

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦੌਰਾਨ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਅਕਸਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀ ਉਮੀਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ।

ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਮਾਹਵਾਰੀ 12 ਤੋਂ 13 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ 9 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਲਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਧੀ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਘਬਰਾਹਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪੁੱਤਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਆਮ ਚੀਜ਼ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਝਿਜਕ ਜਾਂ ਰੂੜੀਵਾਦੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਅਤੇ ਰਸਮੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਕਰਨਾ ਅਕਸਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ

ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਵਿੱਚ ਪੈਡ ਜਾਂ ਟੈਂਪੋਨ ਵੇਖਦਾ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਟੀਵੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਫਿਲਮ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦਰਦ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਆਮ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ। ਨਰਮਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਕਦੋਂ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕੋ।

ਕੁੱਝ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਹਿਲੀ ਮਹਾਵਾਰੀ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪੈਡ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਾਲੇ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਉਸਨੂੰ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਦਿਖਾਓ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਅਣਜਾਣ ਜਾਂ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ

ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਿਆਂ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਧੀ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਸਹੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਹਾਵਾਰੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਗੱਲਬਾਤਾਂ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਵੀਡੀਓਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਪਲ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੱਲਬਾਤ ਚੱਲਦੀ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਵੇਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ ਹੈ?

ਆਪਣਾ ਲਹਿਜ਼ਾ ਸ਼ਾਂਤ, ਨਰਮ ਅਤੇ ਤੱਥਾਂ 'ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੋ ਵਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- "ਤੁਸੀਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?"
- "ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਮ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਚੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।"
- "ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।"

ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੀ ਪਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗ਼ਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕਰੋ। ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਣਾ ਅਕਸਰ ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਰ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੈ, "ਮੈਨੂੰ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ, ਆਓ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲਕੇ ਪਤਾ ਕਰੀਏ।"

ਕੁੱਝ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਤਾਬਾਂ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਦ ਜਾਂ ਵੱਧ ਖੂਨ ਵਹਿਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਨਰਸ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦਾ ਇੱਕ ਆਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋ।