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

मेरे लिए कौन से मासिक धर्म उत्पाद सही हैं?

एक संक्षिप्त परिचय

मासिक धर्म शुरू होना बड़े होने का एक प्राकृतिक हिस्सा है। पहली बार मासिक धर्म का अनुभव थोड़ा भारी लग सकता है, लेकिन अपने लिए सबसे अच्छा पीरियड उत्पाद चुनने से चीज़ें आसान हो सकती हैं।
याद रखें, यह सब वह चीज़ ढूंढने के बारे में है जो आपको सही लगे, इसलिए जब तक आप सहज महसूस न करें, तब तक अलग-अलग विकल्पों को आज़माने में संकोच न करें।

शैक्षिक पर्चे – उम्र 9-14

पुन: प्रयोज्य पैड

पुन: प्रयोज्य मासिक धर्म पैड एक विशेष प्रकार का सैनिटरी पैड है जिसे आप एक बार उपयोग के बाद फेंकने के बजाय धोकर बार-बार उपयोग कर सकती हैं। ये पैड आमतौर पर कपास, बांस या भांग जैसी सामग्री से बने होते हैं, जो उन्हें नरम और हवादार बनाते हैं। इनका उपयोग कई कारणों से अच्छा हो सकता है। पहला, ये आपके पैसे बचा सकते हैं क्योंकि आपको हर महीने नए पैड खरीदने की ज़रूरत नहीं पड़ती। ये पर्यावरण की भी मदद करते हैं क्योंकि आप डिस्पोज़ेबल पैड से कचरे के ढेर को नहीं बढ़ा रही हैं। इसके अलावा, ये अक्सर आपकी त्वचा पर अधिक आरामदायक और नरम होते हैं क्योंकि इनमें वे रसायन नहीं होते जो कुछ डिस्पोज़ेबल पैड में होते हैं। यदि आप इनकी अच्छी देखभाल करती हैं, तो ये पैड कई वर्षों तक चल सकते हैं, जो इन्हें एक समझदार और पर्यावरण-अनुकूल विकल्प बनाता है!

मासिक धर्म कप

मासिक धर्म कप छोटे, लचीले कप हैं जो चिकित्सा-ग्रेड सिलिकॉन से बनाए जाते हैं जिन्हें आप टैम्पोन की तरह अंदर डालती हैं। ये 12 घंटे तक सुरक्षा प्रदान करते हैं, जिसका मतलब है बाथरूम जाने की कम ज़रूरत। डिस्पोज़ेबल उत्पादों के विपरीत, मासिक धर्म कप पुन: प्रयोज्य हैं, और एक कप उचित देखभाल के साथ वर्षों तक चल सकता है। हालाँकि इनकी आदत डालने में थोड़ा अभ्यास लग सकता है, लेकिन कई लोग इन्हें आरामदायक और मुक्तिदायक पाते हैं।

मासिक धर्म डिस्क

मासिक धर्म डिस्क एक छोटी, लचीली डिस्क के आकार का कप है जो शरीर के अंदर बैठता है। मासिक धर्म डिस्क कप के समान हैं लेकिन उन लोगों के लिए एक अच्छा विकल्प हो सकती हैं जो कुछ अलग आज़माना चाहते हैं।

डिस्पोज़ेबल पैड (एक बार उपयोग वाले)

डिस्पोज़ेबल पैड अवशोषक होते हैं, और आपको दिनभर आरामदायक और सूखा रखने के लिए बनाए जाते हैं। इनके पीछे एक चिपकने वाली पट्टी होती है, इसलिए आप उन्हें आसानी से अपने अंडरवियर पर सुरक्षित रूप से चिपका सकती हैं। पैड विभिन्न आकारों और अवशोषण क्षमताओं में आते हैं, जिससे आप अपने रक्तस्राव के लिए सबसे अच्छा चुन सकती हैं। इनका उपयोग और निपटान आसान है, जो इन्हें अपने मासिक धर्म को आत्मविश्वास से संभालने के लिए एक सुविधाजनक विकल्प बनाता है। इन्हें टॉयलेट में न बहाएं!!

टैम्पोन

टैम्पोन छोटे, बेलनाकार अवशोषक कपास के उत्पाद हैं जो आपकी योनि नली के अंदर फिट होने और मासिक धर्म के तरल को एकत्र करने के लिए बनाए गए हैं। विभिन्न दिनों पर अपने रक्तस्राव के लिए सही अवशोषण क्षमता ज़रूर चुनें! थोड़े अभ्यास और आराम के साथ, टैम्पोन को अंदर डालना आपकी दिनचर्या का एक त्वरित और आसान हिस्सा है। अधिकांश टैम्पोन डालने को आसान बनाने के लिए एक एप्लीकेटर के साथ आते हैं। इसके अलावा, टैम्पोन छुपे हुए होते हैं और आपको तैराकी करने और सक्रिय रहने की अनुमति देते हैं!

