ਵੁਲਵਾ ਕੀ ਹੈ?

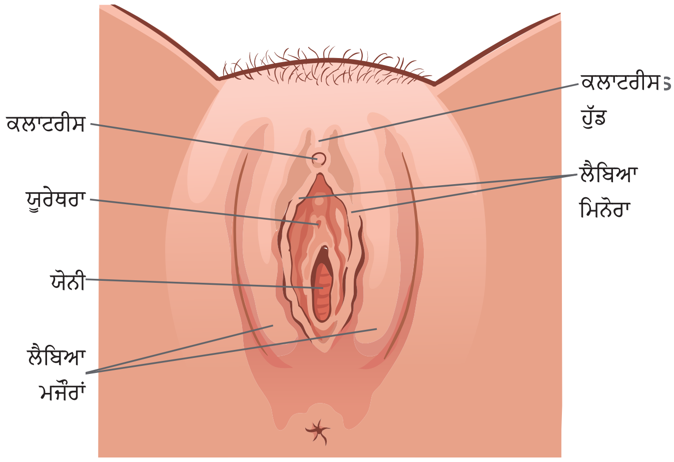
ਵੁਲਵਾ ਔਰਤ ਜਣਨ ਅੰਗਾਂ ਦਾ ਬਾਹਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਇਹ ਅਕਸਰ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾਲ ਯੋਨੀ ਹੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਯੋਨੀ ਵੁਲਵਾ ਦੇ ਵਿੱਚ ਇਕ ਮੋਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਯੋਨੀ ਸੈਕਸ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਵੁਲਵਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਵੁਲਵਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਲੇਬੀਆ ਮਾਈਨੋਰਾ (ਯੋਨੀ ਦੀ ਮੋਰੀ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਬਿਨਾਂ ਬਾਲਾਂ ਵਾਲੀ ਪਤਲੀ ਚਮੜੀ)
- ਲੇਬੀਆ ਮਜੌਰਾਂ (ਲੇਬੀਆ ਮਾਈਨੋਰਾ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਬਾਲਾਂ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ)
- ਕਲਾਟਰੀਸ (ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ)
- ਕਲਾਟਰੀਸ ਹੁੱਡ (ਕਲਾਟਰੀਸ ਤੋਂ ਉਪਰ ਚਮੜੀ ਦਾ ਚਮੜੀ ਗੁੰਬਦ)
- ਯੂਰੇਥਰਾ (ਪਿਸ਼ਾਬ / ਪਿਸ਼ਾਬ ਮੋਰੀ)
- ਯੋਨੀ (ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦੇਣ ਲਈ ਮੋਰੀ)



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ "ਕੀ ਮੇਰਾ ਵੁਲਵਾ ਸਾਧਾਰਨ ਹੈ?" ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਵਾਂਗ, ਵੁਲਵਾ ਬਣਾਵਟ, ਆਕਾਰ, ਰੰਗਾਂ ਵਿਚ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰੇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਉਚਾ-ਨੀਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੇਬੀਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਲੇਬੀਆ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ www.labialibrary.org.au ਤੇ ਜਾਓ।

MULTICULTURAL CENTRE FOR WOMEN'S HEALTH

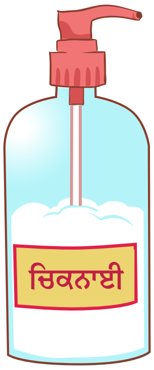
Sexual Health Victoria — Care Education Advocacy

ਵੁਲਵਾ ਕੀ ਹੈ?

ਵੁਲਵਾ ਜਲਣ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਵੁਲਵਾ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਫੁੰਸੀਆਂ / ਖਾਰਸ਼ / ਸੁੱਕ ਤੋਂ)

- ਲੇਬੀਆਂ 'ਤੇ ਸਾਬਣ, ਟੈਲਕਮ ਪਾਊਡਰ, ਜਾਂ ਪਰਫਿਊਮ ਵਰਗੇ ਅਣਉਚਿਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਫਾਈ
- ਸੈਕਸ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਯੋਨੀ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ (ਕੁਦਰਤੀ ਤਰਲ) ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲਣਾ
- ਲਾਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛਾਲੇ ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੈਲਣਯੋਗ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਜਾਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ



ਆਪਣੀ ਵੁਲਵਾ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

- ਲੇਬੀਆਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਉਪਯੁਕਤ ਸਾਬਣ-ਮੁਕਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨਾਲ ਧੋਵੋ
- ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਦੌਰਾਨ ਚਿਕਨਾਈ (ਲੂਬ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ | ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਡੋਮ ਨਾਲ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਵੇਖਣ ਲਈ ਉਤਪਾਦ ਦਾ ਲੇਬਲ ਚੈੱਕ ਕਰੋ | ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਫਾਰਮੇਸੀ ਜਾਂ ਸੁਪਰ ਮਾਰਕੀਟ ਤੋਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ |
- ਕਿਸੇ ਸੰਕਰਮਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਓ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
- Sexual Health Victoria's clinic (ਵਿਕਟੋਰੀਆਈ ਪਰਿਵਾਰ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਕਲੀਨਿਕ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
- www.labialibrary.org.au 'ਤੇ ਜਾਉ
- ਵੁਲਵਾ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਜਲਣ ਤੇ Jean Hailes' website (ਜੀਨ ਹੈਲਜ਼ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ) 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਜਣਨ-ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਸਲਾਹ ਲਈ Melbourne Sexual Health Centre's website (ਮੈਲਬੋਰਨ ਦੇ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ) ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਉ

ਇਹ ਸਿਰਫ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ।

ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਗਲੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ।

ਬਿਆਨ: ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ Multicultural Centre for Women's Health (ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕੇਂਦਰ) ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਮੰਨਜ਼ੂਰੀ ਲੈ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ । ਬੇਦਾਅਵਾ ਇਹ ਤੱਥਸ਼ੀਟ ਸਿਰਫ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਾਲਾਤਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਅਜਿਹੀ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹਾਲਾਤਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ । ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਇਸ ਫੈਕਟਸ਼ੀਟ ਵਿਚਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਪਰਿਵਾਰ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਹੈ (ਜਾਂ, ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੀਜੀ ਧਿਰਾਂ ਦੁਆਰਾ) ਅਤੇ ਇਹ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਐਕਟ 1968 ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਸਮਗਰੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਾ-ਮੁਨਾਫ਼ਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵਿਦਿਅਕ ਸੰਸਥਾ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਬਸ਼ਰਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮਗਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੇਦਾਅਵੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ । ਸਾਡੀ ਸਮਗਰੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਨਕਲ ਜਾਂ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਸਾਡੀ ਪੂਰਵ ਸਹਿਮਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਸਹਿਮਤੀ ਫਾਰਮ ਦੁਆਰਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਭਰ ਕੇ ਜੰਮ੍ਹਾਂ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ।