

Adet kanaması sırasında sağlık ve hijyen

Adet kanaması, kadınların yaklaşık ayda bir olan ve 4-8 gün arası süren vajinal kanamasına verilen isimdir.



Adet kanamasının ilk gününden bir sonraki kanamanın ilk gününe kadar olan süre 26 ile 32 gün arasındadır.

Adet kanaması, kadın bedeninin doğal bir durumudur. **Bir hastalık ya da özel durum değildir!**

Adet kanaması yaralanma, hastalık gibi nedenlerle ortaya çıkan kanamalarından farklı olarak kadın vücudunun doğal düzeninin bir parçasıdır. **Sağlıklı bir kadında kansızlık gibi durumlara neden olmaz.**

Kadınlar adet kanamalarındaki değişiklikler ile kendi sağlıklarını değerlendirirler.

Adet kanaması yaralanma, hastalık gibi nedenlerle ortaya çıkan kanamalarından farklı olarak kadın vücudunun doğal düzeninin bir parçasıdır.

Kadınlar sağlıkları açısından kanama miktarının artıp artmadığını, yorgunluk, halsizlik, çarpıntı gibi kansızlık belirtilerini izlemelidir. Kadın kendisinde bu belirtileri görürse, doktora gitmeli ve gerekli kontrolleri yaptırmalıdır.

Bir kadının adet kanamalarının az olması öncelikle erken menapoz açısından değerlendirilir.

Düzenli adet gören kadınlarda yapısal olarak da kanamalar az görülebilir.

Adet kanamasının aniden kesilmesi durumunda öncelikle gebeliğin olup olmadığına bakılır. Gebelik ve kanamanın kesilmesine neden olabilecek başka



durumları araştırmak için hastaneye gidilmelidir. Önceden ağrısız adet kanaması olurken eğer adet kanamalarında ağrı oluyorsa nedenini anlamak ve tedavi için hastaneye gidilmelidir.

Adet kanaması dönemi temizlik-hijyen açısından dikkat edilmesi gereken bir dönemdir.

Özellikle genital temizlik yapılırken makat bölgesinin temizliğinin ayrı yapılması gerekmektedir. Çünkü makat bölgesindeki mikroplar genital bölgeye bulaşmamalıdır. Genital temizlik önden arkaya doğru yapılmalıdır.

Genital bölge temizliğinde sadece bol su kullanılmalıdır, ihtiyaç olursa genital bölge için üretilmiş temizleyiciler (eczaneden temin edilerek) kullanılabilir.

Vajen (doğumyolu, hazne) yıkanmamalıdır.

Vajene akıntı ya da kanama nedeni ile pamuk veya peçete gibi yabancı cisimler

Genital bölge temizliğinde sadece bol su kullanılmalıdır, ihtiyaç olursa genital bölge için üretilmiş temizleyiciler (eczaneden temin edilerek) kullanılabilir.



Adet kanaması döneminde kullanılan hijyenik ped, tampon ya da bezler sık sık değiştirilmelidir.



yerleştirilmemelidir. Bunlar vajinal enfeksiyonlara neden olur.

Adet kanaması döneminde kullanılan hijyenik ped, tampon ya da bezler sık sık değiştirilmelidir. Tampon ya da pedlerin sık sık değiştirilmemesi enfeksiyona yol açabilir.

Genital bölge yıkanmadan önce eller mutlaka bol sabunla yıkanmalıdır, eller yolu ile genital bölgeye ve vajinaya mikrop taşınması önlenmelidir.

Adet kanamasında kullanılan ped, tampon ya da bezler bir plastik torbaya konup **ağzı sıkıca kapanarak** atılmalıdır.

Kadın Danışma Merkezi ve Yerel STK'lara Mentorluk Projesi kapsamında üretilmiştir.

Ücretsiz Danışma Hattı: +90 850 441 62 84

<https://www.mavikalem.org/>

Bu yayın, Federal Alman Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Bakanlığı (BMZ) ve Avrupa Birliği'nin İnsani Yardım Kurumu (ECHO) ortak finansmanı ile yürütülen "Toplum Temelli Yerel İnisiyatifler Projesi (CLIP 2)" kapsamında hazırlanmıştır. İçeriği, Avrupa Birliği'nin maddi desteğiyle yürütülen insani yardım faaliyetlerini kapsamaktadır ve görevlendiren kurumların görüşlerini yansıtmak zorunda değildir.