Government of Canada / Gouvernement du Canada
Canada

Women and Gender Equality Canada
Femmes et Égalité des Genres Canada

help a girl out®

Food Banks Canada / Banques alimentaires Canada

आपका पहला मासिक धर्म आना

क्या जानना ज़रूरी है

शैक्षिक पर्चे – उम्र 9-14

मासिक धर्म क्या है?

मासिक धर्म गर्भाशय से रक्त और ऊतक के बाहर निकलने की प्रक्रिया है, जो योनि के माध्यम से बाहर आती है। यह प्रक्रिया तब होती है जब अंडाशय एक अंडा छोड़ते हैं जो निषेचित नहीं होता, और यह महिला हार्मोन एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन से प्रभावित होती है।

यह कब शुरू होगा?

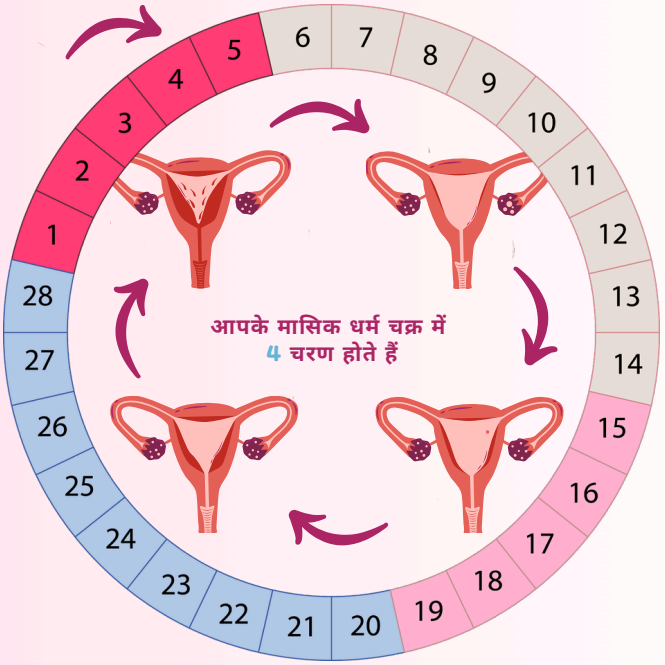
अधिकांश लड़कियों को अपना पहला मासिक धर्म 9 से 16 वर्ष की उम्र के बीच आता है, हालाँकि इससे पहले या बाद में शुरू होना भी पूरी तरह सामान्य है! संभावित लक्षणों जैसे स्तनों का विकास, गुप्तांगों के आसपास बालों का उगना, या अंडरवियर में सफ़ेद स्राव दिखाई देने पर ध्यान दें।

कितनी बार / कितने समय तक?

मासिक धर्म आमतौर पर हर 21–35 दिनों में आता है (औसतन 28 दिन) और लगभग 3–7 दिनों तक चलता है (औसतन 5 दिन)।

मुझे क्या चाहिए?

पैड, लाइनर, पीरियड अंडरवियर और टैम्पोन — ये सभी विकल्प हैं। पहली बार उपयोग करने वालों के लिए पैड बहुत अच्छे हैं क्योंकि इन्हें इस्तेमाल करना आसान है। अतिरिक्त सामान (जैसे पैड, अंडरवियर और वाइप्स) वाली एक छोटी पीरियड किट आपको तैयार महसूस करने में मदद कर सकती है।



आप अकेली नहीं हैं!

यदि आप अनिश्चित हैं तो अपने माता-पिता, भाई-बहन, दोस्त या नर्स से बात करें। मासिक धर्म प्राकृतिक है, और सवाल पूछना बिल्कुल ठीक है।



यदि पेट में मरोड़ हो तो

- हीटिंग पैड का उपयोग करें
- आराम करें और खूब पानी पिएं
- अपने माता-पिता/अभिभावक से पीरियड-सुरक्षित दर्द निवारक जैसे आइबुप्रोफेन के बारे में पूछें



अपने मासिक धर्म चक्र को ट्रैक करने के लाभ

अपने मासिक धर्म चक्र की निगरानी करने से आपको अपने अनूठे पैटर्न के बारे में समझ मिलती है, जो अचानक होने वाली घटनाओं से बचने में मदद करती है। पहले से योजना बनाकर, जैसे आपातकालीन पैड साथ रखना या कम रक्तस्राव वाले दिनों पर गतिविधियों की योजना बनाना, आप नियंत्रण बनाए रख सकती हैं। चक्र ट्रैकिंग असामान्य लक्षणों को रिकॉर्ड करने में भी मदद करती है, जिससे डॉक्टरों को गर्भाशय संबंधी समस्याओं का जल्दी पता लगाने में सहायता मिलती है, और जीवन बिना रुकावट के चलता रहता है।

Government of Canada / Gouvernement du Canada
Canada

Women and Gender Equality Canada
Femmes et Égalité des Genres Canada

help a girl out®

Food Banks Canada / Banques alimentaires Canada



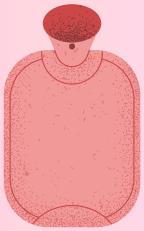


आपातकालीन मासिक धर्म किट

चेकलिस्ट

- पैड, टैम्पोन या पैंटी लाइनर ☐
- अतिरिक्त अंडरवियर/पैंट ☐
- दर्द निवारक (जैसे, आइबुप्रोफेन) ☐
- वाइप्स या टिश्यू ☐
- हैंड सैनिटाइज़र ☐
- हीटिंग पैड/पैच ☐
- चॉकलेट/पसंदीदा स्नैक ☐
- मासिक धर्म ट्रैकिंग ऐप ☐
- साबुन की टिकिया / दाग हटाने वाला ☐
- एक स्कार्फ़/स्वेटर (लीक छुपाने के लिए) ☐

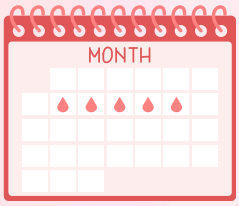








PERIOD
power



end
PERIOD
POVERTY

