



Günümüzde Adet alışması

HERKES İÇİN ADET KİTAPÇIĞI





Bu alışma, Avrupa Birlięi tarafından finanse edilen Sivil B y  programının desteğiyle üretilmiştir. İçeriğinin sorumluluğu yalnızca Kıbrıs Kadın Sağlığı Araştırma Derneęine aittir ve Avrupa Birlięi'nin görüşlerini yansıtmak zorunda değildir.



Günümüzde Adet Çalışması Nasıl Başladı?

Günümüzde Adet Çalışması, Adet Yoksulluğu olarak bilinen, adet (regl, menstrüasyon) olan bireylerin bu dönemlerinde ped, tampon gibi ürünlere erişimlerinin kısıtlı olması konusuna; ayrıca yine aynı çerçevede, temiz ve güvenli kişisel kullanım alanlarına ve adet döngüsü konusunda yeterli bilgiye erişimin kısıtlı olması konusuna eğilmeyi ve bu kapsamda faaliyetler yürütmeyi amaçlamaktadır. Adet olan bireylerin hayatını sosyal ve ekonomik açılardan olumsuz etkileyebilen adet yoksulluğu, toplum içerisinde bariyerlerin oluşmasına neden olmaktadır. Günümüzde Adet Çalışması ile adet konusunun ve ilişkin meselelerin daha geniş kitleler arasında konuşulmasının teşvik edilmesi; adet ile ilgili olumsuz algıların giderilmesi; adet yoksulluğu konusuna dikkat çekilerek; adet ürünlerine erişim hakkı ile ilgili farkındalık yaratılması hedeflenmektedir.

Adet Yoksulluğu Nedir? Bu Konuda Ne Yapabiliriz?

Adet yoksulluğu, adet olan bireylerin adet sağlıklarını sürdürmek için ihtiyaç duydukları hijyen ürünlerine erişememeleri durumunda ortaya çıkar. Dünyada adet olan birçok kişi vardır ve bu kişilerin, yukarıda belirtilen nedenlerden dolayı sağlıklı bir adet dönemi sürdürememesi bir insan hakkı meselesidir. Adet olan herkesin bu dönemi hijyenik bir şekilde geçirebilmek için ihtiyaç duyduğu bilgiye, ürüne (ped, tampon, iç çamaşırı ve ağrı kesici ilaçlar gibi), fırsata, sanitasyon altyapısına, mahremiyete ve güvenliğe erişim hakkı vardır. Toplumumuzda adet ürünleri lüks tüketim malzemeleriyle eşit olan %16'lık "katma değer vergisi" kapsamındadır. Adet ürünleri lüks değil, ihtiyaçtır ve her birey bu ürünlere erişebilmelidir. Bu yüksek oranlar tekrardan gözden geçirilmeli ve çeşitli ülkelerin uygulamaları örnek alınarak, düşürülmeli veya sıfırlanmalıdır.

Adet yoksulluğunun varlığı kişiyi hem psikolojik hem de fiziksel olarak olumsuz etkiler. Bunlara ek olarak, adet yoksulluğu sosyal bir sorundur.

Adet olan kişiler potansiyel olarak işlerini yerine getiremeyebilirler; o dönem içerisinde okullarına devam edemeyerek eğitimlerinden geri kalabilirler veya şiddetli ağrı deneyimleyenler yeterli farkındalığı olmayan iş yerlerinde ayrımcılığa maruz kalabilirler. Adet olan kişilere yönelik, hak temelli yaklaşımlar kapsamında çeşitli destek sistemlerinin ve sosyal hizmetlerin geliştirilmesi gerekmektedir.

Herkes İçin Adet Kitapçığı

Dünyada her ay adet olan birçok birey sıkıntılı adet dönemi yaşamasına rağmen, bu konudan bahsetmek hala çoğu ülkede tabudur. Adet dönemine bağlı yaşanan rahatsızlıkların, kişinin fiziksel, duygusal, sosyal ve finansal refahı üzerinde olumsuz etkileri olabilir. Adet konusu hakkında konuşulmaması, bu olumsuzluklara çözüm bulmaya engel olmaktadır. Pek çok kişi, ya aşırı miktarda ped ve tampon için ödeme yapmak zorunda oldukları ya da işe gidemedikleri için maddi sıkıntılar yaşamaktadır. Bu, adet dönemi ile ilgili oluşturulan tabular nedeniyle daha da vahim bir hal almaktadır. Tabuları yıkmak için herkesin (öğrencilerin, öğretmenlerin, işverenlerin, çalışanların, ebeveynlerin, tüm aile bireylerinin, arkadaşların, partnerlerin), her ortamda (işyeri, okul, ev, arkadaş grubu, aile toplantısı) adet hakkında rahatça konuşabilmesine imkan sağlanmalıdır..

Bir öğretmen olarak, öğrencilerinizi adet dönemlerine hazırlamak için harika bir fırsatınız var. Onlara, bu dönem ile ilgili aşağıdaki temel bilgileri öğretebilirsiniz:

- Adet döngüsü ergenliğin ve biyolojik yapımızın bir parçasıdır.
- Adet kanaması hastalık değildir.
- Kişiler adetlerinin ilk birkaç yılında düzensiz adet döngüsüne sahip olabilirler.
- Kişiler, ilk adet dönemlerinde pek çok fiziksel ve ruhsal değişiklik yaşarlar.



- Adet döngüsü bir sır değildir.
- Kişi adet görüyor olsun ya da olmasın, dengeli beslenmelidir.
- Kişi adet görüyor olsun ya da olmasın, egzersiz yapması önemlidir.
- Adet dönemlerinde, temel hijyen kurallarını uygulamak önemlidir.
- Adet dönemlerinde farklı hijyen ürünleri (pedler, tamponlar veya çevre dostu ürünler) kullanmak mümkündür.



Bir işveren olarak, adet olan çalışanlarınız için aşağıdaki imkanları sunabilirsiniz:

- Ücretsiz hijyen ürünleri sağlayabilirsiniz.
- Çalışanlarınızın stres yönetimine katkıda bulunabilirsiniz.
- Adet dönemleri ve ilgili hastalıklar hakkında çalışanlarınız için profesyoneller eşliğinde eğitimler düzenleyebilirsiniz.
- Adet dönemleri zor geçen kişilere izin hakkı tanıyabilirsiniz.

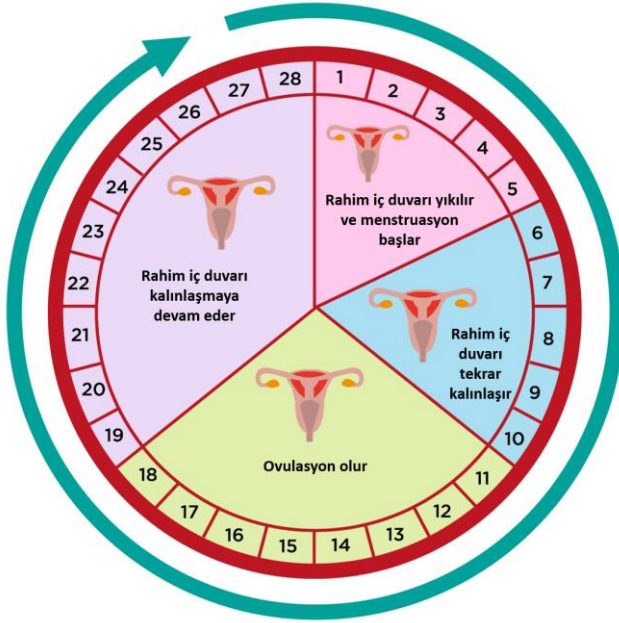
Bir ebeveyn olarak, çocuklarınızın ergenlik döneminde yaşayacakları bedensel ve psikolojik değişimleri olabildiğince kolaylaştırmak için açık, dürüst ve pozitif olun. Çocuklarınızla, aşağıdaki bilgileri paylaşarak bu süreci onlar için kolaylaştırabilirsiniz;



- Çocuklarınızla açıkça konuşunuz ve onlara, adet döngüsünün işleyişini anlatınız.
- Bu dönemde yaşanabilecek psikolojik ve fizyolojik değişimlerden bahsediniz.
- Kullanabilecekleri farklı hijyen ürünlerinden bahsediniz ve bu ürünleri nasıl kullanacaklarını anlatınız.
- Adet öncesi gerginlik (premenstrüel) sendromdan ve adet öncesi (premenstrual) disforik bozukluktan bahsediniz.
- Çocuğunuza başkalarının da adet gördüğünü hatırlatınız.

Adet Döngüsü Nedir?

Adet döngüsü olarak da bilinen süreç adet olan bireylerde hormon üretiminde ve üreme sistemlerindeki yapılarda gelişen bir dizi doğal dönüşümdür. Adet döngüsü kişilerin vücutlarında üretilen hormonlar (ör. östrojen ve progesteron) tarafından kontrol edilen bir süreçtir ve adet gününün ilk gününden diğer adet döneminin ilk gününe kadar olan süreci kapsar. İlk adet ortalama 10-12 yaşları arasında görülür fakat bu kişiden kişiye değişiklik gösterebilir.

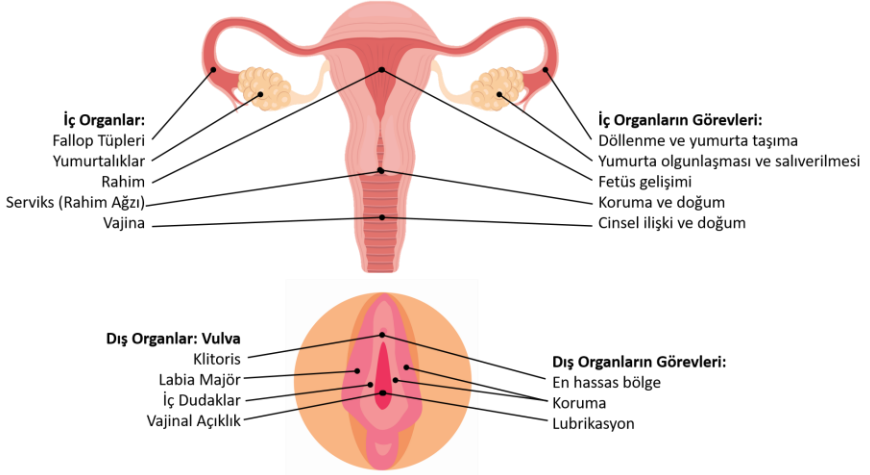


Bu süreci anlamak için öncelikle dışı üreme organlarını kısaca açıklamamız gerekir. Dışı üreme (genital) organları, dış genital ve iç genital organları olarak ikiye ayrılır.

Dış ve İç Genital Organların Görevleri Nelerdir?

Dış genital organları (pubis tepesi, dış dudaklar (labium

majus), iç dudaklar (labium minör), klitoris, vestibül, idrar deliği, vajina girişi, hymen, salgı bezleri ve perine) içeren bölgeye vulva denir. Dış genital organları iç genital organları enfeksiyonlardan korur ve gebeliğin oluşması için spermin geçişine izin verir.



İç genital organları ise; vajina, rahim ağzı (rahim boynu, serviks), rahim (uterus), fallop tüpleri ve overlerden (yumurtalık) oluşur.

- Dişilerde yumurtaların saklandığı, geliştiği ve yumurtlama sırasında salındığı (atıldığı), grimsi-pembe renkli iki yumurtalık mevcuttur. Yumurtalıklar, rahmin her iki yanında bulunur; bunlar 2-3 santim uzunluğunda, badem şeklinde yapılardır. Yumurtalıkların başlıca görevi her ay yumurta üretmek ve döllenmeyi sağlamaktır. Hatırlanması gereken önemli bir nokta ise yumurtalar embriyonik dönemde oluşur ve böylelikle dişiler sahip olacakları tüm yumurta hücreleriyle doğarlar. Dişiler yaklaşık olarak 1-2 milyon olgunlaşmamış yumurta hücresi ile dünyaya gelmektedirler. Ergenlikten sonra, dişi üreme hormonlarının salınımı ile her ay bir yumurta olgunlaşır ve karın boşluğuna atılır. Olgunlaşan yumurta spermle döllenip yeni bir birey oluşturmak için çoğalmaya başlar. Döllenme gerçekleşmediği takdirde yumurta, adet kanaması ile vücuttan atılır.

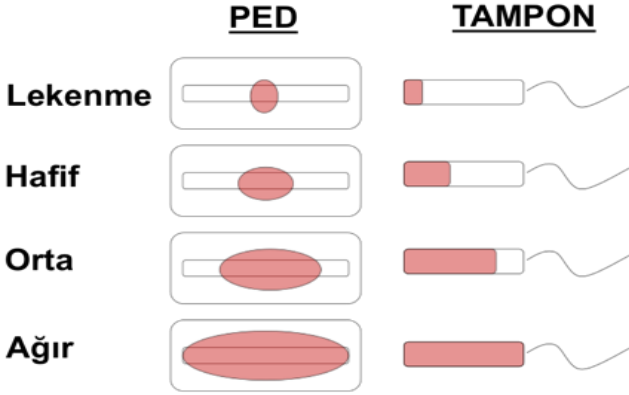
- Fallop tüpleri, yumurtalıkları rahme bağlayan iki uzun ince tüptür. Fallop tüplerinin yumurtalığa bakan ucunda püsküle benzeyen yapılar bulunur ve yumurtalıktan salınan yumurtanın yakalanıp rahime taşınmasında rol oynarlar. Ayrıca, yumurta ile sperm tüplerde karşılaşır ve fertilizasyon (döllenme) gerçekleşir. Daha sonra, döllenmiş yumurta (embriyo) rahime taşınır ve endometrium adı verilen rahmin iç zarına yerleşir.
- Rahim, rahim boynunu da (serviks) içeren bir yapıdır. Esas görevi döllenmiş yumurtanın yerleşmesi ile embriyonun gelişmesine ev sahipliği yapmaktır. Rahim üç tabakadan (iç tabaka - endometrium, orta tabaka -myometrium, dış tabaka - perimetrium) oluşur. Hamilelik olmadığı takdirde iç zarın bir kısmı adet kanaması ile atılır.
- Rahmin girişinde ise serviks (rahim ağzı) adı verilen kısım vardır. Serviks, rahmin alt kısmında bulunan ve vajinayı rahme bağlayan boyun şeklindeki kısımdır. Esas görevi, fallop tüplerini ve karın içindeki organları vajinadan gelebilecek enfeksiyonlara karşı korumaktır. Ayrıca, kadınlarda en sık rastlanan kanser türlerinden biri olan rahim ağzı (serviks) kanserinin yerleştiği yerdir.
- Vajina, iç genital organlarının başlangıcında bulunur ve 10-12 santim uzunluğunda esnek bir yapıdır. Adet kanamasına ve sperm geçişine olanak sağlar. Vajina, önde mesane, arkada ise rectum ile yakın komşuluktadır.

Adet Döneminin Süresi ve Adet Kanamasının Miktarı

Adet döneminin toplam süresi kişiden kişiye değişiklik gösterebilir (normal olarak 21-40 gün) ama genel olarak 28 gündür. Adet döngüsünün başında, östrojen hormonunun artması ile yumurtalıklar gelişir, ovulasyon (yumurta salınır) gerçekleşir ve rahim duvarı kalınlaşmaya başlar. Ovulasyon



sırasında, genellikle bir yumurta gelişir ve yumurtalıktan salınır. Nadiren, ovulasyon sırasında birden fazla yumurta salınabilir ve birden fazla yumurtanın döllenmesi gerçekleşebilir. Bu da, çoklu hamilelikle sonuçlanabilir. Döngünün ikinci aşamasında, progesteron hormonu rahmi embriyonun implantasyonu için hazırlar ve yumurta fallop tüplerinden aşağıya doğru hareket eder. Eğer dölllenme gerçekleşmemiş ise, vücuttaki östrojen ve progesteron seviyeleri düşer ve önceki aşamada kalınlaşan rahim duvarı adet kanaması olarak vücuttan atılır. Yumurta yumurtalıklardan salındıktan yaklaşık 10-16 gün sonra adet kanaması başlar. Adet kanaması sırasında, rahim duvarının iç zarının bir kısmı kan ile vücuttan atılır. Adetin ilk günü menstrual döngünün birinci günüdür ve yaklaşık olarak 2 ile 7 gün arası sürer.



Kanamamanın miktarı bir kişiden diğerine değişiklik gösterebilir. Kanamanın sonuna doğru hormon aracılığı ile endometrium tabakası tekrar kalınlaşarak, adet kanaması sonlanır. Adet başına normal kan kaybı miktarı 10 ile 35 ml'dir. 4 saatte üstteki resimde görülen kanama miktarları normal olarak değerlendirilir. 4 saatten önce ped-tampon değiştirme ihtiyacı ağır kanama sinyali olabilir. Bu nedenle doktorunuza danışmanız önerilir.

Adet Kanının Rengi



Parlak kırmızı – taze kan ve sabit akış nedeniyledir.



Koyu kırmızı/kahverengi – adetın başlaması/bitmesi veya hamileliğin erken dönemlerinden kaynaklanabilir.



Siyah – adetın başlaması/bitmesi veya vajinal tıkanıklık nedeniyle olabilir.



Pembe – adet kanının servikal sıvı ile karışması, yumurtlama, düşük östrojen seviyeleri, beslenme eksikliği ve anemi nedeniyle olabilir.



Turuncu – adet kanının servikal sıvıyla (yani serviks tarafından üretilen mukusla) karışması veya olası enfeksiyon nedeniyle olabilir.



Gri – bakteriyel vajinoz olarak bilinen bakterilerin neden olduğu vajinal enfeksiyona bağlı olabilir.

Adet Öncesi Gerginlik Sendromu:

Adet öncesi gerginlik sendromu (Premenstrüel sendrom -PMS), adet olan kişilerin %47.8'inde (%95 güven aralığı: 32.6-62.9) görülen hormonal değişikliklerden ötürü adet dönemlerinden yaklaşık 1-2 hafta önce yaşanan psikolojik ve fizyolojik değişikliklerdir.



İştah artışı



Sırt ağrısı



İshal



Kabızlık



Karın ağrısı



Uykusuzluk



Vücutta ödem



Baş ağrısı



Halsizlik



Memelerin hassaslaşması



Bulantı-kusma



Akne

Semptomlar kişiden kişiye farklılık gösterir. Bazı kişiler için bu belirtiler hafif seyrederken, bazı kişiler için günlük faaliyetlerini bile kesintiye uğratabilecek düzeyde şiddetli geçer. Adet öncesi gerginlik sendromu belirtileri her birey için farklıdır.

Adet Öncesi Disforik Bozukluk

Adet öncesi (premenstrüel) disforik bozukluk, adet öncesi gerginlik sendromuna benzeyen ancak daha ciddi bir sağlık sorunudur. Adet öncesi disforik bozukluk, adet öncesi gerginlik sendromu yaşayan kişilerin sadece %2 ile %8'inde gözlemlenmektedir. Adet öncesi disforik bozukluk, adet dönemi başlamadan 1-2 hafta önce şiddetli sinirlilik, depresyon veya kaygıya neden olur ve bu semptomlar genellikle adet başladıktan 2-3 gün sonra kaybolur. Adet öncesi disforik bozukluğa göre, adet öncesi gerginlik sendromu daha hafif fiziksel semptomlar ve/veya ruh hali değişiklikleri ile kendini göstermektedir. Hormonal değişiklikler Adet öncesi disforik bozukluğun en önemli sebeplerindendir; ancak bazı kişiler genetik ve stres gibi faktörler nedeniyle bu bozukluğa daha yatkın olabilir.

Kaynaklar:

- A DM, K S, A D, Sattar K. Epidemiology of Premenstrual Syndrome (PMS)-A Systematic Review and Meta-Analysis Study. J Clin Diagn Res. 2014 Feb;8(2):106-9. doi: 10.7860/JCDR/2014/8024.4021. Epub 2014 Feb 3. Erratum in: J Clin Diagn Res. 2015 Jul;9(7):ZZ05. PMID: 24701496; PMCID: PMC3972521.
- Babbar K, Martin J, Ruiz J, Parray AA, Sommer M. Menstrual health is a public health and human rights issue. Lancet Public Health. 2022 Jan;7(1):e10-e11. doi: 10.1016/S2468-2667(21)00212-7. Epub 2021 Oct 28. PMID: 34717798; PMCID: PMC8552814.
- Matsumoto, T., Asakura, H., & Hayashi, T. (2013). Biopsychosocial aspects of premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder. Gynecological endocrinology : the official journal of the International Society of Gynecological Endocrinology, 29(1), 67–73. <https://doi.org/10.3109/09513590.2012.705383>

- MedlinePlus (2022). Premenstrual dysphoric disorder. <https://medlineplus.gov/ency/article/007193.htm> (Erişim Tarihi: 21 Ağustos 2021).
- National Health Service (2019). Periods and fertility in the menstrual cycle. <https://www.nhs.uk/conditions/periods/fertility-in-the-menstrual-cycle/> (Erişim Tarihi: 03 Ağustos 2021).
- Parents (2022). 9 Ways to Prepare Your Child for Their First Period. <https://www.parents.com/kids/development/puberty/how-to-prepare-your-daughter-for-her-first-period-and-make-sure-it-doesnt/> (Erişim Tarihi: 22 Ağustos 2021).
- See Her Thrive (2020). How to create a period-friendly workplace and why it's crucial to company success. <https://www.seeherthrive.com/blog/2020/8/26/how-to-create-a-period-friendly-workplace-and-why-its-crucial-to-company> (Erişim Tarihi: 22 Ağustos 2021).
- Steiner M. Premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder: guidelines for management. J Psychiatry Neurosci. 2000 Nov;25(5):459-68. PMID: 11109297; PMCID: PMC1408015.
- Unicef (2022). Menstrual hygiene. <https://www.unicef.org/wash/menstrual-hygiene#:~:text=Every%20month%2C%201.8%20billion%20people,in%20a%20dignified%2C%20healthy%20way.> (Erişim Tarihi: 22 Ağustos 2021).
- Unicef (2022). Period lesson plan: guide to menstruation for teachers. <https://www.unicef.org/rosa/stories/period-lesson-plan-guide-menstruation-teachers> (Erişim Tarihi: 22 Ağustos 2021).

Hazırlayan: Günümüzde Adet Çalışması Ekibi

İlgin Çağnan-Çakkol, Tığün Ertanın, Esra Plümer-Bardak

Çalışma Fikir Destek Ekibi: Melis Güvensoy-Okalper, Ömer Yetkinel

Teşekkürler: Kılavuzun bilimsel içeriğinin hazırlanmasında katkı koyan Dr. Nilüfer Rahmioğlu-Ramiz'e desteklerinden ötürü teşekkür ederiz. Ayrıca, Kıbrıs Kadın Sağlığı Araştırma Derneği Yönetim Kurulu'na teşekkür ederiz.

#GünümüzdeAdet

<https://kisad.org/>



kisaa.cohere@gmail.com



facebook.com/kibriskadin



[@cohere_kisaa](https://www.instagram.com/cohere_kisaa)