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

ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣਾ

ਕੀ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਵਿੱਦਿਅਕ ਪਰਚੇ – ਉਮਰ 9–14

ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਤੋਂ ਖੂਨ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਇੱਕ ਅੰਡਾ ਛੱਡਦੇ ਹਨ ਜੋ ਨਿਸ਼ੇਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟਰੋਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ?

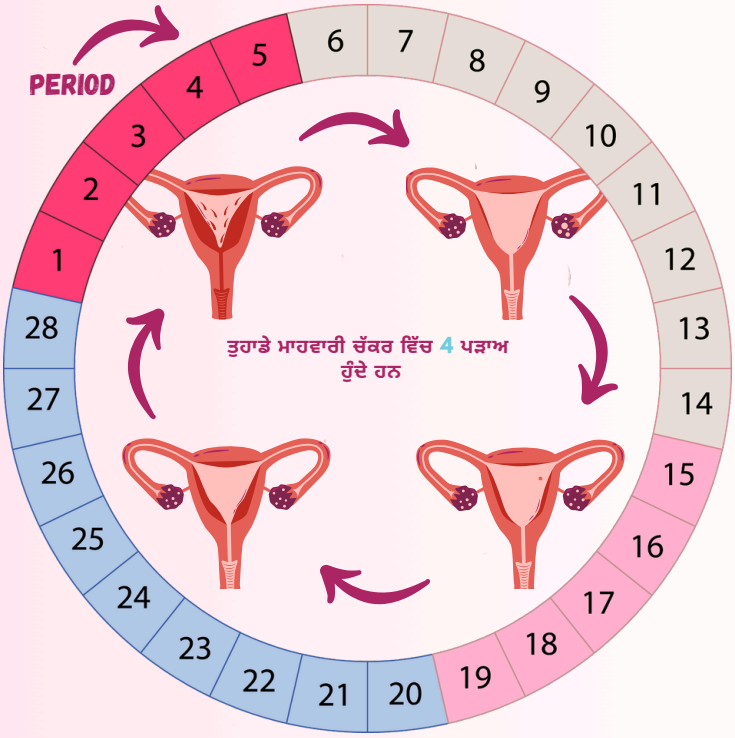
ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਮਾਹਵਾਰੀ 9 ਤੋਂ 16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚਕਾਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ! ਸੰਭਾਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ, ਨਾਜ਼ੁਕ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਾਲਾਂ ਦਾ ਉੱਗਣਾ, ਜਾਂ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਵਿੱਚ ਚਿੱਟਾ ਪਾਣੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ / ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ?

ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰ 21–35 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ (ਔਸਤਨ 28 ਦਿਨ) ਅਤੇ ਲਗਭਗ 3–7 ਦਿਨ ਚੱਲਦੀ ਹੈ (ਔਸਤਨ 5 ਦਿਨ)।

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਪੈਡ, ਲਾਈਨਰ, ਪੀਰੀਅਡ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਅਤੇ ਟੈਂਪੋਨ — ਇਹ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਪੈਡ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਵਾਧੂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਪੈਡ, ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਅਤੇ ਵਾਈਪਸ) ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਪੀਰੀਅਡ ਕਿੱਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ!

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ, ਭੈਣ-ਭਰਾ, ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ।



ਜੇਕਰ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਮਰੋੜ ਆਉਣ

- ਹੀਟਿੰਗ ਪੈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖੂਬ ਪਾਣੀ ਪੀਓ
- ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ/ਸਰਪਰਸਤ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਜਿਵੇਂ ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫ਼ੇਨ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ

ਆਪਣੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਦੇ ਫਾਇਦੇ

ਆਪਣੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਲੱਖਣ ਪੈਟਰਨ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਅਚਾਨਕ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਪੈਡ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖੂਨ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਚੱਕਰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸਾਧਾਰਨ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜਲਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਿਨਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਚੱਲਦੀ ਹੈ।



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



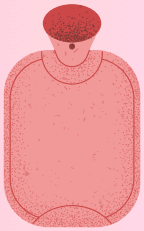


ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕਿੱਟ

ਚੈੱਕਲਿਸਟ

- ਪੈਡ, ਟੈਂਪੋਨ ਜਾਂ ਪੈਂਟੀ ਲਾਈਨਰ ☐
- ਵਾਧੂ ਅੰਡਰਵੀਅਰ/ਪੈਂਟ ☐
- ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ (ਜਿਵੇਂ, ਆਈਬੂਪ੍ਰੋਫ਼ੇਨ) ☐
- ਵਾਈਪਸ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ☐
- ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ☐
- ਹੀਟਿੰਗ ਪੈਡ/ਪੈਚ ☐
- ਚਾਕਲੇਟ/ਪਸੰਦੀਦਾ ਸਨੈਕ ☐
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਐਪ ☐
- ਸਾਬਣ ਦੀ ਟਿੱਕੀ / ਦਾਗ ਹਟਾਉਣ ਵਾਲਾ ☐
- ਇੱਕ ਸਕਾਰਫ਼/ਸਵੈਟਰ (ਲੀਕ ਛੁਪਾਉਣ ਲਈ) ☐

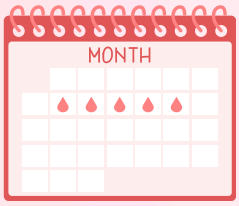








PERIOD power



end PERIOD POVERTY

