

English

Periods (menstruation)

Sometimes it can feel embarrassing talking about periods – but remember, periods are normal. You are entitled to ask for the help that you need to experience good menstrual health and wellbeing.

A period is the part of the menstrual cycle when women, girls and people who menstruate bleed from their vagina.

For most people this happens every 28 days or so, but it's common for periods to start sooner or later than this. It can range from day 24 to day 38 of your cycle. Periods last from around 4 to 8 days.

If you're aged 26 or under or are looking for information to help a young person, you can find out more about periods on the [Young Scot website](#).

You can get period products for free in Scotland in a range of places. You can contact your local council to find out where you

Arabic / عربية

الدورة الشهرية (الحيض)

قد يكون من المحرج أحياناً الحديث عن الدورة الشهرية - لكن تذكرى أن الدورة الشهرية أمرٌ طبيعي. يحق لك طلب المساعدة التي تحتاجينها لتمتعي بصحة ورفاهية جيدة أثناء الدورة الشهرية.

الدورة الشهرية هي جزء من الدورة الحوضية عندما تنزف النساء والفتيات والأشخاص اللواتي يحضن من مهبلهن.

وتحدث هذه كل 28 يومًا أو نحو ذلك عند الكثير من النساء ولكن من الشائع أن تبدأ الدورات الشهرية قبل أو بعد ذلك أيضًا. فهي تتراوح بين اليوم الـ 24 إلى اليوم الـ 38 من دورتك. وتستمر الدورات الشهرية حوالي 4 إلى 8 أيام.

إذا كنت تبغين من العمر 26 عامًا أو أقل أو إذا كنت تبحثين عن معلومات لتساعدني شخصًا صغيرًا، فيمكنك إيجاد المزيد حول الدورات الشهرية على [الموقع الإلكتروني Young Scot](#).

ويمكنك الحصول على منتجات الدورة الشهرية بشكلٍ مجاني في اسكتلندا في مجموعة من الأماكن. ويمكنك التواصل مع مجلسك المحلي لمعرفة الأماكن التي يمكنك من خلالها الحصول على منتجات مجانية في منطقتك أو بإمكانك استخدام تطبيق PickupMyPeriod.

<p>can access free products in your area or you can use the PickupMyPeriod app.</p> <p>From mid-August 2022, by law, councils and education providers have to make these products available for free for anyone who needs them.</p> <p>Useful apps</p> <p>Android - PickupMyPeriod app IOS - PickupMyPeriod app Further information about free period products</p>	<p>اعتبارًا من منتصف أغسطس 2022، وبموجب القانون، يتعين على المجالس ومقدمي الخدمات التعليمية إتاحة هذه المنتجات مجانًا لأي شخص يحتاج إليها.</p> <p>تطبيقات مفيدة</p> <p>أندرويد – تطبيق PickupMyPeriod IOS – تطبيق PickupMyPeriod المزيد من المعلومات حول منتجات الدورة الشهرية المجانية</p>
<p>What to expect</p> <p>Periods can last anything between 4 and 8 days, but usually last for about 5 days. The bleeding tends to be heaviest in the first 2 days – but everyone is different.</p> <p>When your period is at its heaviest, the blood will be red. On lighter days, it may be pink, brown or black.</p> <p>You'll lose about 5 to 12 teaspoons of blood during your period although some women bleed more heavily than this.</p> <p>Further information on heavy periods</p>	<p>ماذا أتوقع</p> <p>يمكن أن تستمر الدورات الشهرية من 4 إلى 8 أيام ولكنها عادةً ما تستمر حوالي 5 أيام. ويميل النزيف أن يكون أكثر كثافة في أول يومين – ولكن يختلف الأمر من شخص لآخر.</p> <p>يكون لون الدم أحمر عندما تكون دورتك الشهرية في الأيام الأكثر كثافة. وقد يكون لونه زهريًا أو بنيًا أو أسود في الأيام الأكثر خفة.</p> <p>ستفقد بين حوالي 5 إلى 12 ملعقة صغيرة من الدم خلال دورتك الشهرية على الرغم من أن بعض النساء ينزفن بكثافة أكثر من ذلك.</p> <p>المزيد من المعلومات حول الدورات الشهرية الكثيفة</p>
<p>When do periods start?</p>	<p>متى تبدأ الدورات الشهرية؟</p>

<p>Periods start during puberty. The average age for puberty to start in girls is 11, but can be earlier or later.</p> <p>Periods usually begin at around the age of 12. Some girls will start them later, and some earlier – everyone is different. To start with, periods might not happen every month but from the ages of around 16 to 18 most people who menstruate will find their periods are regular.</p> <p>It can be helpful to keep a note of your period dates and symptoms using a calendar, a diary or an app. This can help you know when to expect your period and have period products with you.</p> <p>If you haven't started your period by around 16 though, it's a good idea to see your doctor to find out why it hasn't happened yet. However, a delay in starting periods isn't usually anything to worry about.</p> <p>Further information on delayed periods</p>	<p>تبدأ الدورات الشهرية خلال فترة البلوغ. يبلغ متوسط سن البلوغ عند الفتيات 11 عامًا، ولكن يمكن أن يكون في وقت لاحق أو متأخر عن هذا.</p> <p>وتبدأ الدورات الشهرية عادةً في عمر الـ 12 تقريبًا. وستبدأ بعض الفتيات دوراتهن في وقت لاحق وبعضهن في وقتٍ أبكر - كل شخص مختلف عن الآخر. عند البدء بها، قد لا تحدث الدورات الشهرية كل شهر ولكن من سن 16 إلى 18 عامًا، ستجد معظم النساء اللواتي يحضن أن دوراتهن الشهرية منتظمة.</p> <p>قد يكون من المفيد الاحتفاظ بملاحظة حول تواريخ دورتك الشهرية وأعراضك باستخدام تقويم أو مذكرة أو أحد التطبيقات. يمكن أن يساعدك ذلك في معرفة وقت توقع مجيء دورتك الشهرية والاحتفاظ بمنتجات للدورة الشهرية معك.</p> <p>إذا لم تكوني قد بدأت دورتك الشهرية عند بلوغ 16 عام تقريبًا، فيفضل أن تذهبي إلى طبيبك لمعرفة سبب عدم حدوثها بعد. ومع ذلك، فإن التأخر في بدء الدورات الشهرية ليس أمرًا يدعو للقلق.</p> <p>المزيد من المعلومات حول الدورات الشهرية المتأخرة</p>
<p>What is 'normal'?</p> <p>Everyone experiences periods differently, but it's important to know what isn't 'normal'. A good way of thinking about this is that your period shouldn't stop you doing the things you would normally. For example going to school, work, taking part in sports or other activities.</p>	<p>ما هو 'الطبيعي'؟</p> <p>يمر الجميع بدورات شهرية مختلفة، ولكن من الضروري أن نعرف ما هو الغير الطبيعي. إحدى الطرق الجيدة للتفكير بذلك هي التفكير في أن دورتك الشهرية لا ينبغي أن تمنعك من القيام بالأمور التي تفعلينها بشكل طبيعي. على سبيل المثال الذهاب إلى المدرسة أو العمل أو المشاركة في الألعاب الرياضية أو الأنشطة الأخرى.</p>

If you have any concerns, pain or discomfort during your period, there's lots of help available. You don't have to suffer.

Speak to your doctor if:

- your periods are affecting your day to day life
- you're worried about your periods
- you experience changes in your period

If you keep a note of your period dates and symptoms using a calendar, a diary or an app you can then discuss these with your doctor who can decide if any tests or treatments might be necessary.

If you're seeing your doctor, there are some useful pieces of information to think about beforehand:

- the first day of your last period (when it started)
- how many days your period usually lasts
- what was the shortest time between your periods (from the first day of one period to the first day of the next)
- what was the longest time between your periods (from the first day of one period to the first day of the next)
- how often you need to change your period products on a heavy day

إذا كان لديك أي مخاوف أو ألم أو انزعاج خلال دورتك الشهرية، فتوجد الكثير من المساعدة المتاحة. لا عليك أن تعاني.

تحدثي مع طبيبك إذا:

- إذا كانت دوراتك الشهرية تؤثر على حياتك اليومية
- كنت تقلقين بشأن دورتك الشهرية
- كنت تمرّين بتغيرات في دورتك الشهرية

إذا كنت تحتفظين بملاحظة حول تواريخ وأعراض الدورة الشهرية باستخدام تقويم أو مذكرة أو تطبيق، فيمكنك مناقشتها مع طبيبك الذي يمكنه تحديد ما إذا كانت هناك أي اختبارات أو علاجات ضرورية.

إذا كنت ستذهبين لرؤية طبيبك، فهناك بعض المعلومات المفيدة التي يجب التفكير فيها مسبقًا:

- اليوم الأول لآخر دورة شهرية لك (متى بدأت)
- كم عدد الأيام التي تستمر فيها دورتك الشهرية عادةً
- ما هي أقصر مدة كانت بين دوراتك الشهرية (من اليوم الأول من إحدى الدورات الشهرية إلى اليوم الأول من الدورة الشهرية التالية)
- ما هي أطول مدة كانت بين دوراتك الشهرية (من اليوم الأول من إحدى الدورات الشهرية إلى اليوم الأول من الدورة الشهرية التالية)
- كم مرة تحتاجين إلى تغيير منتجات الدورة الشهرية الخاصة بك في يوم كثيف
- إذا كان عمرك أكثر من 25 عامًا، متى خضعت لآخر اختبار عنق الرحم

إذا ظن طبيبك أن حالة صحية ما هي التي قد تكون السبب في أعراضك، فسوف يتحدث معك طبيبك حول هذا، وحول ما إذا كانت هناك حاجة إلى أي اختبارات أو علاج.

<ul style="list-style-type: none"> • if you are over 25, when you had your last smear test <p>If your doctor thinks a health condition might be causing your symptoms, your doctor will talk to you about this, and if any tests or treatment might be needed.</p> <p>If you have any questions about your care, these questions can help you get the information you might need.</p>	<p>إذا كان لديك أي أسئلة حول رعايتك، فيمكن أن تساعدك هذه الأسئلة في الحصول على المعلومات التي تحتاجينها.</p>
<h2>Managing periods</h2> <p>There are lots of different period products to choose from. Everyone is different, so you can choose which ones suit you best. Options include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • period pads • tampons • menstrual cups • period pants <p>Further information about choosing period products</p>	<h2>التعامل مع الدورات الشهرية</h2> <p>هناك الكثير من منتجات الدورة الشهرية للاختيار منها. يختلف كل شخص عن الآخر، لذلك يمكنك اختيار المنتجات الأفضل ملائمة لك. تشمل الخيارات ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الفوط الصحية • السدادات القطنية • سراويل الدورة الشهرية • سراويل الدورة الشهرية الداخلية <p>المزيد من المعلومات حول اختيار منتجات الدورة الشهرية</p>
<h2>Period pain</h2> <p>A lot of people experience pain with their periods. This can be anything from dull achy cramps to intense pain that feels unmanageable and cannot be easily relieved.</p>	<h2>آلام الدورة الشهرية</h2> <p>تعاني الكثير من النساء من ألم خلال دوراتهن الشهرية. □ ويمكن أن يكون هذا أي شيء بداية من التشنجات المؤلمة غير الحادة إلى الألم الشديد الذي لا يمكن السيطرة عليه ولا يمكن تخفيفه بسهولة. □</p>

<p>There are lots of options for treating milder period pain, for example:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a hot water bottle • gentle exercise • pain relief, such as paracetamol or ibuprofen – always follow the manufacturer's instructions <p>You can speak to your pharmacist for advice on pain relief. For more severe pain, there are other types of medications which are only available from your doctor.</p> <p>Further information about period pain</p>	<p>هناك الكثير من الخيارات لمعالجة آلام الدورة الشهرية الخفيفة، على سبيل المثال:</p> <ul style="list-style-type: none"> • زجاجة مياه ساخنة • التمارين الخفيفة • مسكن ألم مثل الباراسيتامول أو الإيبروفين – اتبعي دائمًا تعليمات الشركة المصنعة <p>يمكنك الحديث مع الصيدلي للحصول على المشورة في. تسكين الألم تتوفر أنواع أخرى من الأدوية للآلام الأكثر حدة والتي لا تتوفر إلا من خلال طبيبك.</p> <p>المزيد من المعلومات حول اختيار منتجات الدورة الشهرية</p>
<p>Premenstrual syndrome (PMS)</p> <p>Changes in your body's hormone levels before your period can cause physical and emotional changes and some people experience mood changes or tiredness before and during their period. This is known as premenstrual syndrome (PMS). How or if you experience it can change throughout your life.</p> <p>Some women experience severe PMS with symptoms that are unmanageable and impact their day to day life, including their relationships.</p> <p>The most extreme form of PMS is known as premenstrual dysphoric disorder (PMDD). It's less common than PMS but if you</p>	<p>المتلازمة السابقة للحيض (PMS)</p> <p>يمكن أن تسبب التغيرات في مستويات الهرمون في جسمك قبل الدورة الشهرية في تغيرات جسدية وعاطفية وتعاني بعض النساء من تقلبات مزاجية أو تعب قبل وأثناء دوراتهن الشهرية. ويسمى هذا المتلازمة السابقة للحيض (PMS). قد تختلف كيفية مرورك بهذا أو إذا كنت ستمرين به على مدار حياتك.</p> <p>تعاني بعض النساء من متلازمة سابقة للحيض شديدة مع أعراض يصعب السيطرة عليها وتؤثر على حياتهن اليومية بما في ذلك علاقتهم.</p> <p>والنموذج الأكثر حدة من المتلازمة السابقة للحيض يُعرف باسم اضطراب ما قبل الطمث الاكتئابي (PMDD). إنه أقل شيوعًا من المتلازمة السابقة للحيض ولكن إذا كنت تعانين من</p>

<p>experience PMDD or severe PMS it's really important that you seek help and advice from your doctor.</p> <p>Further information about PMS and PMDD</p>	<p>اضطراب ما قبل الطمث الاكتئابي أو المتلازمة السابقة للحيض الشديدة، فمن المهم جداً أن تطلبي المساعدة والمشورة من طبيبك.</p> <p>المزيد من المعلومات حول اضطراب ما قبل الطمث الاكتئابي والمتلازمة السابقة للحيض</p>
<p>Heavy menstrual bleeding (heavy periods)</p> <p>Heavy menstrual bleeding is one of the most common reasons for people who menstruate to see their doctor. According to Women's Health Concern, 1 in 3 women describe their period as heavy and at least 1 in 20 women speak to their doctor every year about this problem.</p> <p>For many people, heavy periods have no cause. For others, it can be due to a health condition.</p> <p>If you experience heavy periods that feel unmanageable or stop you doing the things you would normally, speak to your doctor.</p> <p>Further information about heavy periods</p>	<p>نزيف الحيض الكثيف (الدورات الشهرية الكثيفة)</p> <p>يعتبر النزيف الحيضي الكثيف أحد الأسباب الأكثر شيوعاً للنساء اللاتي يحضن للذهاب لرؤية طبيبهن. وفقاً لمنظمة شواغل المرأة الصحية، 1 من كل 3 نساء تصف دورتها الشهرية بالكثيفة و بما لا يقل عن 1 من كل 20 امرأة تتحدث مع طبيبهن كل عام عن هذه المشكلة.</p> <p>لا يوجد سبب للدورات الشهرية الكثيفة لدى العديد من النساء. ويمكن أن تكون بسبب حالة صحية بالنسبة للأخريات.</p> <p>تحدثي مع طبيبك إذا كنت تعانين من دورات شهرية طويلة تشعرين بأنها لا يمكن السيطرة عليها أو تمنعك من فعل الأشياء التي عادة ما تفعلها.</p> <p>المزيد من المعلومات حول الدورات الشهرية الكثيفة</p>
<p>Irregular periods</p> <p>Some people may experience irregular periods that don't come every month. This is often the case when girls start their periods but it can also be caused by things like stress, certain health</p>	<p>الدورات الشهرية غير المنتظمة</p> <p>قد يعاني بعض الأشخاص من دورات شهرية غير منتظمة بحيث لا تأتي كل شهر. وغالباً ما يكون هذا هو الحال عندما تبدأ الفتيات دوراتهن الشهرية ولكن يمكن أن يكون سببها أيضاً أشياء</p>

conditions or pregnancy. Irregular periods can also be a sign of [menopause](#).

If you think you might be pregnant, it's important to take a pregnancy test as soon as possible.

[Further information about your options if you're pregnant](#)

If you are not pregnant, you should speak to your doctor if you:

- have started your period but haven't had one for a while (3 to 6 months)
- bleed between your periods, after sex or after the menopause
- experience other irregularities with your periods, for example the number of days in between your period keeps changing or your periods are coming closer together or further apart than usual

It can be helpful to keep a note of your period dates and symptoms using a calendar, a diary or an app. You can then discuss this with your doctor who can decide if any tests or treatments might be necessary.

[Further information about irregular periods](#)

مثل التوتر أو بعض الحالات الصحية أو الحمل. يمكن أن تكون الدورات الشهرية غير المنتظمة علامة على [انقطاع الطمث](#).

إذا كنت تعتقدين أنك قد تكونين حاملاً، فمن الضروري أن تقومي بإجراء اختبار حمل في أقرب وقت ممكن.

[المزيد من المعلومات حول خياراتك إذا كنتِ حامل](#)

إذا كنت غير حامل، فينبغي عليك التحدث مع طبيبك إذا كنت:

- قد بدأت دورتك الشهرية ولكن لم تأتيك دورة منذ مدة (3 إلى 6 شهور)
- تنزفين بين دوراتك الشهرية أو بعد ممارسة الجنس أو بعد انقطاع الطمث
- كنت تعانين من عدم انتظام في دوراتك الشهرية على سبيل المثال استمرار تغير عدد الأيام بين دوراتك الشهرية أو دوراتك الشهرية تأتي أقرب إلى بعضها البعض أو أبعد من المعتاد

قد يكون من المفيد الاحتفاظ بملاحظة حول تواريخ دورتك الشهرية وأعراضك باستخدام تقويم أو مذكرة أو أحد التطبيقات. يمكنك بعد ذلك مناقشة هذه مع طبيبك الذي يمكنه أن يقرر إذا كان هناك أي اختبارات أو علاجات ضرورية.

[المزيد من المعلومات حول الدورات الشهرية غير المنتظمة](#)

<p>Bleeding between periods (spotting) or bleeding after sex</p> <p>Some people will bleed between periods (known as spotting) or bleed after sex. There are lots of different reasons why this might happen but if you experience this you should speak to your doctor.</p> <p>Periods and pregnancy</p> <p>If you're trying to get pregnant, or you don't want to get pregnant, it's important to know how your period is linked to pregnancy.</p> <p>Further information about periods and pregnancy</p> <p>Periods and the coronavirus (COVID-19) vaccine</p> <p>Further information about periods and the coronavirus vaccine</p>	<p>النزيف بين الدورات الشهرية (التنقيط) أو النزيف بعد ممارسة الجنس</p> <p>سوف تنزف بعض النساء بين الدورات الشهرية (ما يُعرف "بالتنقيط") أو ينزفن بعد ممارسة الجنس. وهناك الكثير من الأسباب المختلفة وراء حدوث ذلك ولكن إذا كنت تمرّين بذلك فينبغي عليك التحدث مع طبيبك.</p> <p>الدورات الشهرية والحمل</p> <p>إذا كنت تحاولين الحمل أو لا ترغبين في حدوث حمل، فمن المهم معرفة العلاقة بين دورتك الشهرية والحمل.</p> <p>المزيد من المعلومات حول الدورات الشهرية والحمل</p> <p>الدورات الشهرية ولقاح فيروس كورونا (كوفيد-19)</p> <p>المزيد من المعلومات حول الدورات الشهرية ولقاح فيروس كورونا</p>
<p>For more information about periods in Arabic go to www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic/</p>	<p>للمزيد من المعلومات حول الدورات الشهرية باللغة العربي انتقلي إلى https://www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic/</p>
<p>11 July 2022</p>	<p>11 يوليو/تموز 2022</p>