

BİRAZ KONUŞALIM MI! 🍷

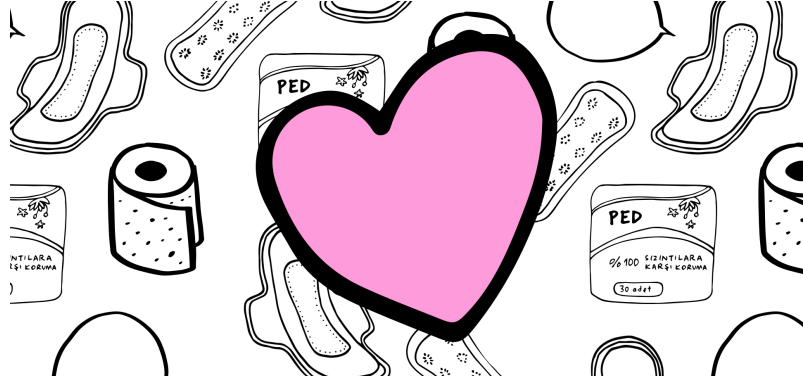
Merhaba! Regl olma yolculuğunda yalnız olmadığını bil diye, sana yardımcı olabilecek bazı bilgileri paylaşmak istedik. Umarız regl olmakla ilgili aklına takılan soruların cevaplarını bulursun.

Regl ne demek? Belki regl kelimesini ilk defa duydun. Adet, adet olmak, aybaşı, hastalanmak, halam geldi, gibi birçok tabir duymuş olabilirsin. Biz regl olmak diyeceğiz; sen nasıl rahat hissedersen o kelimeyi kullanabilirsin.

Neden şimdi regl oldum? Vücudun, hazır hissettiği zamanda regl olur. Herkesin vücudu aynı anda hazır olmayabilir. O yüzden de herkesin regl deneyimi çok benzer şekilde gerçekleşse de, kendine özeldir.

Ne sıklıkla regl olacağım? İlk defa regl olduktan sonra bir süre düzenli regl olmayabilirsin, endişe etme. Birçok kişinin regli zamanla düzene girer ve her 4-5 haftada bir olur.

Reglim ne kadar sürecek? Her regl olduğunda ortalama 4-7 gün sürer. Her gün regl sıvısı aynı miktarda çıkmayabilir.



Doğduğundan beri sürekli büyüdüğünü fark etmişsindir. Şu anda da çocuklukla yetişkinliğin arasındaki ergenlik dönemindesin. Regl olmak, bu dönemde senin yaşındakilerin deneyimlediği bir şey. Tıpkı boyunun uzaması, sesinin biraz kalınlaşması, kollarında tüylerin çoğalması gibi. Bunlar da, regl olmak da büyümeye devam ettiğini gösteriyor. Ama sakın unutma, regl olman, artık yetişkin olduğun ya da kadın olduğun anlamına gelmez. Yetişkin olmanın birçok farklı koşulu var çünkü. Ama konumuza geri dönelim!

Herkes regl olur mu? Olmaz. Birinin regl olabilmesi için vücudunda rahmi ve yumurtalıkları olmalıdır. Bu yüzden genellikle kız çocukları ve kadınlar regl olur. Ama regl olmanın koşulu, öncelikle bu organlara sahip olmaktır. Bazen bu organları olan insanlar regl olmayabilir. Bunun birçok sebebi olabilir: Stres altında olmak, bazen çok üzgün olmak, henüz yeterince büyümek gibi...

Doğduğundan beri göbek deliğinin alt iki yanında (vücudunun içindedir, o yüzden göremezsin) yumurtalıklar vardır. Bu organların içinde kum tanesi kadar küçük hücreler vardır. Bunlara yumurta denir.

Ama tavuk yumurtası gibi değil tabii ki! Küçükçüklüdür, ve orada olduklarını hissetmezsin. Bu yumurtalar ergenlik

dönemine kadar yumurtalıklarında vakit geçirir. Sonra, yetişkin olacağı zaman için deneme yapmaya başlarlar. Her ay, ya da belli aralıklarla, bir yumurta, yumurtalıklarından yola çıkıp rahme doğru ilerler.

Rahim, midenin altında bulunan bir organdır. Rahimle yumurtalıkları bağlayan incecik boruya benzeyen organlar vardır. Bunlara fallop tüpü denir. Yumurta, yumurtalıklardan rahme bu tüpler sayesinde yolculuk eder.

Yumurta yola çıkınca, rahim onu karşılamak için kalınlaşır, rahat bir yatak gibi olur. Yumurta rahme gelince, vücudunun artık yumurtaya ya da rahmin rahat yatağına ihtiyacı kalmaz. Yumurta kum tanesi kadar olduğu için vücuda karışıp yok olur. Rahmin şişen iç kısmı da, su, biraz kan (çünkü vücudumuz kan ve sudan oluşur!) ve bazı hücrelerle vücudundan dışarı çıkar.

Vücudundan bu sıvılar, vajinadan geçerek dışarı çıkar. Vücudundan çıkan bu sıvıya 'regl sıvısı' denir. İçinde biraz kan olduğu için rengi kırmızıdır.

Vajinanın vücudunun dışındaki kısmı bacaklarının arasındaki açıklıklardan biridir. Bacaklarının arasındaki bölgenin adı vulvadır. Bazen buna cinsel organ da denir. Vulvada çişini yaptığı idrar açıklığı, kaka yapmak için anüs, ve regl sıvısının dışarı çıktığı vajina açıklığı vardır. Yani çiş farklı yerden, regl sıvısı başka yerden dışarı çıkar. Vulvan ve vajinan sadece sana özel olan organlardır.

Ne kadar regl sıvısı gelir? Genellikle bir gün içinde birkaç küçük kaşık kadar sıvı çıkar. Sıvı vajinadan damlalar şeklinde çıkar.

Regl olduğumda neler kullanabilirim? İlk defa regl olduğunda gençler genelde ped kullanmayı tercih eder. Bazen temiz pamuklu kumaştan bez de kullanılabilir.

Tuvalet kağıdı kullanabilir miyim? Beklemediğin bir zamanda regl olursan ve yanında ped yoksa, ped bulana kadar küloduna tuvalet kağıdı koyabilirsin.

Ped nasıl takılır? Önce pedi tekli paketinden ayır. Yapışkanlı kısmı külodunun bacak arasında kalan kısmının ortasına yapıştır. Yapışkan olmayan yüzey vücuduna dönük olmalı. Pedin eğer kanatlıysa, kanatları tutan ortadaki kağıt parçasını ayır ve kanatları külodunun dış kısmını saracak şekilde yapıştır.

Pedimi ne sıklıkla değiştirmem gerekir? Pedini yaklaşık 3-4 saatte bir değiştirmeye çalış.

Pedimi kullandıktan sonra nereye atmalıyım? Tuvalet kağıdına sarıp/rulo yapıp çöpe atabilirsin.

Regl olunca canım acır mı? Bazı insanlarda regl olunca biraz karınlarının altında ağrı olabilir, bazı insanların regl dönemi daha hafif geçebilir.

Dışardan bakarak biri regl olduğumu anlayabilir mi? Hayır anlayamaz. Regl olduğunu sen istersen birine söyleyebilirsin.

Kaç yaşında regl olmak normaldir? İlk defa 9-16 yaş arasında regl olmak normal kabul edilir.

Regl olunca utanmam normal mi? Vücutlarımız ve regl olmakla ilgili konuşmaya alışık olmadığımız için regl olunca bazen utanabilirsin. Fakat regl olmak doğaldır ve sağlıklı olduğunu gösterir.

Regl olunca birine söylemem gerekir mi? Bu tamamen senin kararın.

Aklına takılan ve cevabını bulamadığın bir sorun olursa da bize her zaman yazabilirsin: [selam@tabukamu.com](mailto:salam@tabukamu.com)