

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

Polish / Polski

Miesiączki (menstruacja)

Czasami rozmowa o menstruacji może być krępująca – pamiętaj jednak, że miesiączka to naturalna i normalna rzecz. Masz prawo zwrócić się o potrzebną pomoc, która pomoże ci zachować zdrowie i dobre samopoczucie podczas menstruacji.

Miesiączka to część cyklu menstruacyjnego, kiedy kobiety, dziewczęta i osoby miesiączkujące krwawią z pochwy.

U większości osób miesiączka występuje mniej więcej co 28 dni, ale często zaczyna się wcześniej lub później. Miesiączki mogą występować w cyklach trwających od 24 do 38 dni. Sama miesiączka może trwać od 4 do 8 dni.

Jeśli masz 26 lat lub mniej albo poszukujesz informacji, aby pomóc młodej osobie, możesz dowiedzieć się więcej o miesiączkach na stronie: [Young Scot](#).

can access free products in your area or you can use the PickupMyPeriod app. From mid-August 2022, by law, councils and education providers have to make these products available for free for anyone who needs them. Useful apps Android - PickupMyPeriod app IOS - PickupMyPeriod app Further information about free period products	W Szkocji można otrzymać artykuły menstruacyjne bezpłatnie w wielu miejscach. Możesz skontaktować się z radą miasta, aby dowiedzieć się, gdzie w twojej okolicy można uzyskać dostęp do bezpłatnych produktów menstruacyjnych. Możesz także skorzystać z aplikacji PickupMyPeriod. Zgodnie z przepisami od połowy sierpnia 2022 r. rady miasta i placówki oświatowe zobowiązane są udostępniać artykuły tego rodzaju wszystkim potrzebującym osobom. Przydatne aplikacje Android – aplikacja PickupMyPeriod IOS – aplikacja PickupMyPeriod Dodatkowe informacje o bezpłatnych artykułach menstruacyjnych
What to expect 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. When your period is at its heaviest, the blood will be red. On lighter days, it may be pink, brown or black. You'll lose about 5 to 12 teaspoons of blood during your period although some women bleed more heavily than this. Further information on heavy periods	Czego się spodziewać? Miesiączki mogą trwać od 4 do 8 dni, ale zazwyczaj trwają około 5 dni. Najsilniejsze krwawienie zwykle występuje w pierwszych 2 dniach, ale warto pamiętać, że każda osoba jest inna. W najbardziej intensywnym momencie miesiączki wydalaną krew będzie miała kolor czerwony. W mniej intensywnych dniach może być różowa, brązowa lub czarna. Podczas okresu stracisz mniej więcej od 5 do 12 łyżeczek krwi, chociaż niektóre kobiety krwawią obficie. Dodatkowe informacje na temat obfitych miesiączek

When do periods start? Periods start during puberty. The average age for puberty to start in girls is 11, but can be earlier or later. 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. 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. 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. Further information on delayed periods	Kiedy zaczyna się miesiączkowanie? Miesiączki pojawiają się w okresie dojrzewania. Średni wiek rozpoczęcia okresu dojrzewania u dziewcząt to 11 lat, ale zdarza się, że przychodzi on wcześniej lub później. Pierwsza miesiączka pojawia się zwykle około 12. roku życia. u niektórych dziewczynek zdarza się to później, a u niektórych wcześniej – każda osoba jest inna. z początku miesiączki mogą nie występować co miesiąc, ale już od wieku około 16–18 lat większość osób, które miesiączkują, zauważa regularność swoich miesiączek. Pomocne może być zapisywanie sobie dat miesiączki i objawów w kalendarzu, dzienniczku lub w aplikacji. Dzięki temu będziesz wiedzieć, kiedy spodziewać się miesiączki, i mieć przy sobie potrzebne artykuły menstruacyjne. Jeśli jednak nie zaczniesz miesiączkować do mniej więcej 16. roku życia, warto udać się do lekarza, aby sprawdzić, dlaczego jeszcze to nie nastąpiło. Opóźnienie pierwszej miesiączki zwykle nie jest niczym niepokojącym. Dodatkowe informacje o opóźnieniu pierwszej miesiączki

What is 'normal'? 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. 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:	Co jest „normalne”? Chociaż każdy inaczej przeżywa miesiączkę, to warto wiedzieć, co w jej przebiegu nie jest „normalne”. Dobrze jest przyjąć założenie, że miesiączka nie powinna powstrzymywać cię przed robieniem tego, co robiłabyś normalnie. Na przykład przed chodzeniem do szkoły, pracy, uczestniczeniem w zajęciach sportowych lub innych aktywnościach. Jeśli masz jakiegokolwiek obawy, odczuwasz ból lub dyskomfort podczas miesiączki, istnieje wiele dostępnych form pomocy. Nie musisz cierpieć. Porozmawiaj ze swoim lekarzem, jeżeli: • miesiączki negatywnie wpływają na twoje codzienne życie, • martwisz się swoimi miesiączkami, • obserwujesz zmiany w przebiegu miesiączki. Jeśli będziesz zapisywała sobie daty miesiączek i objawy w kalendarzu, dzienniczku lub w aplikacji, będziesz mogła potem porozmawiać o tym z lekarzem, który zdecyduje, czy potrzebne są jakieś badania albo leczenie.
---	---

• 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 • if you are over 25, when you had your last smear test 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. If you have any questions about your care, these questions can help you get the information you might need.	Jeśli wybierasz się do lekarza, warto wcześniej przygotować sobie kilka przydatnych informacji: • pierwszy dzień ostatniej miesiączki (kiedy się zaczęła), • ile dni zazwyczaj trwa u ciebie miesiączka, • jaki był najkrótszy czas między miesiączkami (od pierwszego dnia jednej miesiączki do pierwszego dnia następnej), • jaki był najdłuższy czas między miesiączkami (od pierwszego dnia jednej miesiączki do pierwszego dnia następnej), • jak często musisz zmieniać artykuły menstruacyjne w dniach najbardziej intensywnego krwawienia, • jeśli masz ponad 25 lat, kiedy miałaś ostatnie badanie cytologiczne. Jeśli lekarz uzna, że przyczyną objawów może być schorzenie, porozmawia z tobą o tym oraz o ewentualnych potrzebnych badaniach lub leczeniu. Jeżeli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące opieki nad tobą, rozmowa z lekarzem może pomóc ci uzyskać potrzebne informacje.
---	---

Managing periods There are lots of different period products to choose from. Everyone is different, so you can choose which ones suit you best. Options include: • period pads • tampons • menstrual cups • period pants Further information about choosing period products	Radzenie sobie z miesiączką Na rynku istnieje wiele różnych produktów menstruacyjnych do wyboru. Każdy jest inny, dlatego możesz wybrać te, które najbardziej ci odpowiadają. Masz do wyboru: • podpaski, • tampony, • kubeczki menstruacyjne, • majtki menstruacyjne. Dodatkowe informacje o wyborze artykułów menstruacyjnych
Period pain 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. There are lots of options for treating milder period pain, for example: • a hot water bottle • gentle exercise	Bóle menstruacyjne Wiele osób miewa bolesne miesiączki. Pojęcie to obejmuje zarówno tępe bolesne skurcze, jak i intensywny, nieznosny ból, którego nie da się łatwo uśmierzyć. Istnieje wiele możliwości leczenia mniej nasilonego bólu miesiączkowego, np.: • termoфор, • łagodne ćwiczenia fizyczne,

• pain relief, such as paracetamol or ibuprofen – always follow the manufacturer's instructions 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. Further information about period pain	• środki przeciwbólowe, takie jak paracetamol czy ibuprofen – zawsze postępuj zgodnie z zaleceniami producenta. Możesz zwrócić się do farmaceuty po poradę na temat leczenia bólu. w przypadku silniejszego bólu można zastosować inne rodzaje leków, które są dostępne wyłącznie na receptę. Dodatkowe informacje o bólach menstruacyjnych
Premenstrual syndrome (PMS) 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. Some women experience severe PMS with symptoms that are unmanageable and impact their day to day life, including their relationships. The most extreme form of PMS is known as premenstrual dysphoric disorder (PMDD). It's less common than PMS but if you experience PMDD or severe PMS it's really important that you seek help and advice from your doctor.	Zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS) Poprzedzające miesiączkę zmiany poziomu hormonów w twoim organizmie mogą powodować zmiany fizyczne i emocjonalne. Niektóre osoby doświadczają wahań nastroju lub zmęczenia przed miesiączką i w jej trakcie. Stan ten nazywa się zespołem napięcia przedmiesiączkowego (premenstrual syndrome, PMS). Przebieg PMS może ulegać zmianie w ciągu życia. Niektóre kobiety miewają ciężki PMS, którego objawy są trudne do opanowania i negatywnie wpływają na ich codzienne życie, w tym relacje. Najbardziej skrajna forma PMS określana jest jako „przedmiesiączkowe zaburzenia dysforyczne” (premenstrual dysphoric disorder, PMDD). Stan ten występuje rzadziej niż PMS,

Further information about PMS and PMDD	ale jeśli miewasz PMDD lub ciężki PMS, warto jest poszukać pomocy i porady u swojego lekarza. Dodatkowe informacje o PMS i PMDD
Heavy menstrual bleeding (heavy periods) 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. For many people, heavy periods have no cause. For others, it can be due to a health condition. If you experience heavy periods that feel unmanageable or stop you doing the things you would normally, speak to your doctor. Further information about heavy periods	Obfite krwawienia miesięczkowe (obfite miesiączki) Obfite krwawienie miesięczkowe jest jedną z najczęstszych przyczyn, dla których osoby miesiączkujące zgłaszają się do lekarza. Według organizacji działającej na rzecz zdrowia kobiet Women's Health Concern aż 1 na 3 kobiety przyznaje, że miewa obfite miesiączki, a co najmniej 1 na 20 kobiet co roku rozmawia o tym ze swoim lekarzem. U wielu osób obfite krwawienia miesięczne występują bez wyraźnej przyczyny. u innych osób przyczyną obfitych krwawień może być schorzenie. Jeśli miewasz obfite miesiączki, które są trudne do opanowania lub uniemożliwiają ci wykonywanie normalnych czynności, porozmawiaj ze swoim lekarzem. Dodatkowe informacje o obfitych miesiączkach

Irregular periods

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 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

Nieregularne miesiączki

Niektóre osoby mogą mieć nieregularne miesiączki, które nie pojawiają się co miesiąc. Zdarza się tak często, gdy dziewczynki dopiero zaczynają miesiączkować, ale może to być także spowodowane takimi czynnikami jak stres, niektóre schorzenia czy ciąża. Nieregularne miesiączki mogą być również oznaką [menopauzy](#).

Jeśli uważasz, że możesz być w ciąży, jak najszybciej wykonaj test ciążowy.

[Dodatkowe informacje o możliwych rozwiązaniach, jeśli jesteś w ciąży](#)

Jeżeli nie jesteś w ciąży, powinnaś porozmawiać ze swoim lekarzem, jeżeli:

- zaczęłaś już miesiączkować, ale od pewnego czasu nie miewasz okresu (3 do 6 miesięcy),
- zdarza ci się krwawienie między miesiączkami, po stosunku lub po menopauzie,
- miewasz nieregularne miesiączki, na przykład zmienia się liczba dni między kolejnymi miesiączkami lub twoje miesiączki występują częściej lub rzadziej niż zwykle.

your doctor who can decide if any tests or treatments might be necessary. Further information about irregular periods	Pomocne może być zapisywanie sobie dat miesiączki i objawów w kalendarzu, dzienniczku lub w aplikacji. Następnie możesz porozmawiać o tym z lekarzem, który zdecyduje, czy potrzebne są jakieś badania. Dodatkowe informacje o nieregularnych miesiączkach
Bleeding between periods (spotting) or bleeding after sex 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. Periods and pregnancy 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. Further information about periods and pregnancy Periods and the coronavirus (COVID-19) vaccine Further information about periods and the coronavirus vaccine	Krwawienie między miesiączkami (plamienie) lub krwawienie po stosunku płciowym U niektórych osób krwawienie pojawia się między miesiączkami (tzw. plamienie) lub po stosunku. Może to wynikać z wielu różnych przyczyn, ale jeżeli zdarzy się to u ciebie, porozmawiaj ze swoim lekarzem. Miesiączki a ciąża Jeśli starasz się zajść w ciążę lub nie chcesz zajść w ciążę, powinnaś wiedzieć, w jaki sposób twoje miesiączki związane są z płodnością. Dodatkowe informacje o miesiączkach i ciąży Miesiączki a szczepionka przeciwko koronawirusowi (COVID-19) Dodatkowe informacje o miesiączce i szczepionce przeciwko koronawirusowi

For more information about periods in Polish go to https://www.nhsinform.scot/translations/languages/polish/	Dodatkowe informacje na temat menstruacji w języku polskim można znaleźć pod adresem: https://www.nhsinform.scot/translations/languages/polish/
11 July 2022	11 lipca 2022 r.