

# GENÇ OLMAK (KADIN OLMAK)



# ERGENLİK ÇAĞI:

**Ergenlik**; çocuk ile gelişmesini tamamlamış insan arasında bir geçit gibidir.

Bu dönemdeki belirtiler özellikle cinselliğin bedene yansımasıyla başlar, gövdenin bu yansımaya göre şekil değiştirdiği gözlenir.

Kız ve erkeklerin ergenlik döneminde geçirdikleri değişiklikler birbirine benzeyen şeylerdir aslında . Bu değişiklikler sizin ergenlik dönemine girdiğinizin ve artık çocukluktan **genç kızlığa** geçişinizin göstergesidir. Bu çok heyecanlı bir dönemdir. Bu devrede hem vücudunuzda hem de **düşünce ve duygularınızda** bir takım değişiklikler olur. Bazen paniğe kapılabilir bazen de çok mutlu olabilirsiniz.

- Bu devrede aklınıza en sık takılan konu **dış görünüşünüzdür.**

Sık sık kendinize “Nasıl görünüyorum?” diye sorarsınız.

Ergenlik dönemindeki değişikliklerin kaynağı **hormonlardır**. Östrojen dediğimiz bu hormonlar genetik yapıya bağlı olarak büyümeyi gerçekleştirir.



**Ergenlik genelde 10-16 yaşı arasında başlar, eğer aynı yaştaki arkadaşınızda ergenlik belirtileri başlamış ve sizde henüz başlamamış ise sakın paniğe kapılmayın, mutlaka sizde de başlayacaktır.**

# ERGENLİK DÖNEMİNDE YAŞANAN DEĞİŞİKLİKLER:

## BOY VE KİLO ARTIŞI:

Ergenliğin ilk işareti genelde boy atma yani hızlı büyümedir. Bu dönemde boyumuz bir anda uzar, boyla beraber kiloda artar, kıyafetlerimizin içine giremeyiz.

Tüm gelişim dönemi içerisinde özellikle bu yıllarda **kızların kilosu erkeklerden fazladır.**



# GÖĞÜSLERİN BÜYÜMESİ

- Göğüslerinizin büyüdüğünü fark edeceksiniz. Bu büyüme sırasında göğüslerde **ağrı-sızı ve sertleşmeler** olabilir.

Büyüme herkeste farklı büyüklükte ve şekilde olacaktır.

Bir göğsünüzün **diğerinden daha büyük veya farklı** şekilde olması sizi endişelendirmesin.

Herkesin göğsü tamamen simetrik olmamakla birlikte ergenliğinizin sonuna geldiğinizde iki göğsünüzün de yaklaşık **aynı büyüklükte** ve şekilde olduğunu göreceksiniz.

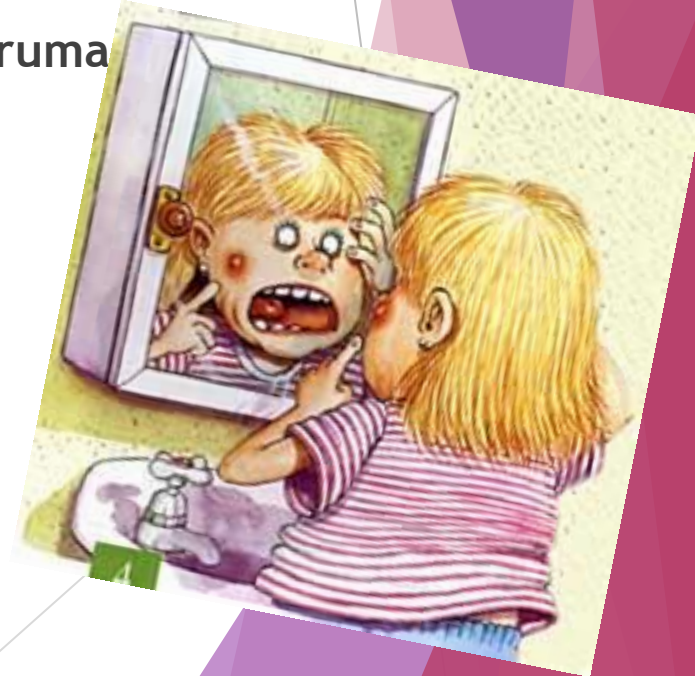
# CİLT:

Cildiniz bir anda yağlanırsa ve yüzünüzde **sivilceler** çıkmaya başlarsa endişelenmeyin, bu gayet normaldir; vücudunuzdaki **yağ bezlerinin** daha aktif duruma geldiği anlamına gelir.

Düzenli olarak yüzünüzü yıkayın. **Sivilcelerinizle oynamayın**, yoksa yüzünüzde çukurluklarla yaşamak zorunda kalırsınız.

Aynı dönemde **ter bezleriniz** de daha aktif bir duruma geçeceğinden ter kokusu sizi rahatsız edebilir.

Eğer imkânınız varsa daha **sık yıkanabilirsiniz**.



# KILLANMA:

9-14 yaşları arasında koltuk altı ve kasıklardaki tüyler kalınlaşır ve uzar. Bu sizi korkutmasın, **bunların temizliği** sağlığınız açısından önemlidir. İstenmeyen tüylerden **kurtulmak için annenize** veya bir aile büyüğünüze danışabilirsiniz.





# BESLENME:

- Ergenlik döneminde vücudunuz hızlı bir değişim sürecine girdiğinden bu dönemde **düzenli beslenmeniz**, rejim yapmaktan çok daha önemlidir. Protein içeren yiyecekleri tercih edin (et, balık, yumurta, süt, bakliyat v.b.). Bolca taze sebze ve meyve yiyin, bol su için. Her sabah “**kahvaltı**” yapmayı unutmayın. Vücudunuz geliştirmekte olduğundan **forma girmek için egzersiz** yapmanın tam zamanı...

# AKINTI:

Bazı zamanlarda iç çamaşırsınızda leke bırakan **beyaz veya sarı renkli** bir akıntıyla karşılaşabilirsiniz. Bu tamamen **normaldir** ve çok yakında ilk adet döneminizin başlayacağını habercisidir.

Eğer akıntınız sizi rahatsız edecek şekilde **yoğun ve kokulu** ise, kaşınmaya sebep oluyorsa ve akıntı renginde değişiklik gözleniyorsa hemen doktora başvurmalısınız.



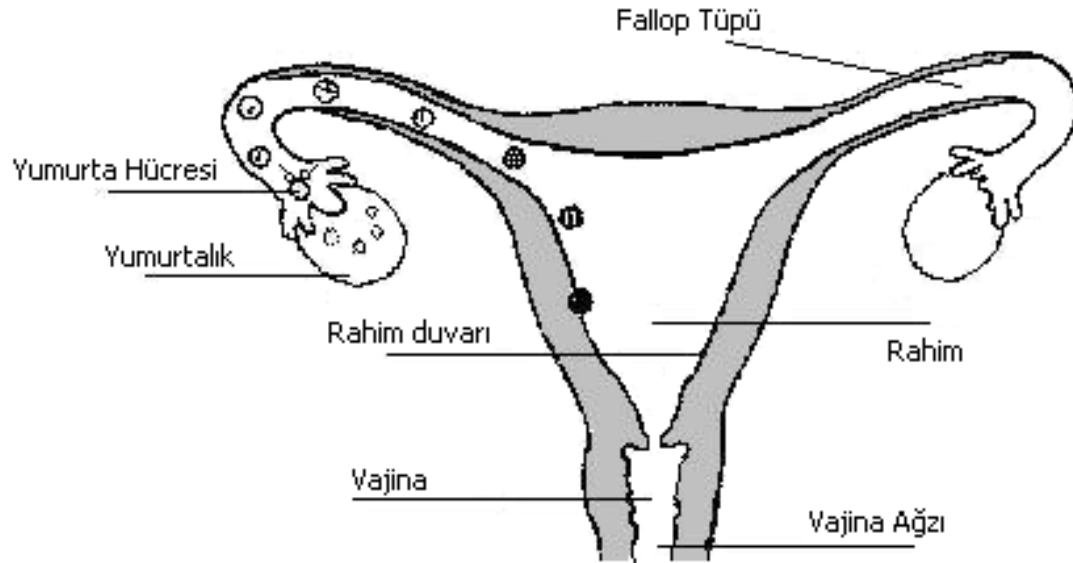
# ADET GÖRME:

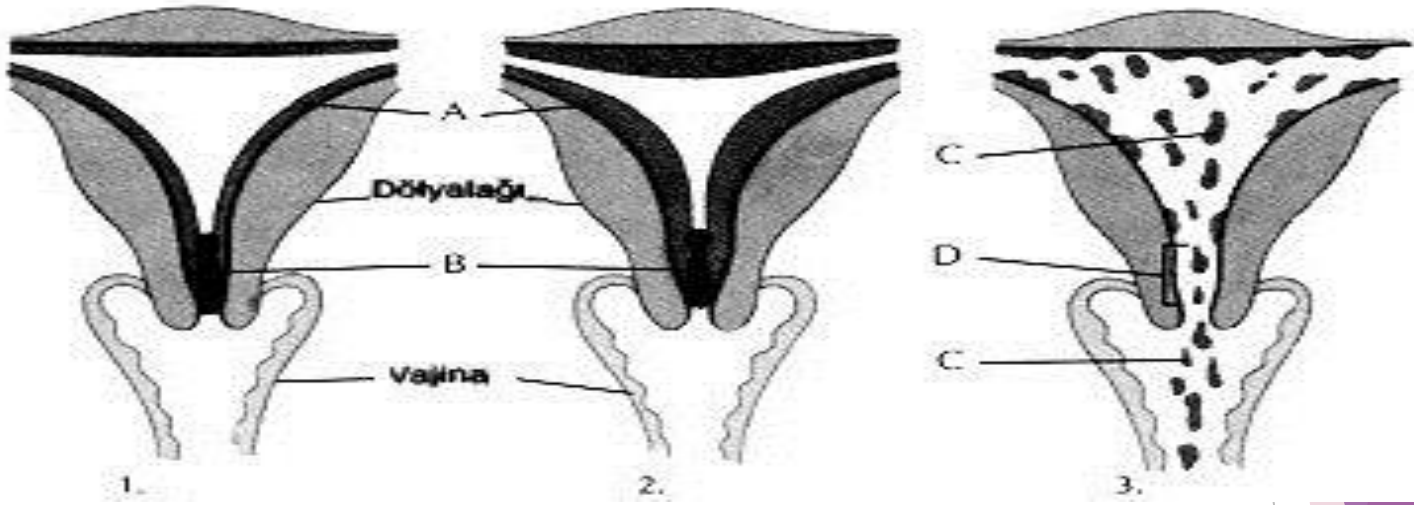
Yukarıda bahsettiğimiz değişikliklerden bir süre sonra vajinadan kan gelir. Bu kanamaya “**adet kanaması**” adı verilir.

Günlük kullanımda “**regl olmak**” veya yanlış kullanımda “**hasta olmak**” denir. Ama bu bir hastalık değil tam tersine bir genç kızın çok normal ve sağlıklı olduğunun bir göstergesidir.

Adet görmenin ne anlama geldiğini daha iyi anlamak için önce **üreme sisteminizi** öğrenelim:

- Yumurtalıklarınızda (ovaryum) yüzbinlerce **yumurta hücresi** (ovum) vardır. Bu hücrelerden **her ay bir tanesi** adet döneminizden yaklaşık iki hafta önce olgunlaşarak serbest kalır. Bu işleme **yumurtlama** (ovulüasyon) adı verilir. Daha sonra yumurta fallop tüpünden ilerleyerek **rahime** (uterus) gelir. Bu sırada rahim duvarı olası bir döllenmeye hazır olabilmesi ve yumurtanın yerleşip gelişebilmesi için yumuşak kan ve doku tabakası hazırlayarak **kalınlaşır**. Bu yumurtlama sürecinde erkek üreme hücresi ile yumurta buluşursa döllenme adını verdiğimiz olay gerçekleşir ve hamilelik oluşur.





- Eğer döllenme olayı olmaz ise daha önce kalınlaşmış olan **rahim duvarı parçalanarak kan ile birlikte** birkaç gün boyunca vajinadan vücudun dışına atılır ve bu olaya adet kanaması (**regl**) adı verilir. Herkesin adet kanama dönemi farklı zamanlarda başlar. Bu genel olarak 10-16 yaş arasındadır.

# İLK REGL

- Eğer amaşıırınızda pembe bir leke görürseniz endişelenmenize hiç gerek yoktur. Bu sizin adet **döneminizin başladığını** gösterir. Herkesin başına gelecek **doğal** bir olaydır.
- Yanınızda ped taşıyarak ilk adet gününüzü endişe etmeden geçirebilirsiniz. Daha sonraki zamanlarda adet göreceğiniz zamanı tahmin edebileceksiniz. Bu zamanlarda yanınızda **ped** taşımaya özen gösteriniz.

# ADET PROBLEMLERİ

## A- Adet Ağrıları

Bazıları adet döneminde hiç acı duymazken bazıları ise bu dönemde bazıları karın ağrıları hissederler. Adet kanamalarından önce ve kanama süresince **iki tür ağrı** görülebilir. Bunlardan biri; **adetin başlamasından önce** ortaya çıkar ve sürekli bir sancılı-sızlı olarak hissedilir. Bunun sebebi **rahimde kan toplanmasıdır.**

- İkinci ağrı ise, Rahim **kaslarının kasılması** ve kanın **dışarıya atılmasından** dolayı oluşan ve karnın alt bölgelerinde hissedilen ağrıdır. Ayrıca adet dönemi başlangıcında gerginlik, sinirlilik, sırt ağrıları ve göğüslerde büyüüp sertleşme görülebilir.



## B- Aşırı Kanamalar

- Bazılarında kanama daha fazla olabilir. Aşırı kanama kansızlığa, demir eksikliğine yol açabileceği için nedenini araştırmakta büyük yarar vardır. Kimi fazla kanamalar sıkıntı, gerilim, psikolojik sorunlar nedeniyle ortaya çıkabilir. Ama daha da önemli nedenlerden dolayı da olabilir, doktora görünmek en doğrusudur.

## C- Adet Düzensizliđi

- İlk başlarda adet kanamalarınızda bir düzensizlik olabilir, bu olağan bir durumdur, zamanla düzene girecektir. Adet dönemleri genelde 21 gün ile 35 gün arasında değişebilir. Aşırı heyecan, stres, gerilim, korku veya hastalıktan dolayı kanama erken veya geç olabilir.

- ▶ Adetinizin ne zaman başladığını ve ne kadar sürdüğünü takip etmek için **bir takvim** kullanın. Bu şekilde kendi adet döneminizi belirlemeniz kolaylaşır.
- ▶ Ayrıca herhangi bir nedenle doktora giderseniz bu takvim doktorunuzun da işini kolaylaştıracaktır. Aşağıdaki şekilde bir genç kızın takvimi görülmektedir. Kanamanın olduğu **ilk günü yuvarlak içine alın** ve kanamanın olduğu günlere birer çarpı çizin. Bu tür takvim tutmayı mümkün olduğu sürece bütün hayatınız boyunca sürdürürün.

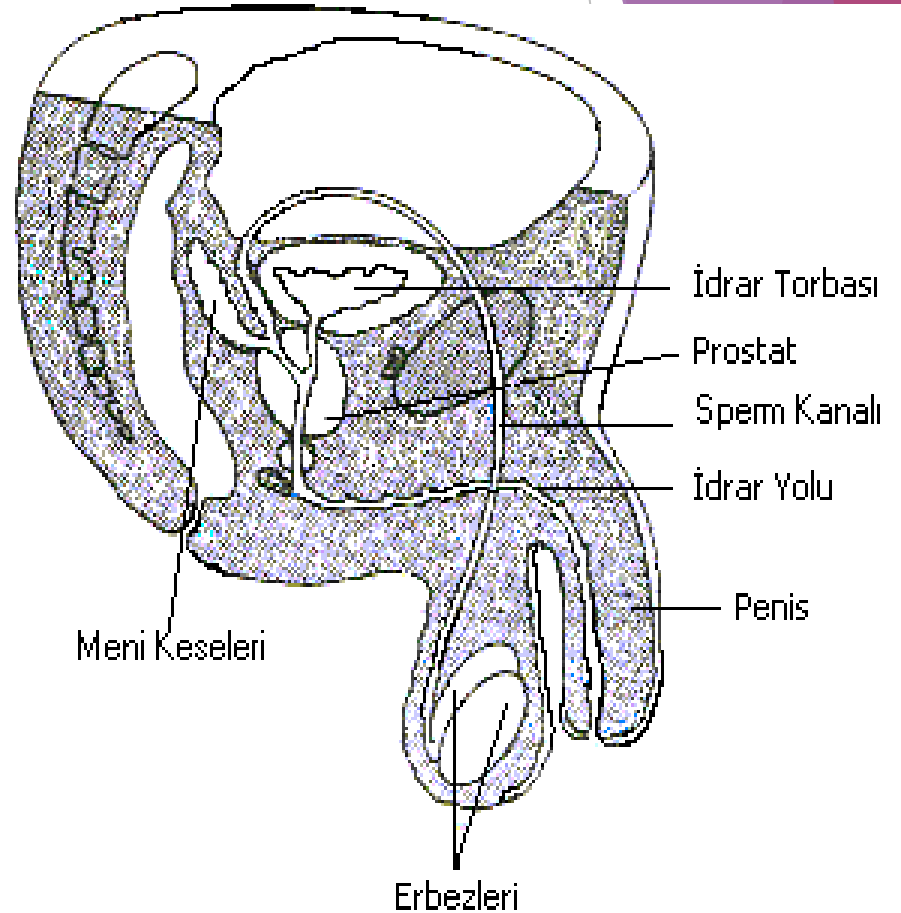
7 MART		1	2 sınav	3	4	5
6	Reglim başladı	8	9	10	11 Reglim bitti	12
		*	*	*	*	*
13	14	15	16	17 sinema	18	19
20	21 Ödev teslimi	22	23	24	25	26
27	28	29	30	Önümüzdeki ay reglim 4'ünde başlayabilir		

# ERGENLİK DÖNEMİNDE ERKEKLERDEKİ DEĞİŞİMLER

- Başlangıçta da dediğimiz gibi erkeklerin de geçirdiği dönemler kızların yaşadıklarına **benzerdir**. Erkekler kızlara göre **daha geç** ergenliğe girerler. Ani kilo artışı ve boy atma olur, omuzlar genişler ve gövde kuvvet kazanır. Koltuk altı, kasıklar ve dudak üstünde **kıllanma** oluşur. Bu dönemde erkeklerin seslerinde önce çatallaşma olur sonra ses kalınlaşır.

- Kızların ilk adette **yaşadıkları duyguların** benzerini erkek çocukları ilk meni gelmesinde yaşarlar. **Meni gelmesi** erkek üreme sisteminin çalışmaya başladığını gösterir . Erkek üreme sistemi şu şekilde çalışır :

- Penisin hemen altındaki torbanın içinde bulunan **testislerde** erkek cinsel hormonuyla birlikte **üreme hücreleri (sperm)** üretilir. Burada üretilen spermier sperm kanalı yoluyla prostata gelir. Prostatın içinde spermier prostat ve meni bezleri tarafından üretilmiş olan döl suyu (meni) ile karışırlar



- Bu sıvı spermleri **idrar yolu** ve penis kanalıyla dışarıya taşımakla görevlidir. Döl suyunun penise ulaşması idrar kanalıyla olur. İdrar yolu idrar kesesinden penise idrar taşıyan kanaldır. Prostat bezine gelince sperm kanalı ile birleşerek penise ulaşır. Penis erkek cinsel hücrelerini dışıye taşımak ve idrarı dışarı atmak işlevlerini üstlenmiştir.



- Hem erkekler, hem de siz kızların vücutlarındaki değişim ve gelişim, ortalama olarak 20-25 yaş civarında duracak; sağlıklı yetişkinler olarak hayatınıza devam ediyor olacaksınız.

TEŞEKKÜRLER...