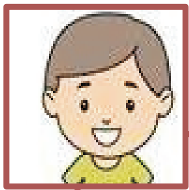
ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਜਣਨ ਅਤੇ ਲੈਂਗਿਕ ਸਿਹਤ

ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰਕ ਪਰਿਵਰਤਨ

❖ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ 10-19 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

ਲੜਕੀਆਂ

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬਾ ਅਤੇ ਵੱਡਾ ਹੋਣਾ।
- ਕੁੱਲ੍ਹੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਛਾਤੀ ਉਭਰਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।
- ਕੱਛਾਂ ਅਤੇ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਵਾਲ ਆਉਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।
- ਉਹਨਾਂ ਪਸੀਨਾ ਅਤੇ ਤੇਲ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਸਕ੍ਰਿਅ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਮੁਹਾਸਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਲੜਕੇ

- ਕੱਦ ਵੱਧਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕੱਛਾਂ, ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਵਾਲ ਆਉਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਦਾੜੀ ਅਤੇ ਮੁੱਛਾਂ ਵੀ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪਸੀਨਾ ਅਤੇ ਤੇਲ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਸਕ੍ਰਿਅ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਮੁਹਾਸਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਆਵਾਜ਼ ਭਾਰੀ ਅਤੇ ਕਰਕਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਜਣਨ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦੇ

❖ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੋਰ ਭਾਗਾਂ ਵਾਂਗ ਸਾਡੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

❖ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕਰਮਣ ਤੋਂ ਬਚਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹੀ ਸਫਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

❖ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਖਰਾਬ ਸਫਾਈ ਵਰਗੇ ਅਨੇਕਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ (ਪ੍ਰਜਣਨ ਮਾਰਗ ਦੇ ਸੰਕਰਮਣ ਜਾਂ ਆਰ.ਟੀ.ਆਈ.) ਜਾਂ ਸੰਕਰਮਿਤ ਸਾਥੀ (ਲੈਂਗਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਚਾਰਿਤ ਸੰਕਰਮਣ ਜਾਂ ਐਸ.ਟੀ.ਆਈ.) ਨਾਲ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲੈਂਗਿਕ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਕਾਰਨ ਸੰਕਰਮਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

❖ ਪ੍ਰਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੰਕਰਮਣਾਂ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਕਰਮਣ ਦੇ ਲੱਛਣ:

ਪ੍ਰਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਸੰਕਰਮਣ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

- ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਚੰਗੀ ਸਫਾਈ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਨੂੰ ਐਸ.ਟੀ.ਆਈ. (ਲੈਂਗਿਕ ਸੰਚਾਰਿਤ ਸੰਕਰਮਣ) ਹੈ, ਤਾਂ ਲੈਂਗਿਕ ਸੰਪਰਕ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੈਕਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੰਡੋਮ ਵਰਤੋ।
- ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਾਲਾ ਲੈਂਗਿਕ ਵਿਹਾਰ ਕਰੋ। ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਪ੍ਰਤੀ ਵਫ਼ਾਦਾਰ ਬਣੋ।
- ਸੰਸਥਾਗਤ ਡਿਲੀਵਰੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।
- ਕਿਸੇ ਅਸਧਾਰਨ ਰਿਸਾਵ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼/ਅਣਗੌਲਿਆ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗਰਭਪਾਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਉਠਾਓ।
- ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਖੁਦ ਦਾ ਅਤੇ ਲੈਂਗਿਕ ਸਾਥੀ ਦਾ ਪੂਰਾ ਉਪਚਾਰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਤਰਤੱਵ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

- ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵਿਆਹ ਨਾ ਕਰਵਾਓ।
- ਜਲਦੀ ਜਾਂ ਅਨਿਯੋਜਿਤ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਨਿਯੋਜਿਤ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਜਿਵੇਂ ਕੰਡੋਮ, ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀਆਂ, ਅੰਤਰ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਡਿਵਾਇਸ (ਆਈ.ਯੂ.ਸੀ.ਡੀ./ਆਈ.ਯੂ.ਡੀ./ਕਾਪਰ-ਟੀ) ਵਰਤੋ।
- ਆਰ.ਟੀ.ਆਈ./ਐਸ.ਟੀ.ਆਈ. ਦੇ ਚਿੰਨਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਰਹੋ
- ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ./ਏਡਸ ਦੇ ਚਿੰਨਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਰਹੋ।
- ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਸੰਕਰਮਣ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:
  - ਸੰਕਰਮਿਤ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਲੈਂਗਿਕ ਸੰਪਰਕ।
  - ਸੰਕਰਮਿਤ/ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਖ਼ੂਨ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਨਾਲ।
  - ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ, ਡਿਲੀਵਰੀ ਜਾਂ ਸਤਨਪਾਨ ਦੌਰਾਨ ਸੰਕਰਮਿਤ ਮਾਂ ਤੋਂ ਉਸਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ।
  - ਸੰਕਰਮਿਤ ਸਰਿੰਜਾਂ ਅਤੇ ਸੂਈਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ।