



ਮਾਹਵਾਰੀ

ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣਾ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਦਾ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੰਭਾਵਿਤ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਾਰਮੋਨਸ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਹਵਾਰੀ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣ ਦੀ ਔਸਤ ਉਮਰ 12 ਤੋਂ 13 ਸਾਲ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਨੌਂ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਅਤੇ 16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਨਾਲ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ 16 ਤੋਂ 17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਮਾਹਵਾਰੀ ਕਦੋਂ ਖ਼ਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੀ ਆਖ਼ਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ 'ਮੀਨੋਪੌਜ਼ (ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣਾ)' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਔਸਤ ਉਮਰ 51 ਤੋਂ 52 ਹੈ, ਪਰ ਇਹ 60 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਨਾਲ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਔਸਤ ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਕਿੰਨਾ ਲੰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਦਿਨ ਤੱਕ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਦੀ ਔਸਤ ਲੰਬਾਈ 28 ਦਿਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੁੱਲ 80 ਮਿ.ਲੀ. ਤੋਂ ਘੱਟ ਖੂਨ ਗੁਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਖੂਨ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਪਹਿਲੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਭਾਰੀ ਅਤੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਹਲਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਖੂਨ ਦਾ ਰੰਗ ਗੂੜ੍ਹੇ ਭੂਰੇ ਤੋਂ ਚਮਕਦਾਰ ਲਾਲ ਤੱਕ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁੱਝ ਛੋਟੇ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਆਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ 50-ਸੈਂਟ ਦੇ ਸਿੱਕੇ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਥੱਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਗੰਧ ਆਉਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੰਧ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਦਵਾਈਆਂ, ਬੀਮਾਰੀ, ਹਾਰਮੋਨ, ਹਾਰਮੋਨ ਥੈਰੇਪੀ, ਤਣਾਅ, ਕਸਰਤ, ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਭਾਰ ਸਮੇਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਾਹਵਾਰੀ ਲਈ ਵਰਤਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਤਪਾਦ ਕੀ ਹੈ?

ਟੈਂਪੋਨ, ਪੈਡ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਅੰਡਰਵੀਅਰ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ ਅਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਡਿਸਕਸ ਸਮੇਤ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਉਤਪਾਦ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਉਤਪਾਦ ਲੱਭਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁੱਝ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੀਮੈਂਸਟ੍ਰੂਅਲ ਸਿੰਡਰੋਮ (PMS)

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ 'PMS' ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ, ਅਫ਼ਰੇਵਾਂ, ਮੁਹਾਸੇ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

PMS ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ, ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ, ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ, ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਦਰਦ

ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਦਰਦ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਕਠੋਰ ਹੋ (ਸੁੰਘੜ) ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਰਦ ਵਿੱਚ ਪੇਡੂ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕੜਵੱਲ ਪੈਣੇ ਅਤੇ ਭਾਰਾ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ, ਪੇਟ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਦਰਦ ਆਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ:

- ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਇਹ ਉਦੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ-ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਪੈਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?

ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣਾ (ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਖੂਨ ਵਗਣਾ) ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਖੂਨ ਗੁਆਉਂਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ 50 ਸੈਂਟ ਦੇ ਸਿੱਕੇ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਦਿੱਖਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਅੱਠ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੱਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੜਵੱਲ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਮਿਲਣਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਿਯਮਤ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਆਮ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਛੋਟੀ ਜਾਂ ਲੰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ
- ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣ ਸਮੇਂ ਗੰਭੀਰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਂ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਲੱਛਣ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਹਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, jeanhailes.org.au/health-az/periods 'ਤੇ ਜਾਓ।

 **Jean Hailes**
for Women's Health

ਫੋਨ 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜੀਨ ਹੇਲਜ਼
ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਸਮਰਥਨ
ਲਈ ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਅਪ੍ਰੈਲ 2024 ਵਿੱਚ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ

ਬੇਦਾਅਵਾ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਅਸੀਂ ਵਿਭਿੰਨ ਪਿਛੋਕੜ, ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਪਛਾਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਹਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ 'ਔਰਤਾਂ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

© ਜੀਨ ਹੇਲਸ ਫਾਰ ਵੂਮੈਨਜ਼ ਹੈਲਥ 2024