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

ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਦੇ ਚਾਰ ਪੜਾਅ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ

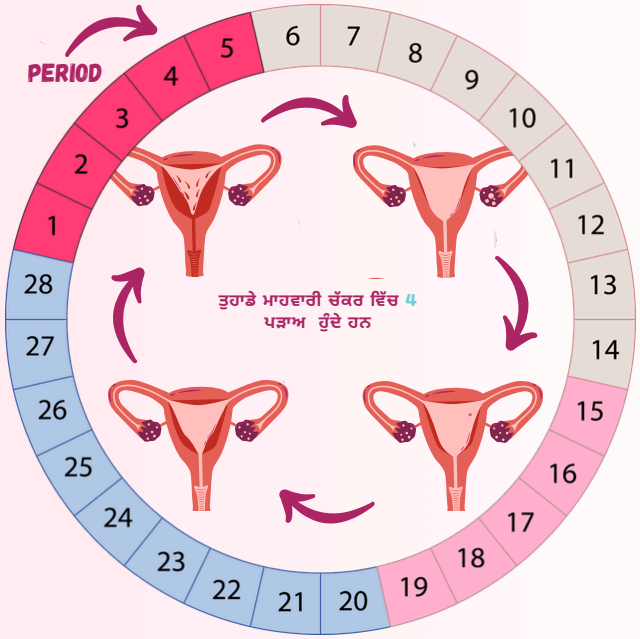
ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ (ਹਾਰਮੋਨ) : ਹਾਰਮੋਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਸੰਦੇਸ਼ਵਾਹਕ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਰਾਹੀਂ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਹਾਰਮੋਨ ਵਿਕਾਸ, ਊਰਜਾ, ਮੂਡ ਅਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

#1 ਮਾਹਵਾਰੀ ਪੜਾਅ

ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਨ 1–5)। ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਪਰਤ ਉਤਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਖੂਨ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਮਰੋੜ, ਥਕਾਵਟ, ਜਾਂ ਮੂਡ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ — ਪਰ ਆਰਾਮ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਹਰਕਤ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
ਪੇਟ ਦੇ ਮਰੋੜਾਂ ਲਈ ਹੀਟਿੰਗ ਪੈਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਗਰਮ ਨਹਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖਾਣਾ ਖਾਣਾ ਇਸ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

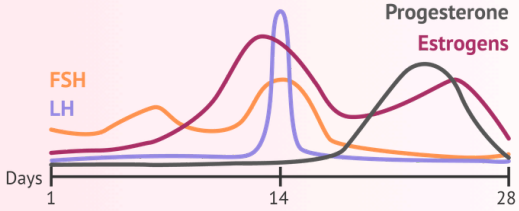
ਹਾਰਮੋਨ:
- ਘੱਟ ਹਾਰਮੋਨ: ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟਰੋਨ ਦੋਵੇਂ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਇਸ ਘਟਾਅ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਪਰਤ ਉਤਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ — ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ।



#2 ਫੋਲੀਕੂਲਰ ਪੜਾਅ

ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਅੰਡੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦਿਨ 1–14।
ਹਾਰਮੋਨ ਵਧਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਅਕਸਰ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ, ਕੇਂਦਰਿਤ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸਿੱਖਣ ਜਾਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਕੇ ਇਸ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੀ ਲਹਿਰ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਾਰਮੋਨ:
- ਫੋਲੀਕਲ ਸਟਿਮੂਲੇਟਿੰਗ ਹਾਰਮੋਨ (FSH): ਅੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ: ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੂਡ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।



#3 ਓਵੂਲੇਸ਼ਨ ਪੜਾਅ

ਜਦੋਂ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਤੋਂ ਅੰਡਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਪੜਾਅ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਿਨ 15 ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਖਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਇੱਕ ਸਾਫ਼, ਲਚਕੀਲਾ ਪਾਣੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ,
ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਮੌਕਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕਸਰਤ ਪ੍ਰਤੀ ਚੰਗੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਸਰੀਰ ਵੱਖਰਾ ਹੈ — ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

Hਹਾਰਮੋਨ:
- ਲੂਟੀਨਾਈਜ਼ਿੰਗ ਹਾਰਮੋਨ (LH): ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਉਛਾਲ ਅੰਡੇ ਨੂੰ ਛੱਡਦੀ ਹੈ।
- ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਆਪਣੇ ਉੱਚਤਮ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਅਤੇ ਮਿਲਣਸਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

#4 ਲੂਟੀਅਲ ਪੜਾਅ

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਮੋਟਾ ਕਰਕੇ ਸੰਭਾਵੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਵੁਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਪੇਟ ਫੁੱਲਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਨਰਮ ਸਵੈ-ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ। ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ, ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਾਰਮੋਨ:
- ਪ੍ਰੋਜੈਸਟਰੋਨ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਸੰਭਾਵੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟਰੋਨ ਅਤੇ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੋਵੇਂ ਘਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ PMS (ਪ੍ਰੀਮੈਨਸਟ੍ਰੂਅਲ ਸਿੰਡਰੋਮ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ → ਮਾਹਵਾਰੀ ਫਿਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ 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

ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਸਿਕ ਚੱਕਰ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਗੱਲਾਂ



ਇਹ ਕੀ ਹੈ?

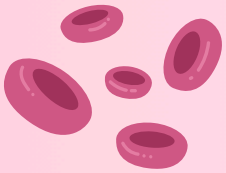
ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਯੋਨੀ ਰਾਹੀਂ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਪਰਤ ਦਾ ਉਤਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਹਰ 28–35 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। .





ਕਿਉਂ? ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ

ਹਰ ਮਹੀਨੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸੰਭਾਵੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਅਣਵਰਤੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਖੂਨ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਹਲਕਾ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ — ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਗਭਗ 3–5 ਚਮਚੇ ਖੂਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ! ਸਾਧਾਰਨ ਰੰਗ ਚਮਕਦਾਰ ਲਾਲ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਭੂਰੇ ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 3–7 ਦਿਨ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। ਚੱਕਰ ਅਕਸਰ 21–35 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਮਾਹਵਾਰੀ (ਮੈਨਾਰਕੀ) 9–15 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚਕਾਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 45–55 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚਕਾਰ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਮੇਨੋਪਾਜ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਲਦੀ ਤੱਥ







- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 1–2 ਮਿਲੀਅਨ ਅੰਡਿਆਂ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਜਵਾਨੀ ਤੱਕ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲਗਭਗ 300,000–400,000 ਬਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਓਵੂਲੇਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਲਗਭਗ 400–500 ਅੰਡੇ ਹੀ ਛੱਡੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਦਰਦ (ਜਿਸਨੂੰ ਮਰੋੜ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਆਪਣੀ ਪਰਤ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਸੁੰਗੜਨ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਪਿੱਠ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹਲਕੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਤਿੱਖੇ ਮਰੋੜਾਂ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ, ਥਕਾਵਟ ਜਾਂ ਸਿਰਦਰਦ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

⚠ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਆਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ — ਇਹ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਐਂਡੋਮੈਟ੍ਰੀਓਸਿਸ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।





ਯਾਦ ਰੱਖੋ! ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ, ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਣਾਓ।

ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

WWW.HELPAGIRLOUT.ORG