



# BEDENİMİZİ TANIYALIM

Kadın Sağlığı Seminerleri

## KADIN – ERKEK ÜREME SİSTEMİ

**Kadın sağlığı seminerlerine katılarak;**

- Üreme sistemi
- Gebelik, doğum ve lohusalıkta dikkat edilecekler
  - Temizlik ve beslenme için önemli noktalar
    - Üreme organı hastalıkları
    - Gebeliği önleyici yöntemler
  - Çocukların/ergenlerin cinsel eğitimi konularında bilgilenebilirsiniz.

### Seminerler

- Kadın – Erkek üreme sistemi
  - Temizlik ve beslenme
  - Güvenli annelik
- Gebeliği önleyici yöntemler
  - Kadın sağlığı sorunları
- Çocukların/ergenlerin cinsel eğitimi

**Bilgili, sağlıklı ve güvenli bir yaşam için  
Kadın Sağlığı Seminerleri'ne katılın...**

## Kadın-Erkek Üreme Sistemi



**Kadın ve erkek cinsel/üreme organlarını öğrenmek, bir yandan çiftin bedenini tanımmasını diğer yandan bedenine iyi bakmasını sağlar. Cinsel/üreme organlarını bilmek oluşabilecek hastalıkların önüne geçmeye yardımcı olur.**

## Kadın Üreme Organları

### Dış Üreme Organları

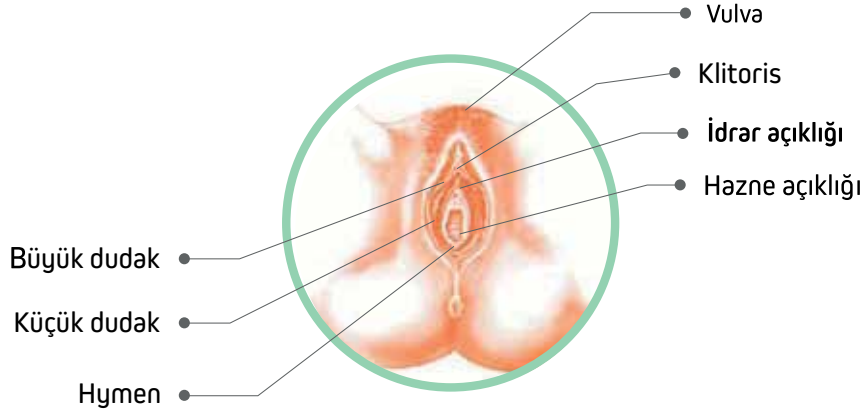
**Büyük dudaklar:** Küçük dudakları, idrar deliğini, ve vajina açıklığını koruyan iki deri kıvrımıdır. Dış yüzeyi ergenlikle birlikte kıllanmaya başlar.

**Küçük dudaklar:** Büyük dudakların iç kısmında uzanan iki deri kıvrımıdır.

**Klitoris (bızır):** Küçük dudakların üst birleşme yerindeki çıkıntıda yerleşmiş pembemsi renkli ve hareketli bir organdır. Kan damarları ve sinirler yönünden zengindir. Kadının cinsellikten haz almamasını sağlayan organdır.

**İdrar açıklığı:** İdrar kanalının dışarıya açıldığı yerdir. İdrar buradan boşaltılır.

**Vajina (hazne) açıklığı:** Vajinanın dışarıya açıldığı yerdir.



**Hymen (kızlık zarı):** Hymen, vajina açıklığını kısmen örten, şekli kadından kadına değişiklik gösteren, ince ve esnek bir dokudur. Üzerinde adet kanının dışarıya akmasını sağlayan küçük delikler bulunur. İlk vajinal cinsel ilişkide sıyrılabılır ve sızıntı biçiminde kanama olabilir ya da dokunun esnek olması durumunda kanama olmayabilir.



## Kadın-Erkek Üreme Sistemi

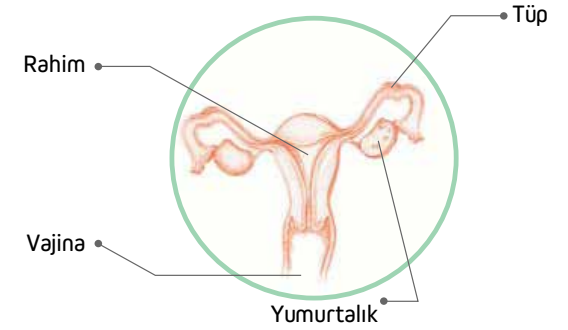
### İç Üreme Organları

**Vajina (hazne):** Cinsel ilişkinin gerçekleştiği, adet kanının çıktığı ve bebeğin içinden geçerek doğduğu esnek organdır.

**Rahim (döl yatağı):** Rahim içi tabakası her ay yenilenerek adet kanını meydana getirir. Gebelik oluştuğunda bebek burada gelişir.

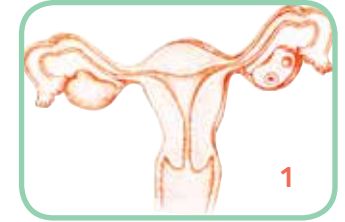
**Tüpler:** Yumurta ile spermin buluştuğu, döllenmenin gerçekleştiği ve döllenmiş yumurtanın rahme taşındığı yerdir.

**Yumurtalıklar:** Kadın üreme hücresi olan yumurtaların bulunduğu ve olgunlaştığı yerdir. Her ay yumurtalardan biri olgunlaşıp tüpe gönderilir. Yumurtalıklar ayrıca kadınlık hormonları olan "östrojen" ve "progesteron"u salgılar.



### Adet Döngüsü

Kadının üreme yeteneği, ergenlik döneminde ilk adet görmesiyle başlar ve menopoz döneminde sona erer. 16 yaşına kadar adet görülmediyse doktora başvurulmalıdır. Kadının doğurgan olduğu bu dönemde üreme organlarında her ay düzenli değişiklikler olur. Buna adet döngüsü denir. Normal adet döngüsü 24- 35 günde bir gerçekleşir. Adet kanamasının süresi 2-7 gün arasında değişir.



1- Beyinden salgılanan hormonlar ergenlik döneminden itibaren yumurtalıkları harekete geçirerek yumurtaların büyümesini ve olgunlaşmasını sağlar. Bu dönemde rahim iç tabakası kalınlaşarak gebelik için hazırlanmaya başlar.



2- Olgunlaşan yumurtalardan biri karın boşluğuna atılır. Buna yumurtlama denir. Atılan yumurta, tüplerin ucundaki püsküller tarafından tutularak tüpün içine çekilir.

3- Tüpteki yumurta 1-2 gün canlı kalır. Bu sırada bir sperm tarafından döllenmez ise canlılığını kaybeder ve yok olur.



4- Döllenme olmadığı için rahmin kalınlaşan iç yüzeyi soyularak adet kanaması şeklinde dışarı atılır.

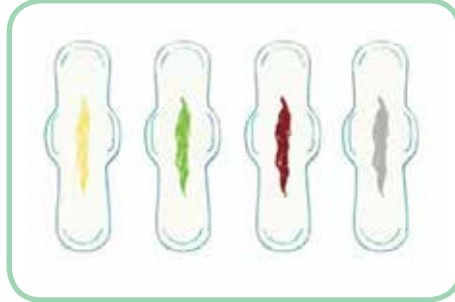


**Adet görmek doğurganlığın ve sağlığın göstergesidir; kirlenmek, hastalanmak değildir. Adet kanı mikrop barındırmaz. Adetli günlerde kişisel hijyen, kanlı ortamda mikrop daha kolay ürettiği için önemlidir.**

## Akıntılar

Adet dönemi dışında vajinadan gelen ve normal kabul edilen akıntının özellikleri şöyledir:

- Yumurtlama dönemi öncesinde ve sonrasında; az miktarda, açık sarı veya beyaz-gri renkli, iç çamaşırda iz bırakan, yapışkan ve kokusuz akıntı.
- Yumurtlama döneminde; su gibi akıcı, berrak, saydam ve uzama eğilimi gösteren, ıslaklık ve kayganlık hissi veren, kokusuz akıntı.



Bu özellikler dışındaki bütün akıntılar (sarı, yeşil veya beyaz renkli, süt/peynir kesiği gibi, fazla miktarda, kokulu, kaşıntılı) enfeksiyon belirtisidir. Hemen bir sağlık kuruluşuna başvurulmalı, hekimin verdiği tedavi tam olarak uygulanmalı, üreme organlarının temizliğine dikkat edilmelidir.

## Ağrılı Adet

Bazı kadınlar adet döneminde rahimdeki kasılmalara bağlı olarak kasık, bel ve sırt bölgelerinde ağrı hissedebilir. Ağrılı adet gören kadının öncelikle hekime gitmesi ve ağrının kaynağından emin olunması gerekir. Adet konusunda bilgi yetersizliği, adetin kötü, kirli, utanılacak, saklanacak bir durum olarak algılanması, büyükler tarafından aktarılan yanlış ve korkutucu bilgiler de ağrılı adete neden olabilmektedir.



Ağrının hafifletilmesi/giderilmesi için şunlar yapılabilir:

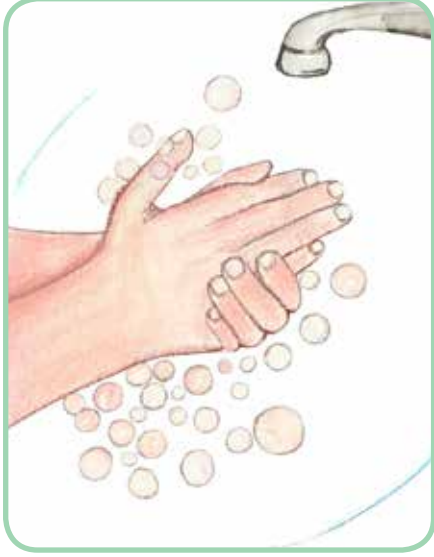
- Adet görmenin doğal ve sağlıklı bir durum olduğunu kabul etmek.
- Karın bölgesini ve ayakları sıcak tutmak.
- Kasık ve bel bölgesine ısıtılmış havlu koymak, masaj yapmak.
- Ilık suyla ayakta duş almak.
- Gevşek ve rahat kıyafetler giymek.
- Düzenli hareket etmek, yürüyüş yapmak.
- Yumurta, et, kuru baklagil,

- süt ve süt ürünleri gibi gıdalarla beslenmek.
- Şişkinliği artıracığı için tuz tüketimini kısıtlamak.
- Bol miktarda su içmek.
- Çay, kahve ve asitli içecek tüketimini azaltmak.
- Papatya, rezene, adaçayı, nane, ıhlamur gibi rahatlatıcı bitki çayları içmek.
- Yan yatıp dizleri karna çekerek veya yüzükoyun istirahat etmek ve uyumak.



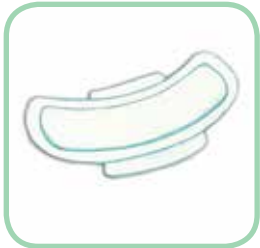
**Ağrıyı gidermek için yakın çevre tarafından tavsiye edilen ilaçlar kesinlikle kullanılmamalıdır. Ağrı çok rahatsız ediyorsa ve beraberinde bulantı-kusma varsa mutlaka sağlık kuruluşuna başvurulmalı ve hekimin tavsiye ettiği ilaçlar kullanılmalıdır.**

## Üreme Organları Hijyeni



- Dış üreme organları temiz ve kuru tutulmalıdır.
- Tuvaletten önce ve sonra eller su ve sabunla iyice yıkanmalıdır.
- Tuvalet sonrasında dış üreme organları önden arkaya doğru tuvalet kağıdıyla temizlenmelidir.
- Pamuklu ve beyaz iç çamaşırı kullanılmalı ve her gün değiştirilmelidir.
- Vajina girişi ve vajina içi sabunla yıkanmamalı, ıslak mendille silinmemelidir.
- Akıntıyı önlemek amacıyla vajinanın içine pamuk yerleştirilmemelidir.

- Adet döneminde kullanılan pedler 3-4 saatte bir değiştirilmelidir.
- Adet döneminde bez kullanılıyorsa, bunlar pamuklu kumaştan ve kişiye özel olmalıdır.
- Adet döneminde her gün, ılık suyla ayakta banyo yapılmalıdır.
- Cinsel ilişkiden sonra vajinanın içi yıkanmamalıdır. Cinsel ilişki öncesinde ve sonrasında duş almak yeterlidir.



## Erkek Üreme Organları

### Dış Üreme Organları

**Penis:** İdrar boşaltım ve cinsel birleşme organıdır. Cinsel uyarıyla sertleşme ve dikleşme özelliğine sahiptir. İçinden geçen kanaldan idrarın yanı sıra erkek üreme sıvısı (meni) çıkar. Meni, içinde sperm (tohum) hücrelerinin bulunduğu bulanık-beyaz renkli ve yapışkan bir sıvıdır.

**Testis (testis) torbaları:** Testisleri saran ve koruyan, deri ve kas-bağ dokularından oluşan, torba biçiminde yapıdır. Torbalar testisleri vücudun dışında belli bir ısıda (34-35°C) tutar.

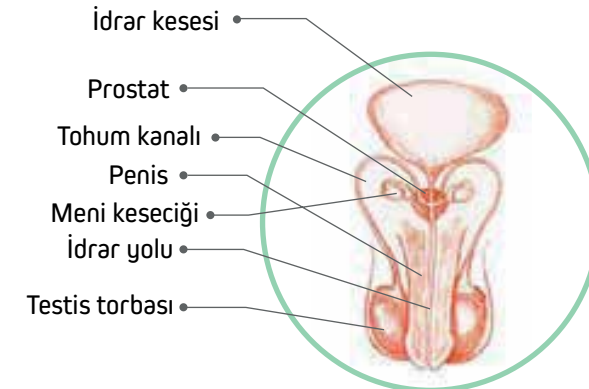
### İç Üreme Organları

**Testisler (hayaalar):** Testis torbaları içine yerleşmiş, sağda ve solda olmak üzere iki organdır. Erkek sperm hücrelerini üretir ve erkeklik hormonu "testosteron" u salgılar. Spermiler gözle görülemeyen, çok küçük, hareketli hücrelerdir.

**Sperm kanalları:** Spermileri meni keseciklerine ulaştıran iki kanaldır.

**Meni kesecikleri:** Penisten boşalma sırasında çıkan meni sıvısının önemli kısmı bu keseciklerde üretilir. Spermiler burada depolanır ve meni sıvısıyla beslenip hareket ve canlılık kazanır.

**Prostat:** İdrar torbasının hemen altında yer alan bezdir. Meni sıvısının bir bölümü de buradan salgılanır. Prostat, idrar ve meninin kanaldan çıkışını kontrol eder.



## Gebelik

Kadın sadece yumurtlama döneminde gebe kalabilir.

Cinsel ilişki kadının yumurtlama döneminde gerçekleşirse vajinaya boşalan meni sıvısı içindeki hareketli spermeler rahmin içinden geçerek tüpteki yumurtaya ulaşmaya çalışır. Spermeler kadın bedeninde 3 gün canlı kalır.



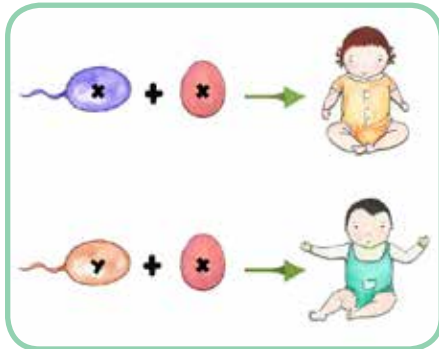
Tüpe ulaşan spermelerden sadece biri, çıkardığı salgıyla yumurtanın etrafındaki zarı geçerek içine girer. Böylece döllenme gerçekleşir.

Döllenmiş yumurta tüpte ilerleyerek rahme ulaşır, hazırlanan tabakaya yerleşir ve gelişmeye başlar. Artık gebelik oluşmuştur.



Bebekle birlikte su kesesi ve eş (plasenta) gelişmeye başlar. Plasenta, anne ile bebek arasında önemli bir köprüdür. Bebeğin rahim içinde solunumu, beslenmesi, büyümesi, gelişmesi, boşaltımı plasenta ve göbek kordonu sayesinde gerçekleştirilir. Normal bir gebelik 40 hafta (9,5-10 ay) sürer.

Kadının yumurtası X, erkeğin spermi X ve Y'dir. Erkeğin X hücresi kadının X hücresi ile buluştuğunda bebeğin cinsiyeti "kız", erkeğin Y hücresi kadının X hücresi ile buluştuğunda ise "oğlan" olur.



# KADIN SAĞLIĞI BROŞÜRLERİ



 **TAPV**  
Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı

Güzel Konutlar Sitesi A Blok D.3-4 Ulus Mahallesi 34760 Etiler/İstanbul  
T: 0(212)257 79 41 - F: 0(212)257 79 43  
[www.tapv.org.tr](http://www.tapv.org.tr) - [info@tapv.org.tr](mailto:info@tapv.org.tr)

[facebook.com/tapvakfi](https://facebook.com/tapvakfi)  
[twitter.com/tap\\_vakfi](https://twitter.com/tap_vakfi)