Government of Canada / Gouvernement du Canada
Canada

Women and Gender Equality Canada
Femmes et Égalité des Genres Canada

help a girl out®

Food Banks Canada / Banques alimentaires Canada

İLK REGLİNİ YAŞAMAK

BİLMEN GEREKENLER

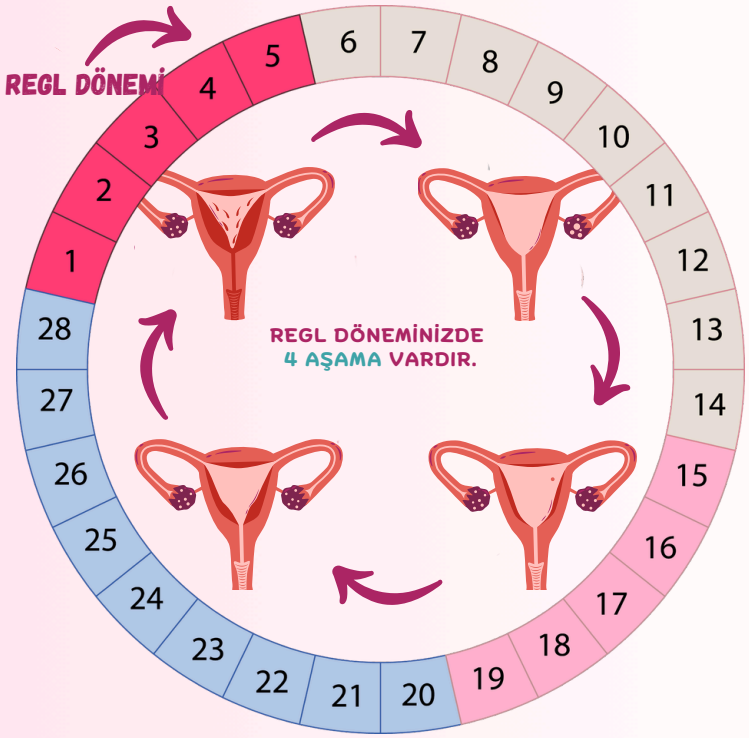
ÖNERİLEN YAŞ: 9-14

REGL NEDİR?

Regl kanaması, rahimden kan ve doku dökülmesi ve vajinadan dışarı atılmasıdır. Bu süreç, yumurtalıkların döllenmemiş bir yumurtayı serbest bırakmasıyla gerçekleşir ve bu süreç, kadınlık hormonları östrojen ve progesteronun etkisiyle meydana gelir.

NE ZAMAN BAŞLAR?

Çoğu kişi ilk regl dönemini 9 ile 16 yaşları arasında yaşar, ancak daha erken veya daha geç başlaması da tamamen normaldir! Meme gelişimi, kasık kıllarının çıkması veya iç çamaşırında beyaz akıntı gibi olası belirtilere dikkat edin.



NE SIKLIKTA/UZUNLUKTA?

Regl dönemleri genellikle 21-35 günde bir (ortalama 28 gün) gelir ve yaklaşık 3-7 gün sürer (ortalama 5 gün).

NEYE İHTİYACIN VAR?

Pedler, günlük pedler, regl külotları ve tamponlar seçenekler arasında yer alıyor. Pedler, kullanımı kolay olduğu için ilk kez regl olanlar için harika bir tercih. Ekstra malzemeler (ped, külot ve ıslak mendil gibi) içeren küçük bir regl seti, kendinizi hazırlıklı hissetmenize yardımcı olabilir.



YALNIZ DEĞİLSİN!

Emin değilseniz bir ebeveyninizle, ablanızla, arkadaşınızla veya hemşirenizle konuşun. Regl dönemleri doğaldır ve soru sormak tamamen normaldir.

KRAMPLARIN ÇOKSA:

- Isıtma yastığı kullanın
- Dinlenin ve bol su için
- Ebeveyninize/velinize ibuprofen gibi regl dönemine uygun ağrı kesiciler hakkında danışın



BU POZU DENE!

REGL DÖNGÜNÜZÜ TAKİP ETMENİN FAYDALARI:

Regl döngünüzü takip etmek, size özgü düzeniniz hakkında bilgi edinmenizi sağlayarak sürprizlerden kaçınmanıza yardımcı olur. Acil durum pedleri taşımak veya aktivitelerinizi daha hafif günlere planlamak gibi önceden plan yaparak kontrolü elinizde tutabilirsiniz. Döngü takibi ayrıca olağandışı semptomları kaydetmeye yardımcı olarak doktorların rahim sorunlarını erken teşhis etmesine ve daha sorunsuz bir yaşam sürmenize olanak tanır.

Government of Canada / Gouvernement du Canada
Canada

Women and Gender Equality Canada
Femmes et Égalité des Genres Canada

help a girl out®

Food Banks Canada / Banques alimentaires Canada



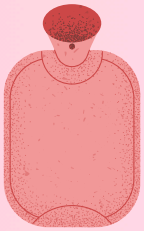


ACİL DURUM REGL KİTİ

KONTROL LİSTESİ

- PEDLER, TAMPONLAR VEYA GÜNLÜK PEDLER ☐
- YEDEK İÇ ÇAMAŞIRI/PANTOLON ☐
- AĞRI KESİCİ (ÖRN. İBUPROFEN) ☐
- ISLAK MENDİL VEYA KAĞIT MENDİL ☐
- EL DEZENFEKTANI ☐
- ISITMA PEDİ/YAMASI ☐
- ÇİKOLATA/EN SEVDİĞİNİZ ATIŞTIRMALIK ☐
- REGL DÖNEMİ TAKİP UYGULAMASI ☐
- BİR KALIP SABUN/LEKE ÇIKARICI ☐
- BİR EŞARP/KAZAK (SIZINTILARI GİZLEMEK İÇİN) ☐

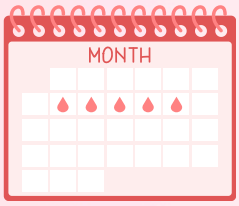








PERIOD power



end PERIOD POVERTY

