

## Fact Sheet - Turkish

**AYBAŞI (ADET GÖRMEK) VE GEREĞİNİ NASIL YAPABİLİRSİNİZ**

Menstruation (Periods) And How You Can Manage It

**Aybaşı Nedir?**

Aybaşı, bir kadının bedeninde, onun dölyatağını, (rahmini) gebelik için hazırlayan değişikliklerin bir parçası olarak meydana gelir. Her ay rahmin astarı, kadın gebe kalırsa bebeğin orada büyüebilmesi için kanla kalınlaşır. Kadın gebe değilse kalınlaşmış astara gerek yoktur, böylece kan dışılık organından ay birkaç gün dışarı akar, buna aybaşı denir. Avustralya'da çoğu kadın sadece, 'adet gördüğünü' söyler.

**Ne Zaman olur?**

Çoğu kadınlarda adet görmek olur. Kızlar adet görmeye genellikle 9 ile 16 yaşları arasında başlar. Kadınlar yaklaşık 50 yaş civarında adet görmekten kesilir. Adetler genellikle her ay üç ile yedi gün arasında sürer. Kimi kadınların kanaması çok ağır olur, kimilerinin aybaşları da hafif geçer. Kimilerinin aybaşları ağrılı olurken kimilerinde ağrı olmaz. Aybaşlarınız hakkında endişeleriniz varsa, doktorunuzu veya Aile Planlama kliniğinizi ziyaret edin.

**Aybaşı Ağrılarının Üstesinden Gelmek**

Kimi kadınlar, aybaşları başladığında bir veya iki gün aybaşı ağrısı veya krampları çeker. Bu olursa, ibuprofen veya parasetamol tabletleri almak yararlı olur. Ağrılı yerin üzerine sıcak bir tampon veya sıcak su torbası koymak da yararlı olur ve ağrılı aybaşlarının nasıl üstesinden geleceğiniz konusunda tavsiye için doktorunuzu veya Aile Planlaması kliniğinizi görebilirsiniz.

**Aybaşları Denetim Altına Almak**

Bir kadının aybaşı gelirse, kanı bastırmak için sıhhi bir ped veya tampon kullanması gerekir. Sıhhi pedler, kanı emici yumuşak maddeden yapılmıştır. Pedin, yerinde durmasını sağlamak üzere külotun iç tarafına yapışan bantlı bir şeridi vardır. Pedler, genel kullanım için, genellikle başlangıçta ağır geçen günler için süper ve standart olmak üzere farklı boyutta olanları vardır.

Kimi kadınlar ped yerine tampon kullanmayı seçer.

Tampon, kadının, kanı emmesi için dışılık organının içine koyabildiği emici maddeden yapılmış küçük bir silindirdir.

Tamponun, kolaylıkla dışarı çekilebilmesi için eklenmiş bir ipi vardır.

Pedleri ve tamponları günde en az dört defa veya kanamanız çoksa daha çok kez, değiştirmelisiniz. Ped veya tamponu değiştirdiğinizde, bir tuvalet kâğıdına sarın ve çöp kutusuna koyun. Pedleri ve tamponları, su borularını tıkayabileceği için asla tuvalete atmayın.

**Temizlik**

Pedleri ve tamponları değiştirdikten sonra daima ellerinizi yıkayın. Aybaşınız olduğunda düzenli olarak banyo yapmak veya duş almak önemlidir. Bir tampon kullandığınız sürece isterseniz yüzebilirsiniz de.

**Pedleri ve Tamponları Nereden Alabilirsiniz?**

Pedleri ve tamponları eczaneden, süpermarketten veya köşedeki bir dükkândan satın alabilirsiniz.

**Daha Fazla Bilgi İçin**

- *Aile Planlaması NSW Konuşma Hattı ile 1300 658 886'dan ilişkiye geçebilir veya şu siteye girebilirsiniz [www.fpnsw.org.au/talkline](http://www.fpnsw.org.au/talkline)*
- *NRS (İşitme engelliler için) 133 677*
- *Veya en yakın Aile Planlaması kliniğinizi ziyaret edin*

[www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au) | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

klinik hizmetleri ve bilgilendirme | eğitim ve öğretim | araştırma | uluslararası gelişim

Aile Planlaması NSW, NSW Sağlık Bakanlığı tarafından fonlandırılan, kâr amacı gütmeyen bir kuruluştur.

Bu Bilgilendirme Belgesindeki bilgiler sadece eğitim amaçlı olarak sağlanmıştır. FNPNSW bu bilgilerin, yayın sırasında doğru ve güncel olması için her türlü özeni göstermiştir. Üreme veya cinsel sağlık sorunları hakkında endişesi olan kişiler, sağlık bakımı sağlayıcılarından tavsiye ve yardım almaya veya bir Aile Planlama Kliniğini ziyaret etmeye özendirilir

Temmuz 2014'te gözden geçirilmiştir | FNPNSW 07/14

## Fact Sheet - English

# MENSTRUATION (PERIODS) AND HOW YOU CAN MANAGE IT



### What Is Menstruation?

Menstruation happens as part of the changes in a woman's body that prepare her uterus (womb) for pregnancy. Each month the lining of the uterus thickens with blood so that if she becomes pregnant the baby will be able to grow there. If the woman is not pregnant a thickened lining is not needed, so the blood flows out of her vagina over several days each month – this is called menstruation. In Australia, most women just say they are having their 'periods'.

### When Does It Happen?

Most women have periods. Girls usually start having periods when they are between 9 and 16 years old. Women stop having periods when they are about

50 years old. Generally periods last for about three to seven days each month. Some women bleed a lot and others have light periods. Some have painful periods, and others don't have any pain. If you are worried about your periods, visit your doctor or Family Planning clinic.

### Managing Period Pain

Some women get period pains or cramps for a day or two when their period starts. If this happens, taking ibuprofen or paracetamol tablets can help. Lying down with a heat pack or hot water bottle on the painful area can also help and you could also see your doctor or Family Planning clinic for more advice on how to manage painful periods.

### Managing Periods

When a woman has a period she needs to use a sanitary pad or a tampon to catch the blood. Sanitary pads are made of a soft material that absorbs the blood. A pad has an adhesive strip that sticks inside underwear to help it stay in place. Pads come in different sizes such as super for heavy days – often at the beginning, and regular – for general use.

Some women like to use tampons instead of pads.

A tampon is a small cylinder of absorbent material that a woman can put in her vagina to soak up the blood.

A tampon has a string attached to it so that it can be pulled out easily.

You should change pads and tampons at least four times a day, or more often if you bleed a lot. When you change the pad or tampon, wrap it in toilet paper and put it in a bin. Never put pads or tampons down the toilet as they can block the plumbing.

### Hygiene

Always wash your hands before and after changing pads or tampons. It is important to bathe or shower regularly when you have a period. You can swim as well if you want to, as long as you use a tampon.

### Where Can You Get Pads And Tampons?

You can buy pads and tampons at a pharmacy, a supermarket, or a corner shop.

### For Further Information

- Contact the Family Planning NSW Talkline on 1300 658 886 or go to [www.fpnsw.org.au/talkline](http://www.fpnsw.org.au/talkline)
- NRS (for deaf) 133 677
- Or visit your nearest Family Planning clinic

Reviewed: July 2014 | FPNSW 07/14

*The information in this Factsheet has been provided for educational purposes only. Family Planning NSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit an Family Planning NSW clinic.*

[www.fpnsw.org.au](http://www.fpnsw.org.au) | [talkline 1300 658 886](tel:1300658886) | [bookshop](#)

clinical services & information | education & training | research | international development

Family Planning NSW is a not-for-profit organisation funded by the NSW Ministry of Health

The information in this Fact Sheet has been provided for educational purposes only. FPNPNSW has taken every care to ensure that the information is accurate and up-to-date at the time of publication. Individuals concerned about any personal reproductive or sexual health issue are encouraged to seek advice and assistance from their health care provider or visit a Family Planning Clinic. Reviewed May 2014/FPNSW 05/14