

# İlk adet konuşmasını nasıl başlatırım?

Kızınız ilk adetini henüz görmediyse ya da yeni gördüyse, bu kart konuşmayı başlatmanız için cümle önerileri içerir. Tek seferde hepsini söylemeniz gerekmez; birkaçı yeter.

- 1 Erken başlayın, küçük parçalar hâlinde.**  
Meme tomurcuğu başladığında konuşma zamanı gelmiştir; ilk adet genellikle 2–3 yıl sonra gelir. "Bir gün iç çamaşırında kan görebilirsin, bu normal ve sağlıklı bir şey" cümlesi yeterli bir başlangıçtır.
- 2 Kendi hikâyenizi anlatın.**  
"Ben ilk adetimi 12 yaşında gördüm, kimse anlatmamıştı, korkmuştum." Kendi deneyiminiz en güçlü kapıdır.
- 3 Bedeni kelimelerle tanıtır.**  
Rahim, yumurtalık, vajina kelimelerini çekinmeden kullanın. Örtmeceler utanç öğretir.
- 4 "Neden oluyor" sorusuna kısa cevap verin.**  
"Rahim her ay bir bebeği karşılamak için içini döşüyor; bebek olmayınca bu döşemeyi kanla dışarı atıyor."
- 5 Çantayı birlikte hazırlayın.**  
İki ped, yedek iç çamaşır, ıslak mendil, küçük poşet. Çanta hazırsa ilk adet panik değil, plan olur.
- 6 Ped kullanımını gösterin.**  
Bir pedi açıp iç çamaşırına nasıl yapıştırıldığını, 4–6 saatte bir değiştirildiğini ve nasıl sarılıp atıldığını gösterin.
- 7 Ağrı olabileceğini söyleyin, ama abartmayın.**  
"Karnında kramp olabilir, sıcak su torbası iyi gelir. Çok ağrırsa bana söyle, birlikte çözeriz."
- 8 Okul senaryosunu konuşun.**  
Okulda başlarsa ne yapacak: kime söyleyecek, çantadaki poşet, gerekirse size haber. Beden eğitimi ve yüzme için not şablonu bu paketin içinde.
- 9 Takvim tutmayı öğretin.**  
İlk iki yıl döngüler 21–45 gün arasında dalgalanabilir; düzensizlik normaldir. Takvim, hekime gidildiğinde en işe yarar bilgidir.
- 10 Kapıyı açık bırakın.**  
"İstediğin zaman sorabilirsin; cevabını bilmezsem birlikte doktora sorarız." Konuşma bir kez değil, yıllara yayılır.

## Babalar için

Tek başına çocuk büyüten babalar en çok şunu sorar: "Ben nasıl anlatırım?" Aynı cümleler sizin için de geçerli; fark yalnızca kendi hikâyenizin olmaması. Onun yerine "Bunu birlikte öğreniyoruz" demek yeterlidir. Çantayı birlikte hazırlamak, ped almaya birlikte gitmek ve utanmadığınızı göstermek anlatacağınız her cümleden değerlidir. Gerekirse güvendiği bir kadın yakınını konuşmaya katın, ama kendinizi dışarıda bırakmayın.

# Ne zaman hekime başvurmalı?

Aşağıdaki durumlar hastalık demek değildir; değerlendirme gerektirir. SoftCare Clinic'te ergen muayenesi yaşa ve şikâyeteye göre planlanır, zorunlu pelvik muayene yoktur.

## Değerlendirme gerektiren durumlar

- 13 yaşına kadar meme gelişimi hiç başlamamışsa
- Meme gelişimi başladıktan sonra 3 yıl geçtiği hâlde adet gelmemişse
- 15 yaşına kadar hiç adet görülmemişse
- 8 yaşından önce meme gelişimi ya da belirgin ergenlik bulguları başlamışsa; 9 yaşından önce adet gelmişse
- İlk adetten 2 yıl sonra döngüler hâlâ 21 günden kısa ya da 45 günden uzunsa; 90 günü aşan ara varsa
- Kanama 7 günden uzun sürüyor, pedi 1–2 saatte dolduruyor ya da büyük pıhtılar eşlik ediyorsa
- Ağrı okula gitmeyi ya da günlük işleri engelliyorsa
- Belirgin tüylenme, hızlı kilo değişimi, süt benzeri meme akıntısı ya da görme bozukluğu varsa

## İlk yıllarda neler normal?

- Kanama hafif ya da orta düzeyde, 3–7 gün sürer; günde 3–6 ped olağandır.
- İlk 1–2 yıl döngü aralığı 21–45 gün arasında değişebilir; her ay yumurtlama olmayabilir.
- Üçüncü yıldan sonra çoğu kızda aralık 21–35 güne oturur.
- Adet görmek, yumurtlamanın her ay düzenli olduğunu kanıtlamaz; cinsel aktivite varsa gebelik testi düşünülmelidir.

## Kliniğe gelirken yanınızda olsun

- Adet takvimi (başlangıç tarihleri, süre, ped sayısı)
- Annenin ilk adet yaşı; ailede geç ya da erken ergenlik öyküsü
- Boy ve kilo değişimi, spor yoğunluğu, kullanılan ilaçlar

## SoftCare Clinic'te yaklaşım

Öykü, büyüme eğrisi ve Tanner evrelemesiyle başlanır; gerekirse ultrason ve temel hormon tetkikleri (FSH, LH, östradiol, TSH, prolaktin) istenir. Gecikmiş ergenlik, erken puberte ya da anatomik anomali şüphesinde pediatrik endokrinoloji ya da çocuk cerrahisine yönlendirilir.