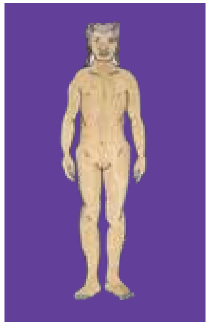
ਕਿਸ਼ੋਰ-ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ



ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੜਕੀਆਂ 9 ਅਤੇ 16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਿਸ਼ੋਰ-ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੀਆ ਹਨ ।

ਕਿਸ਼ੋਰ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ । ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਦਾ ਆਕਾਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੁਲਵਾ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਕੱਛਾਂ 'ਚ ਵਾਲ ਵਧਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ।

ਕਿਸ਼ੋਰ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੁੜੀਆਂ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਗੀਆਂ । ਮਾਹਵਾਰੀ ਲਈ ਇਕ ਹੋਰ ਸ਼ਬਦ ਮਹੀਨਾ ਹੈ ।

ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਖੂਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬਣੇ ਇਕ ਖੁੱਲੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚੋ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ । ਇਸ ਖੁੱਲੇ ਰਸਤੇ ਨੂੰ ਯੋਨੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਆਉਣਾ ਸੇਹਤਮੰਦ ਹੈ । ਖੂਨ ਜੋ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਸੇਹਤਮੰਦ ਖੂਨ ਹੈ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸੱਟ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਹੈ । ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੁਝ ਦਿਨ ਲਈ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਤਕ । ਖੂਨ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਹੌਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਲਗਭਗ 20-60 ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਹੀ (ਜਾਂ 1-3 ਚਮਚੇ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਡ, ਟੈਂਪੋਨ ਜਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ । ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਿਚ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ?

ਹਰ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ । ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਆਮ ਜਿਹਾ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜਾ ਚਿੜਚਿੜੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਥੱਕ ਜਾਵੋ ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਮਾਰ ਜਾਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ 'ਚ ਬਹੁਤ ਖੂਨ ਵਹਿੰਦਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਔਰਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ।

ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ।

ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਔਰਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਮਹੀਨੇ ਵਿਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਵੇਗੀ ।

ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵਾਰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਵੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾਲ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ 'ਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣੋਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ 45-55 ਸਾਲ ਦੇ ਕਰੀਬ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਕੈਲੰਡਰ 'ਤੇ ਚਿੰਨ੍ਹਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਰੰਭ ਹੋਈ ਸੀ ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕਦ ਹੋਵੇਗੀ ।

ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵੁਲਵਾ ਨੂੰ ਧੋਣਾ, ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਹੈ । ਜੇ ਮੌਸਮ ਗਰਮ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਧੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਜਾਂ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ । ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਰੋਜ਼-ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ, ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਖੇਡਣਾ-ਕੁੱਦਣਾ ਜਾਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ।

www.true.org.au

ਬੇਦਾਅਵਾ
ਟਰੂ ਰਿਲੇਸ਼ਨਸ਼ਿਪ ਐਂਡ ਰੀਪ੍ਰੋਡਕਟਿਵ ਹੈਲਥ (ਟਰੂ) ਨੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਸਹੀ ਅਤੇ ਨਵੀਨਤਮ ਹੋਵੇ । ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੌਜੂਦਾ ਖੋਜ, ਵਿਧਾਨ ਅਤੇ ਨੀਤੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ । True (ਟਰੂ) ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਜੋ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਸਵੀਕਾਰਦਾ ।
©ਟਰੂ ਰਿਲੇਸ਼ਨਸ਼ਿਪ ਐਂਡ ਰੀਪ੍ਰੋਡਕਟਿਵ ਹੈਲਥ

V5 11/ 2018

true relationships & reproductive health

Punjabi

ਇਸ ਬਾਰੇ

ਮਾਹਵਾਰੀ

ਮਾਹਵਾਰੀ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹੋਣ ‘ਤੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕੂਲ ‘ਚ ਵਾਧੂ ਪੈਡ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਬਦਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਬੈਗ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਓ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਟਾਇਲਟ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਯੂਨੀਫਾਰਮ ‘ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਰਿਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲੱਕ ਦੁਆਲੇ ਸ਼ਰਟ ਬੰਨ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਮਦਦ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਹੋਰ ਲੋਕ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਹ ਐਡਮਨਿ ਸਟਾਫ, ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਸਲਾਹਕਾਰ, ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ, EALD ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨਰਸ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੜਕਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋਰ ਬਦਲਾਵ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੋਰ ਵੱਡੇ ਹੋਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮਾਹਵਾਰੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੀ ਔਰਤ, ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੈਡ ਕੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੈਡ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਡਰਪੈਂਟ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੈਡ ਹਰ 2 ਤੋਂ 4 ਘੰਟੇ ਬਦਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟਾਇਲਟ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਡ ਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਚੈੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਪੈਡ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ :

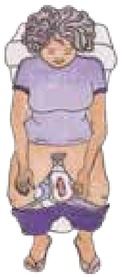
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ
- ਸਵੇਰ ਦੀ ਚਾਹ ਸਮੇਂ
- ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ
- ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ

ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਡ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ

ਆਪਣੇ ਪੈਡ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ। ਟਾਇਲੈਟ, ਬਾਥਰੂਮ ਅਤੇ ਬੈਡਰੂਮ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਥਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਥੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

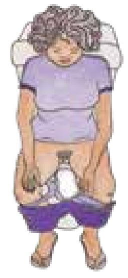
2. ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਪੈਡ ਹਟਾਓ।



3. ਇਸ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਪੇਪਰ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੋ ਜਾਂ ਪੇਪਰ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

4. ਜੇਕਰ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਹੈ ਤਾਂ ਇਕ ਨਵੇਂ ਪੈਡ ਦੀ ਸਟ੍ਰਿਪ ਨੂੰ ਪੀਲ ਕਰੋ।

5. ਆਪਣੇ ਅੰਡਰਪੈਂਟ ‘ਤੇ ਪੈਡ ਲਾਓ ਜਾਂ ਫਸਾ ਲਵੋ।



6. ਆਪਣੇ ਅੰਡਰਪੈਂਟ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪਹਿਨ ਲਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਸਹੀ ਕਰੋ।

7. ਵਰਤੇ ਗਏ ਪੈਡ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਿੰਨ ਜਾਂ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

8. ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।