

# ERGEN (ADÖLESAN) CİNSEL SAĞLIK VE ÜREME SAĞLIĞI EĞİTİMİ

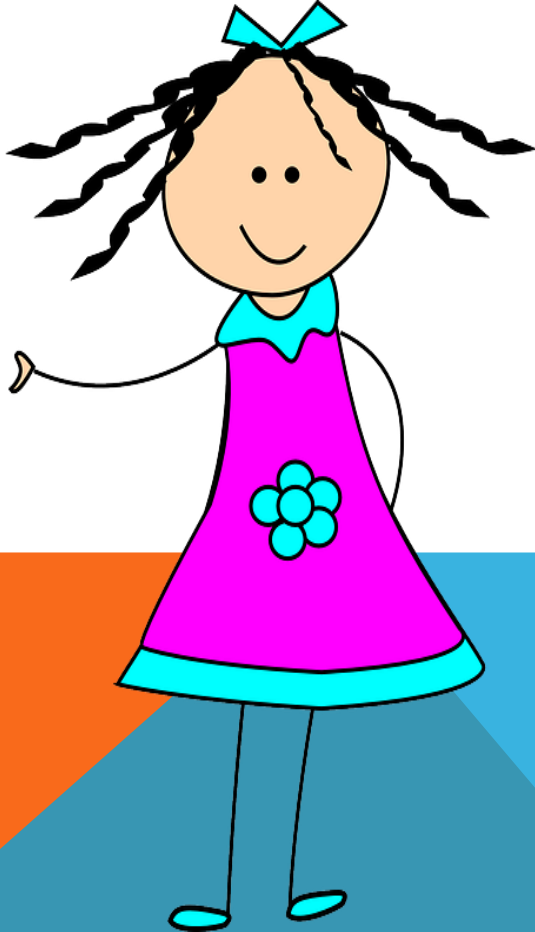
# ERGENLİK NEDİR ?



- 10- 19 yaş arasını kapsayan , belirgin fiziksel değişimleri içeren, fizyolojik ve psikolojik yönden değişime ve sosyal olgunluğa hazırlanma dönemine denir.
- Bu yaş aralığındaki bireyler ergen (adölesan) olarak adlandırılır.
- Bu dönem hareketli ve etkin bir sürecin de başlangıcıdır.
- Fiziksel değişiklerin yanında düşünsel ve duygusal belirtilerin de beraberinde görüldüğü bir dönemdir.

- Ergenlikte ruhsal durumunuzda da büyük dalgalanmalar olur. Bir gün dünyayı ben yarattım derken ertesi gün kendinizi bütün dünyanın altında kalmış hissedersiniz. İnsan yaşamındaki her dönem gibi bu dönemin de kendine özgü güzellikleri, acı ve tatlı deneyimleri vardır.

# DEĐIŐEN VÜCUDUMUZ...

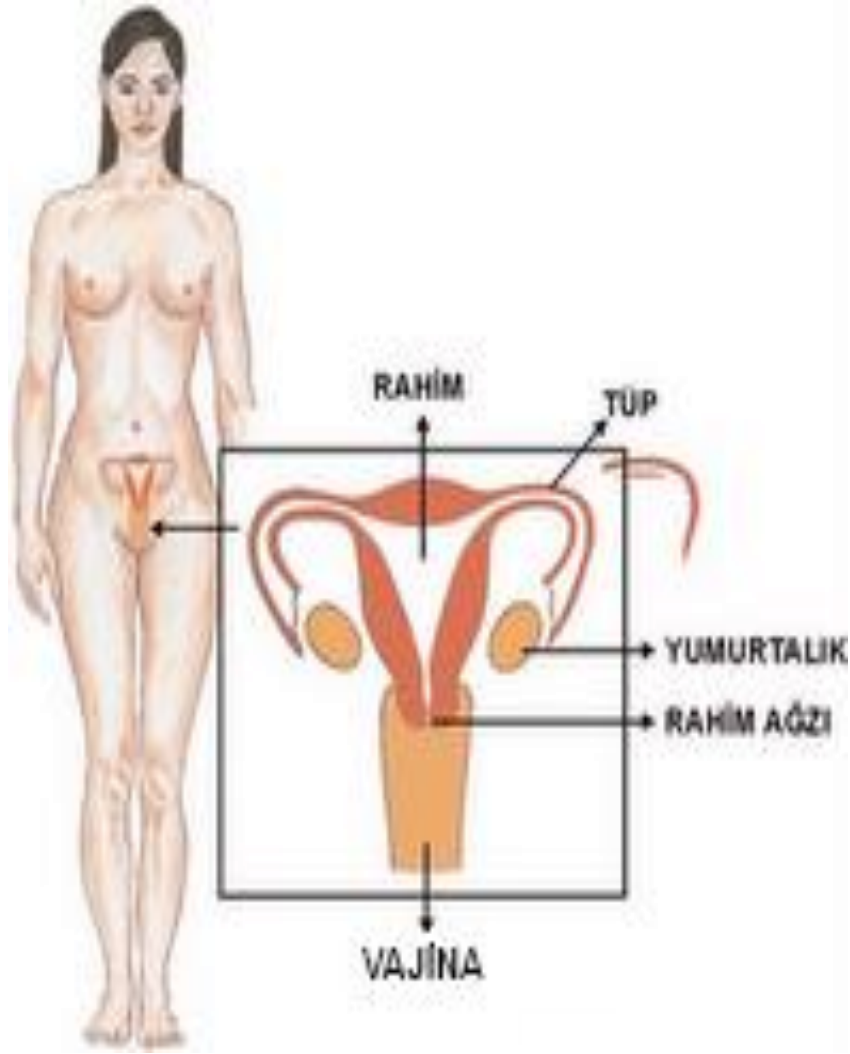


**Ergenlik, beynimizin hemen altındaki hipofiz bezinin kızlarda östrojen, erkeklerde testesteron denilen hormona kimyasal madde salgılaması için işaret vermesi ile başlar**

- ☺ *Kızlarda : 9- 13 yaşları arasında,*
- ☺ *Erkeklerde: 12- 16 yaşları arasında başlar.*

♪ *Ergenliğin geç ya da erken başlaması kişinin bünyesine göre değişir.*

# *ÜREME SİSTEMİ ANATOMİSİ*



♥ Kadınların genital bölgelerinde üç açıklık vardır. Bunlardan en öndeki idrar kanalı, ikincisi cinsel birleşme ve adet kanamasının gerçekleştiği vajinal açıklık, üçüncü ve son olan ise dışkının vücuttan atıldığı açıklıktır.



# ERGENLİK DÖNEMİNDE KIZLARDA GÖRÜLEN FİZYOLOJİK DEĞİŞİKLİKLER

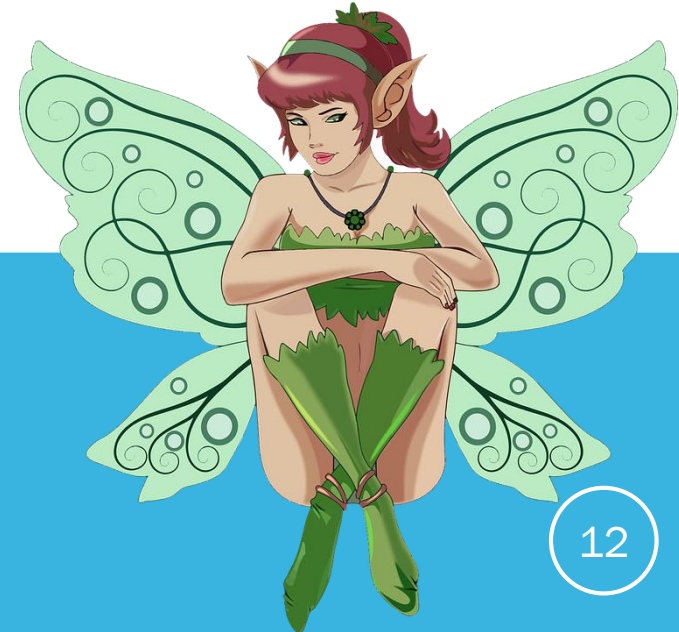
- ♥ *Cinsel organların olduğu bölgede ve koltuk altlarında kıllanmalar görülür.*
- ♥ *Yumurtalıklarda büyüme ve geliřme olur*
- ♥ *Memelerde büyüme ve meme bařında renk deęiřiklięi olur.*
- ♥ *Kilo artışı olur.*
- ♥ *Seste deęiřme olur*

- ♥ *Boy büyümesinde artma (16-18 yaşlarında durur)*
- ♥ *Kas gelişmesi enine olur*
- ♥ *Kalça çapında artma olur*
- ♥ *Adet kanaması görülür.*

# MENARŞ (İLK ADET KANAMASI)

♥ Genç kızlar, ergenlik çağında cinsel olgunluğa ulaştıktan ve doğal gelişimlerine eriştikten sonra, ortalama her 28 günde bir vajinal kanama görürler.

\*Bu kanamaya Adet Kanaması denir.



- ♥ *Adet kanaması; genel olarak 9-16 yaşları arasında başlar.*
- ♥ *Bu kanama, 28 günde bir görülür. Her kadın aynı aralıklarla ya da aynı sürede adet olmayabilir. Ancak, 21-35 günde bir adet görülmesi doğal sayılır.*

- ♥ *Kanama 3-10 gün sürer ve kanama miktarı ortalama 100 ml'dir.*
- ♥ *Kanamalar ilk 1-2 yıl düzensiz olabilir bu normaldir. Çünkü üreme organları tamamen gelişmemiştir.*

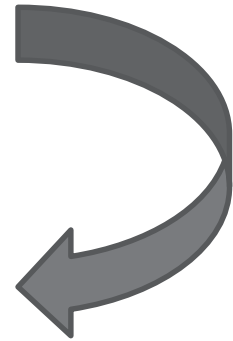
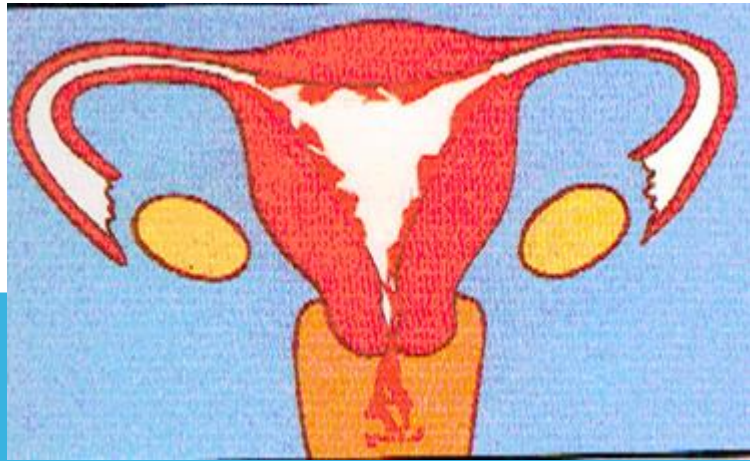
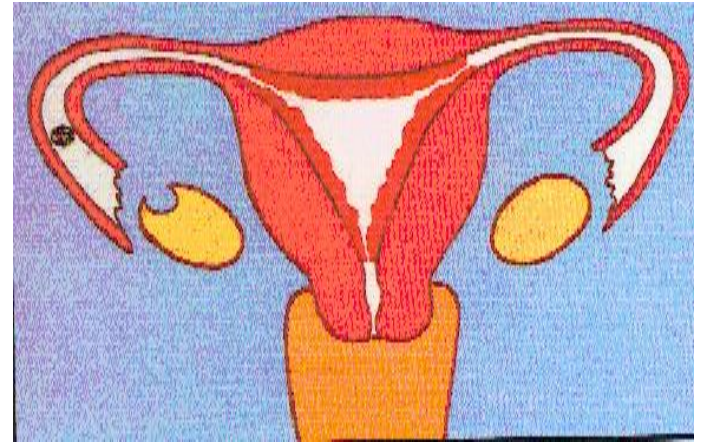
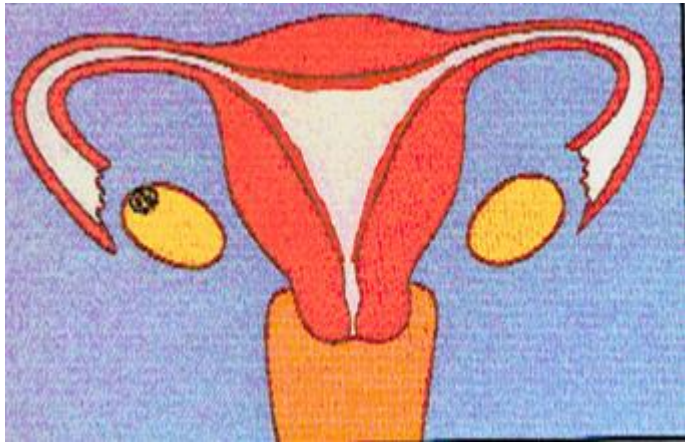
# HER ADET DÖNEMİNDE KIZLARDA;

- ♥ *Yumurta hücresi, yumurtalıklarda gelişir ve bu esnada rahmin iç tabakası da gelişip, kalınlaşmaya başlar.*
- ♥ *Olgun yumurta hücresi, yumurtalıktan çıkarak tüpler tarafından yakalanır.*

♥ *Rahmin iç tabakasının kalınlaşması tamamlanarak gebeliğe uygun hale gelir.*

♥ *Gebelik oluşmadığı takdirde, rahmin iç tabakası adet kanaması olarak dışarı atılır. Bu olaylar aynı sırayla her ay tekrarlanır.*





- ♥ *Adet kanaması geçiren bireyler bu kanama süreci içerisinde genellikle ; sinirli , gergin , hassas , yorgun , iştahta artma , uykuya meyil gibi durumlarla karşılaşabilirler.*
- ♥ *Bireyin duygularında anlık değişimler görülebilir.*

♥ *Adet kanamalarının bir süre düzensiz olabilir.*

♥ *Genellikle, bir genç kızın vücudu hangi aralıklarla adet göreceğini ayarlayıncaya kadar aradan 2 yıl geçer.*

# ADET KANAMASININ OLMAMASI?

♥ *Adet kanamasının, genç kız 16 yaşına geldiği halde başlamamasıdır.*

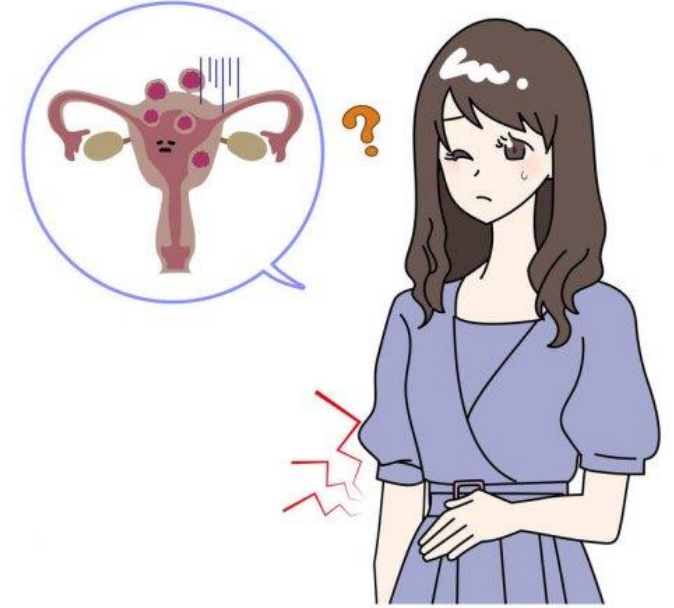
☞ *Nedeni mutlaka araştırılmalı*

☞ *Erken tanı ve tedavi uygulanmaya başlanılmalı.*

# AĞRILI ADET !

♥ Karın ve sırt bölgesinde künt ağrı.

♥ Şiddetli kramp tarzında ağrı.



# NEDENİ

- ♥ *Nedeni tam olarak bilinmemektedir.*
- ♥ *Ancak araştırmalar bazı kadınların daha hassas olduğunu ve bu dönemde prostoglandin denen bazı kimyasal maddeler salgılandığını göstermiştir. Bu maddeler rahmin kasılmasına ve kramplara neden olur.*

# ADET SANCILARINA KARŐI NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- ♥ *Egzersiz yapın.*
- ♥ *Ilık bir duő yapın.*
- ♥ *Ayaklarınıza sıcak su torbası koyun.*



# DİKKAT

*Ancak adet sancıları sizi gerçekten rahatsız ediyorsa ilaç almadan önce bir büyüğünüze veya bir doktora danışmalısınız.*





# ADET ÖNCESİ GERGİNLİK

- ♥ *Vücutun yay gibi gerilmesi*
- ♥ *Memelerde büyüme ve hassaslaşma*
- ♥ *Saldırganlık*
- ♥ *Karamsarlık*
- ♥ *Mide bulantısı*
- ♥ *Alt karın ağrısı*

# ADET KANAMASI SÜRESİNCE HİJYEN

♥ *Hijyenik pedler kullanılmalıdır.*

♥ *Bazı genç kızlarımız geleneksel yöntemi sürdürerek bez yada pamuk kullanıyorlar.*

♥ *Bu yöntem hem sağlıklı değil hem de yeterli temizlik ve kuruluşu sağlamaz.*

# PEDLER NE SIKLIKTA DEĞİŞTİRİLMELİ?

- ♥ Adetin ilk günlerinde akıntının fazla olduğu dönemlerde her 2-4 saatte bir,
- ♥ Adetin sonuna doğru akıntının hafiflediği dönemlerde 4-6 saatte bir değiştirilmelidir.



- ♥ *Adet kanaması hava ile uzun süre temas ettiğinde koku çıkarır bu normaldir.*
- ♥ *Pedi 6 saatten fazla deęiřtirmeden kullanmak doğru olmaz.*
- ♥ *Ancak bu kokunun sizi ve çevrenizi rahatsız etmemesi için pedinizi sık sık değiştirmeye özen göstermelisiniz.*

♥ *Oluşan kokuları önlemek için genital bölgenize kolonya veya parfüm uygulamayınız.*

♥ *Bu dönemde bireyin banyo yapmasında hiçbir sakınca yoktur.*



# ERGENLİK SIVİLCELERİ

✧ *Nedeni tam olarak bilinmemektedir.*

✧ *Ancak bu dönemde vücudumuzdaki yağ bezlerinin aktivitesinin arttığından kaynaklandığı düşünülmektedir.*



# NE YAPILMALI ?

- ❖ *Sivilceleri tahriş etmeyecek şekilde günde en az iki kez yıkanmalı. Özel krem ve losyon kullanılmalı (Temizlikte sabun kullanılmamalı).*
- ❖ *Sivilceler kopartılmamalı*
- ❖ *Günlük yüz temizliğine özen gösterilmeli.*



# EL VE TIRNAK TEMİZLİĞİ



www.ogcokulogrencesi.com

♥ *Eller dış ortamla en fazla temas halinde olduğu için mikropları bulaştırmada en önemli etkidir. Bu yüzden;*

- Yemeklerden önce ve sonra,*
- Tuvalete girmeden önce ve çıktıktan sonra,*
- Kirli olan eşyalara temastan sonra eller kesinlikle yıkanmalı,*
- Tırnaklar kısa kesilmelidir.*



# TÜYLER

- ♥ *Ter ve yağ bezlerindeki artış nedeniyle tüyler; koku oluşmasına ve çevreye yayılmasına neden olabilirler.*
- ♥ *Bu yüzden bireye ait temiz malzemelerle bu tüyler temizlenmelidir.*
- ♥ *Kıl kökleri açığa çıkmadığı sürece koltuk altı deodorantları kullanılabilir.*



# CİNSEL BÖLGENİN TEMİZLİĞİ

- ♥ *Eller tuvalet öncesinde ve sonrasında yıkanmalıdır.*
- ♥ *Tuvalet ihtiyacı giderildikten sonra temizlik mutlaka önce ön daha sonra arka şeklinde yapılmalı,*
- ♥ *Kullanılan tuvalet kağıdı da kokusuz olmalıdır.*

- ♥ *Dar, sıkı ve bedene uygun olmayan iç çamaşırları ve pantolon giyilmemeli,*
- ♥ *Kullanılan iç çamaşırları pamuklu olmalı ve sık sık değiştirilmeli, yıkandıktan sonra ütülenmelidir.*

*\*Bu bölge ıslak tutulmamalıdır. Çünkü nemli ortam mikropların kolayca çoğalmasını sağlar.*

# HAZIRLAYANLAR:

**BİZİ  
DİNLEDİĞİNİZ  
İÇİN  
TEŞEKKÜR  
EDERİZ 😊**

