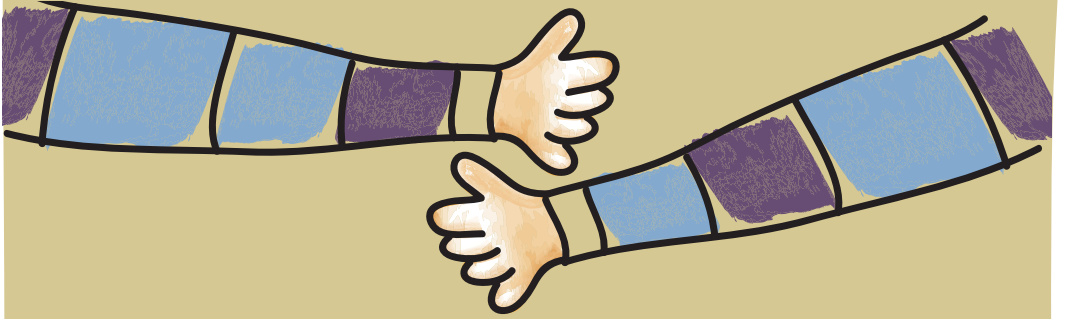


ÖZBAKIM

REHBERİM



*



TAPV

Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı



Merhaba!

Çok değerli olduğunu biliyor musun? Umarız farkındasındır!

Bu kitapçığı, bedeninin ne kadar önemli olduğunu hatırlaman ve ona iyi bakarak kendini daha da iyi hissetmen için hazırladık.

Haydi, birlikte keşfedelim!

1- Temizlik ve Hijyen

Hijyen ve öz bakım, seni hem hastalıklardan korur hem de kendini daha enerjik ve iyi hissetmeni sağlar.



Banyo ve Vücut Temizliği

- Suya erişimin varsa haftada en az iki kez banyo yap.
- Su kısıtlıysa, vücudunu ıslak bezle sırayla temizleyebilirsin.
- Yüzünü sabah ve akşam yıkamak veya silmek, gün içinde daha dinç hissetmeni sağlar.

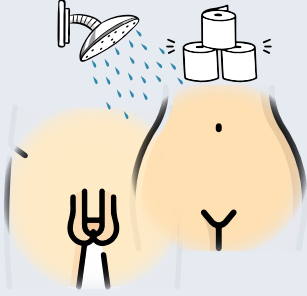
Ellerin Temizliği

- Ellerini tuvaletten önce ve sonra, yemekten önce ve sonra, hapşırıncı ve dışarıdan gelince mutlaka yıka! (En az 20 saniye su ve sabunla.)
- Su yoksa kolonya, dezenfektan veya ıslak bez kullanabilirsin.
- Tırnaklarını uzadıkça kesmeyi unutma.



Ellerini yıkamayı oyun gibi düşün! Şimdi ellerini köpürt ve 20 saniye boyunca sevdiğin bir şarkının nakaratını söyle!



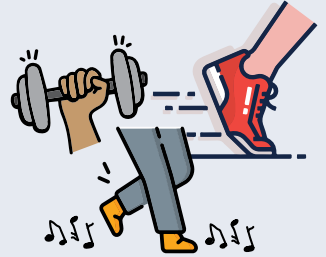


Cinsel Organ Temizliği

- Tuvalet sonrası genital bölgeni yıkamak şart değildir, tuvalet kağıdıyla silmek yeterlidir.
- Kızların tuvalet temizliğini önden arkaya doğru yapması önemlidir. Çünkü anüste ki (katı dışkı nın çıktığı açıklık) bakterileri vulvanıza taşımanız enfeksiyonlara yol açabilir.
- Islak mendil kullanma! Alerjik reaksiyonlara neden olabilir.
- Külotlarını her gün veya en az iki günde bir değiştir.

2- Fiziksel Aktivite

- Her gün en az 60 dakika hareket et (yürüyüş, koşu, dans vb.).
- Bilgisayar, tablet ve televizyon başında geçirdiğin zamanı 2 saatle sınırla.

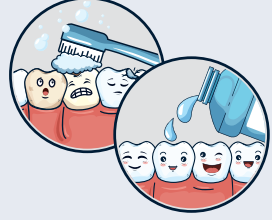


3- Sivilcelerini Sıkma!



- Stres, sivilceleri artırabilir.
- Sivilcelerini sıkma k bakterilerin yayılmasına ve iz kılmasına neden olabilir.
- Çok fazla ve acı veriyorsa bir doktora danışabilirsin.

4- Diş ve Ağız Bakımı



- ⇒ Dişlerini sabah ve akşam en az 2 dakika fırçala.
- ⇒ Diş macunun yoksa sadece suyla dişlerini ovabilirsin.
- ⇒ Karbonatlı suyla gargara yapmak ağız temizliğine yardımcı olur.

5- Ayak Temizliği

- ⇒ Ayaklarını her akşam sabunlu suyla yıka ve iyice kurula.
- ⇒ Yeterli su yoksa, ayaklarını ıslak bir bezle temizleyip kurut.
- ⇒ Çoraplarını her gün değiştir veya yıkayıp kurut.



6- Hapşırma ve Öksürme Kuralları



- ⇒ Hapşırırken veya öksürürken ağzını ve burnunu mendille kapat.
- ⇒ Mendilin yoksa dirsek içine hapşır ya da öksür.

7- Ortak Kullanılan Alanları Temiz Tutma



- Tuvalet ihtiyacından sonra sifonu çek veya su dök.
- Yiyecek artıklarını çöpe at.
- Bulunduğun alanı düzenli olarak temizle.

En başından bu yana buraya kadar geldiğin için teşekkür ederiz.
Son olarak sana kitapçık boyunca anlatmak istediğimizi son bir
kez daha söylemek istiyoruz:



Sen çok çok çok değerlisin ve bedeninden ayrı
değilsin, bedenin sensin ve bedenine hak ettiği
değeri elinden geldiğince verebilirsin!



Regl döngüsü hakkında ayrıca bir bölüm açmak istedik.
Çünkü bu konu hakkında birçok yanlış bilgi var ve sen **çokook değerli**
olduğun için bu yanlış bilgilerle kafanın karışmasını istemeyiz. İşte regl
dönemi ve regl döneminde sana iyi gelebilecek bazı bilgiler!

Regl Dönemi ve Öz Bakım

Regl olmak sağlıklı bir vücudun göstergesidir ve kesinlikle kirli olmak anlamına gelmez!

Regl Döngüsü Nedir?

1 - Yumurtalıktaki milyonlarca yumurtadan 8 - 10 tanesi olgunlaşır.

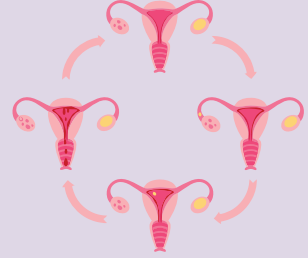
2 -Bu sırada rahim duvarlarını kalınlaştırır. Bunun sebebi; bir gün kişi bebek sahibi olmak isterse bebeğinin tutunabileceği bir tabaka oluşturmaktır.

3 -Olgunlaşan yumurtalardan en sağlıklı yumurtalıklardan tüplerin ucundaki saçaklar aracılığı ile çekilir. Buna yumurtlama denir.

4 -Tüpteki yumurtanın 1-2 gün ömrü vardır. Bu süre içinde sperm gelmezse yumurta canlılığını kaybeder ve tüpte yok olur.

5 -Rahmin kalınlaşan duvarları kullanılmadığından soyularak vajinadan dışarı çıkar. Sonraki ay yumurtlama diğer yumurtalıktan gerçekleşir ve bu böyle sürüp gider. Reglinin birinci gününden bir sonraki reglinin ilk gününe kadar geçen süreye regl döngüsü denir.

Yeni yeni regl görmeye başlayan bir genç kızın regl döngüsünde düzensizlikler olabilir.



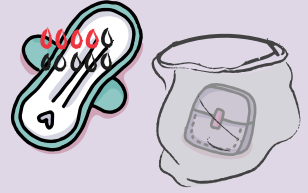
Regl Döneminde İyi Hissetmek İçin

- **Sıcak Tut:** Karnına ya da ayaklarına sıcak su torbası koyabilirsin.
- **Banyo Yap:** Ilık suyla ayakta duş almak rahatlatıcıdır.
- **Dinlen:** Cenin pozisyonunda yatmak kasları gevşetir.
- **Egzersiz Yap:** Hafif hareketler kasları rahatlatır.
- **Beslenme:** Çay, kahve ve asitli içecekleri az tüket, bol su iç.
- **Ağrı Kesici Kullanımı:** İlaç kullanmadan önce bir doktora danış.



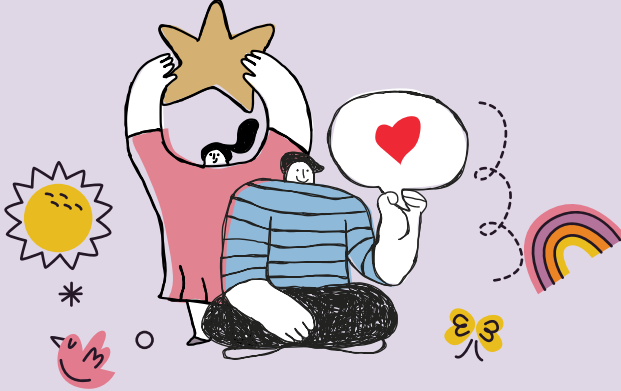
Hijyenik Ped Kullanımı

- Pedini 3-4 saatte bir değiştir. Bunu, pedine kan bulaşmasa bile yapmalısın!
- Kullanılmış pedi, pedin paketine veya tuvalet kağıdına sararak hijyenik bir şekilde çöpe at.



Regl Takibi Yap

- Regl tarihlerini not almak seni daha hazırlıklı hissettirebilir.
- Bunun için takvim kullanabilir veya telefon uygulamalarından faydalanabilirsin.



Unutma!

Sen çok değerlisin ve bedeninin en önemli parçasın.

Bedenine iyi bakmak kendine iyi bakmaktır!

İhtiyacın olduğunda güvendiğin birinden yardım isteyebilirsin.

Sen harikasınsın!



www.tapv.org.tr - info@tapv.org.tr

facebook.com/tapvakfi

twitter.com/tapvakfi

akademi.tapv.org.tr

instagram.com/tapvakfi/

Güzel Konutlar Sitesi A Blok D. 3 - 4 Ulus Mahallesi 34760 Etiler/İstanbul

T: 0212 257 79 41 - F: 0212 257 79 43