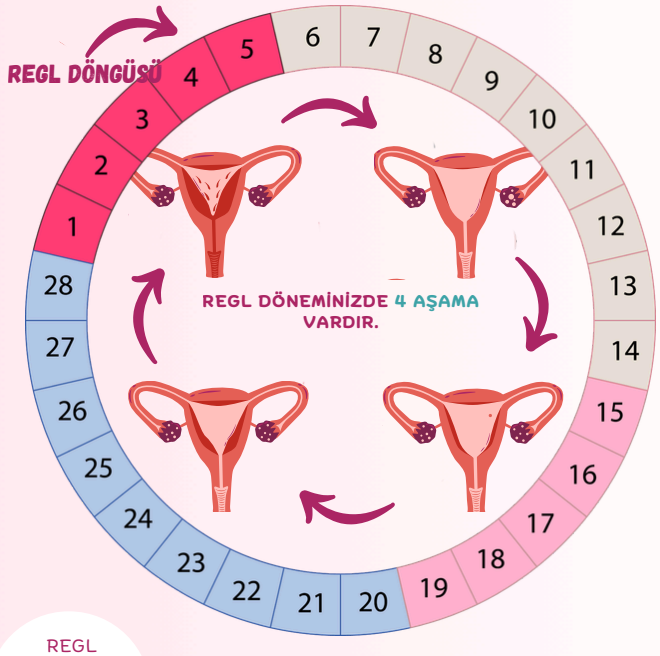
Government of Canada / Gouvernement du Canada
Canada
Women and Gender Equality Canada
Femmes et Égalité des Genres Canada
help a girl out®
Food Banks Canada
Banques alimentaires Canada

Regl Döngüsünün Dört Aşaması ve Başlıca Özellikleri

GENEL BAKIŞ

TANIM: Hormon, vücudunuzdaki küçük bir haberci gibidir. Kanınızda dolaşır ve vücudunuzun farklı bölümlerine ne yapmaları gerektiğini ve ne zaman yapmaları gerektiğini söyler. Hormonlar büyüme, enerji, ruh hali ve adet döngüsü gibi şeyleri kontrol etmeye yardımcı olur.



#1 REGL DÖNEMİ

Bu, reglinizin gerçekleştiği zamandır (genellikle 1-5. günler). Rahim iç tabakası dökülür ve kan vajinadan dışarı akar. Kramplar, yorgunluk veya ruh hali değişiklikleri hissedebilirsiniz; ancak dinlenme, su ve hafif hareketler yardımcı olabilir. Bu, vücudunuzun kendini sıfırlama ve yeni bir başlangıç yapma şeklidir.

Kramplar için ısıtma yastığı kullanmayı veya sıcak bir banyo yapmayı düşünebilirsiniz. Bol miktarda meyve ve sebze içeren dengeli öğünler yemek de bu dönemde vücudunuzu destekleyebilir ve rahatsızlığı azaltabilir.

HORMONLAR:
Düşük hormonlar: Hem östrojen hem de progesteron düşer. Bu düşüş, rahim iç tabakasının dökülmesine, yani adetinizin gerçekleşmesine neden olur.

#2 FOLİKÜLER DÖNEM

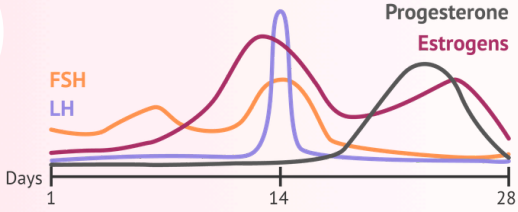
Regliniz başladığı sırada, yumurtalıklarınız genellikle 1-14. günler arasında yumurta üretmeye başlar. Hormonlar artar ve regl döneminiz bittikten sonra enerjiniz genellikle yükselir.

Daha motive, odaklanmış ve yeni aktiviteler öğrenmeye veya denemeye hazır hissedebilirsiniz. Bu enerji ve motivasyon artışını, size neşe ve tatmin getiren aktivitelerle değerlendirin.

HORMONLAR:

- Folikül Uyarıcı Hormon (FSH): Yumurtaların büyümesine yardımcı olur.
- Östrojen: Yükselmeye başlar, daha fazla enerji verir ve ruh halini iyileştirir.

REGL DÖNEMİNİZDE HORMON DEĞİŞİKLİKLERİ



#3 YUMURTLAMA DÖNEMİ

Yumurtalıktan yumurta salındığında, bu faz genellikle 15. gün civarında gerçekleşir. Bu, enerji ve özgüvenin genellikle zirveye ulaştığı bir zamandır. Bazı kişilerde berrak, esnek bir akıntı görülebilir.

Ayrıca, vücudunuz daha yoğun egzersizlere olumlu tepki verebileceğinden, fiziksel egzersize odaklanmak için mükemmel bir fırsattır. Bununla birlikte, her vücudun farklı olduğunu hatırlamak önemlidir - vücudunuzun sinyallerine dikkat edin.

HORMONLAR:

- Luteinize Edici Hormon (LH): Büyük bir artış yumurtanın salınmasını sağlar.
- Östrojen en yüksek seviyededir ve kendinizi daha özgüvenli ve sosyal hissedebilirsiniz.

#4 LUTEAL DÖNEM

Vücudunuz olası bir gebeliğe hazırlanmak için rahim iç zarını kalınlaştırır.

Bu dönemde daha duygusal hissedebilir, atıştırmalıklara aşırı istek duyabilir veya şişkinlik hissedebilirsiniz.

Bu dönemde nazik öz bakım ve rahatlama özellikle önemlidir. Besin açısından zengin yiyecekler tüketmek, yeterince su içmek ve dengeli bir yaşam tarzı sürdürmek semptomları hafifletebilir.

HORMONLAR:

- Progesteron yükselir ve rahim olası bir gebeliğe hazırlanır.
- Gebelik gerçekleşmezse, hem progesteron hem de östrojen düşer ve bu da PMS'ye (regl öncesi sendromu) yol açar → regl tekrar başlar.

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

Regl Nedir?

Aylık Döngünüzün Temel Bilgileri



Nedir?

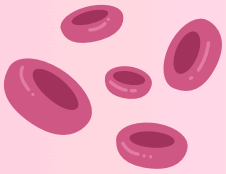
Regl kanaması, rahim iç tabakasının vajina yoluyla dökülmesidir. Bu, adet döngünüzün bir parçası olarak her 28-35 günde bir gerçekleşir.





Neden? Hamilelik veya Regl

Her ay vücudunuz olası bir gebeliğe hazırlanır. Gebelik gerçekleşmezse, vücudunuz kullanılmayan rahim iç tabakasını bir miktar kanla birlikte dışarı atar.



Kan akışı hafif veya yoğun olabilir – genellikle yaklaşık 3-5 yemek kaşığı kadardır!
Normal rengi parlak kırmızıdan koyu kahverengiye kadar değişir.



Adet dönemi genellikle 3-7 gün sürer. Döngüler genellikle 21-35 gün uzunluğundadır, ancak bu süre değişebilir.

- Çoğu insan ilk regl dönemini 9-15 yaşları arasında yaşar.
- Regliler genellikle 45-55 yaşları arasında, menopozun başlangıcıyla birlikte sona erer.



Kısa Bilgi



- Doğduğunuzda yumurtalıklarınızda yaklaşık 1-2 milyon yumurta bulunur.
- Ergenliğe geldiğinizde ise yaklaşık 300.000-400.000 yumurtanız kalır.
- Yaşamınız boyunca yumurtlama yoluyla yalnızca yaklaşık 400-500 yumurta serbest bırakılır.



Regl sancısı (diğer adıyla kramplar), rahim kaslarınızın iç tabakasını dökmek için kasılmasından kaynaklanır.
Genellikle alt karın veya sırt bölgesinde hafif bir ağrı veya keskin kramplar şeklinde hissedilir. Bazı kişilerde mide bulantısı, yorgunluk veya baş ağrısı da görülebilir.

⚠Şiddetli ağrı normal değildir; endometriozis gibi bir rahim rahatsızlığının belirtisi olabilir.



Ağrınız günlük aktivitelerinizi yapmanızı etkiliyorsa bir doktorla konuşun.



UNUTMA! Akışı kucakla, gücüne sahip çık

Bu doğal. Bu normal. Bu senin bir parçan.
Adet döneminin nasıl geçtiğini anlamak, vücuduna güvenle bakmana yardımcı olur.