çok zayıf kızlar diğerlerine göre biraz daha geç regl olmaya başlarlar. Daha kilolu kızlarsa biraz erken regl olmaya başlayabilirler.

Arkadaşlarından biraz daha erken gelişmeye başlayan kızlar çekingenlik yaşayabilirler. Bu tamamen normaldir. Ergenlik çağına geç giren kızlar da kendilerini garip hissedebilirler. Unutma eninde sonunda bütün kızlar genç birer kadına dönüşür.

- Bir kanamanın başlamasından diğer kanamanın başlangıcına kadar geçen süre yaklaşık 28 gündür.
- Her bir adet dönemi yaklaşık 5-7 gün sürer.
- Bazı şikayetlerin olabilir, bunların üstesinden gelmek için yapabileceğin şeyler de var.

### Bunlar olabilir



Baş ağrısı



Sıcak basması

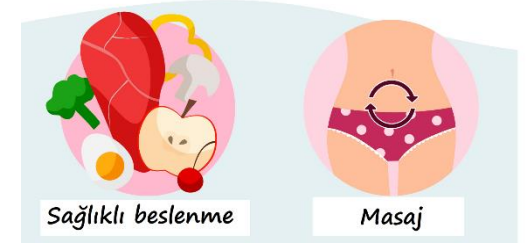


Bulantı-kusma



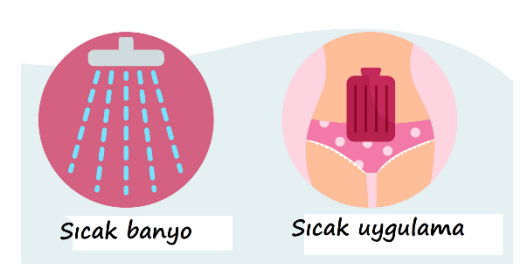
Karın ağrısı

### Bunlar işe yarar



Sağlıklı beslenme

Masaj



Sıcak banyo

Sıcak uygulama

## Özel günlerin güzel olsun

Adet döneminde temizliğe dikkat etmelisin. Bu hem sağlığın için önemli hem de bu dönemde oluşabilecek kötü kokuları ortadan kaldırır. Kendini daha iyi hissedersin. Bunun için;

- Petlerini sık değiştirmeli
- Pamuklu iç çamaşırları giymeli
- Genital ve anal (makat) temizliğini önden arkaya doğru yapmalı
- Dar pantolonlar giymemelisin