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

ਮੇਰੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਉਤਪਾਦ ਸਹੀ ਹਨ?

ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵਿੱਦਿਅਕ ਪਰਚੇ – ਉਮਰ 9-14

ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਔਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੀਰੀਅਡ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣਨ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਇਹ ਸਭ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਲੱਭਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਦ ਤੱਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਕਲਪ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਤੋਂ ਨਾ ਝਿਜਕੋ।

ਮੁੜ-ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਪੈਡ

ਮੁੜ-ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਮਾਹਵਾਰੀ ਪੈਡ ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੈਨੇਟਰੀ ਪੈਡ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਧੋ ਕੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਪੈਡ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਪਾਹ, ਬਾਂਸ, ਜਾਂ ਭੰਗ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੇ ਕਈ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਨਵੇਂ ਪੈਡ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਇਹ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੈਡਾਂ ਨਾਲ ਕੂੜੇ ਦੇ ਢੇਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਧਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਨਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਰਸਾਇਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜੋ ਕੁਝ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਪੈਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਪੈਡ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮਝਦਾਰ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਨੁਕੂਲ ਚੋਣ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ!

ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ

ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ ਛੋਟੇ, ਲਚਕਦਾਰ ਕੱਪ ਹਨ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ-ਗ੍ਰੇਡ ਸਿਲੀਕੋਨ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਟੈਂਪੋਨ ਵਾਂਗ ਅੰਦਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਘੱਟ ਲੋੜ। ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਉਲਟ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ ਮੁੜ-ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਹਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਕੱਪ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਭਿਆਸ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਮਾਹਵਾਰੀ ਡਿਸਕ

ਮਾਹਵਾਰੀ ਡਿਸਕ ਇੱਕ ਛੋਟੀ, ਲਚਕਦਾਰ ਡਿਸਕ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਕੱਪ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਡਿਸਕ ਕੱਪਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਪੈਡ (ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ)

ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਪੈਡ ਸੋਖਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇੱਕ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੀ ਪੱਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਡਰਵੀਅਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਿਪਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੈਡ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੋਖਣ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਵਰਤਣ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹਨ, ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਵਿਕਲਪ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸੁੱਟੋ।

ਟੈਂਪੋਨ

ਟੈਂਪੋਨ ਛੋਟੇ, ਬੇਲਣਾਕਾਰ ਸੋਖਣ ਵਾਲੇ ਕਪਾਹ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਤਰਲ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਲਈ ਸਹੀ ਸੋਖਣ ਸਮਰੱਥਾ ਜ਼ਰੂਰ ਚੁਣੋ! ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ, ਟੈਂਪੋਨ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਪਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟੈਂਪੋਨ ਅੰਦਰ ਪਾਉਣ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਐਪਲੀਕੇਟਰ ਨਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਟੈਂਪੋਨ ਛੁਪਵੇਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚਾਲੂ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ!



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

ਮੇਰੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਉਤਪਾਦ ਸਹੀ ਹਨ?

ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਔਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੀਰੀਅਡ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣਨ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਇਹ ਸਭ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਲੱਭਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਦ ਤੱਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਕਲਪ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਤੋਂ ਨਾ ਝਿਜਕੋ।

ਵਿੱਦਿਅਕ ਪਰਚੇ – ਉਮਰ *9–14*

ਮੁੜ-ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਪੈਡ

ਮੁੜ-ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਮਾਹਵਾਰੀ ਪੈਡ ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੈਨੇਟਰੀ ਪੈਡ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਧੋ ਕੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਪੈਡ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਪਾਹ, ਬਾਂਸ, ਜਾਂ ਭੰਗ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੇ ਕਈ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਨਵੇਂ ਪੈਡ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਇਹ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੈਡਾਂ ਨਾਲ ਕੂੜੇ ਦੇ ਢੇਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਧਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਨਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਰਸਾਇਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜੋ ਕੁਝ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਪੈਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਪੈਡ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮਝਦਾਰ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਨੁਕੂਲ ਚੋਣ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ!

ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ

ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ ਛੋਟੇ, ਲਚਕਦਾਰ ਕੱਪ ਹਨ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ-ਗ੍ਰੇਡ ਸਿਲੀਕੋਨ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਟੈਂਪੋਨ ਵਾਂਗ ਅੰਦਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਘੱਟ ਲੋੜ। ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਉਲਟ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ ਮੁੜ-ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਹਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਕੱਪ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਭਿਆਸ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਮਾਹਵਾਰੀ ਡਿਸਕ

ਮਾਹਵਾਰੀ ਡਿਸਕ ਇੱਕ ਛੋਟੀ, ਲਚਕਦਾਰ ਡਿਸਕ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਕੱਪ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਡਿਸਕ ਕੱਪਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਪੈਡ (ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ)

ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਪੈਡ ਸੋਖਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇੱਕ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੀ ਪੱਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਡਰਵੀਅਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਿਪਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੈਡ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੋਖਣ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਵਰਤਣ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹਨ, ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਵਿਕਲਪ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸੁੱਟੋ।

ਟੈਂਪੋਨ

ਟੈਂਪੋਨ ਛੋਟੇ, ਬੇਲਣਾਕਾਰ ਸੋਖਣ ਵਾਲੇ ਕਪਾਹ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਤਰਲ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਲਈ ਸਹੀ ਸੋਖਣ ਸਮਰੱਥਾ ਜ਼ਰੂਰ ਚੁਣੋ! ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ, ਟੈਂਪੋਨ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਪਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟੈਂਪੋਨ ਅੰਦਰ ਪਾਉਣ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਐਪਲੀਕੇਟਰ ਨਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਟੈਂਪੋਨ ਛੁਪਵੇਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚਾਲੂ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ!



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

ਮੇਰੇ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਉਤਪਾਦ ਸਹੀ ਹਨ?

ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਔਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੀਰੀਅਡ ਉਤਪਾਦ ਚੁਣਨ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਇਹ ਸਭ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਲੱਭਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਦ ਤੱਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਕਲਪ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਤੋਂ ਨਾ ਝਿਜਕੋ।

ਵਿੱਦਿਅਕ ਪਰਚੇ – ਉਮਰ *9-14*

ਮੁੜ-ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਪੈਡ

ਮੁੜ-ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਮਾਹਵਾਰੀ ਪੈਡ ਇੱਕ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੈਨੇਟਰੀ ਪੈਡ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਧੋ ਕੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਪੈਡ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਪਾਹ, ਬਾਂਸ, ਜਾਂ ਭੰਗ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੇ ਕਈ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਬਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਨਵੇਂ ਪੈਡ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਇਹ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੈਡਾਂ ਨਾਲ ਕੂੜੇ ਦੇ ਢੇਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਧਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਨਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਰਸਾਇਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜੋ ਕੁਝ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਪੈਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਪੈਡ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮਝਦਾਰ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਨੁਕੂਲ ਚੋਣ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ!

ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ

ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ ਛੋਟੇ, ਲਚਕਦਾਰ ਕੱਪ ਹਨ ਜੋ ਡਾਕਟਰੀ-ਗ੍ਰੇਡ ਸਿਲੀਕੋਨ ਤੋਂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਟੈਂਪੋਨ ਵਾਂਗ ਅੰਦਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ 12 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਟਾਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਘੱਟ ਲੋੜ। ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਉਲਟ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ ਮੁੜ-ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਹਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਕੱਪ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਭਿਆਸ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਮਾਹਵਾਰੀ ਡਿਸਕ

ਮਾਹਵਾਰੀ ਡਿਸਕ ਇੱਕ ਛੋਟੀ, ਲਚਕਦਾਰ ਡਿਸਕ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਕੱਪ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਡਿਸਕ ਕੱਪਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਪੈਡ (ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤਣ ਵਾਲੇ)

ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਪੈਡ ਸੋਖਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇੱਕ ਚਿਪਕਣ ਵਾਲੀ ਪੱਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਡਰਵੀਅਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਿਪਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪੈਡ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਸੋਖਣ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਵਰਤਣ ਅਤੇ ਸੁੱਟਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਹਨ, ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਵਿਕਲਪ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਟਾਇਲਟ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸੁੱਟੋ।

ਟੈਂਪੋਨ

ਟੈਂਪੋਨ ਛੋਟੇ, ਬੇਲਣਾਕਾਰ ਸੋਖਣ ਵਾਲੇ ਕਪਾਹ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਅਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਤਰਲ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਲਈ ਸਹੀ ਸੋਖਣ ਸਮਰੱਥਾ ਜ਼ਰੂਰ ਚੁਣੋ! ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ, ਟੈਂਪੋਨ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਪਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟੈਂਪੋਨ ਅੰਦਰ ਪਾਉਣ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਐਪਲੀਕੇਟਰ ਨਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਟੈਂਪੋਨ ਛੁਪਵੇਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚਾਲੂ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ!

