

English	Punjabi / ਪੰਜਾਬੀ
<p>Periods (menstruation)</p> <p>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.</p> <p>A period is the part of the menstrual cycle when women, girls and people who menstruate bleed from their vagina.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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</p>	<p>ਮਾਹਵਾਰੀ (ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ)</p> <p>ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ – ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਦਦ ਮੰਗਣ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ।</p> <p>ਮਾਹਵਾਰੀ ਮਾਸਿਕ ਚੱਕਰ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਔਰਤਾਂ, ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ 28 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਇਸ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਚੱਕਰ ਦੇ ਦਿਨ 24 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦਿਨ 38 ਤਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਤਕਰੀਬਨ 4 ਤੋਂ 8 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਚੱਲਦੀ ਹੈ।</p>

<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>ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 26 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੰਗ ਸਕੋਟ (Young Scot) ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪੀਰੀਅਡ ਉਤਪਾਦ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ ਕੌਂਸਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਤਕ ਕਿੱਥੇ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ PickupMyPeriod ਐਪ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p> <p>ਅਗਸਤ 2022 ਦੇ ਅੱਧ ਤੋਂ, ਕਾਨੂੰਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਕੌਂਸਲਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਉਤਪਾਦ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੋੜਵੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਣੇ ਹੋਣਗੇ।</p> <p>ਲਾਹੇਵੰਦ ਐਪਾਂ</p> <p>Android - PickupMyPeriod ਐਪ IOS - PickupMyPeriod ਐਪ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਮੁਫਤ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ</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>ਕੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ</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>ਮਾਹਵਾਰੀ 4 ਤੋਂ 8 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਿੰਨੇ ਮਰਜ਼ੀ ਦਿਨ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਕਰੀਬਨ 5 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਚੱਲਦੀ ਹੈ। ਖੂਨ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਪਹਿਲੇ 2 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ – ਪਰ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਖੂਨ ਲਾਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਹਲਕੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਗੁਲਾਬੀ, ਭੂਰਾ ਜਾਂ ਕਾਲਾ ਹੋਵੇ।</p> <p>ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਲਗਭਗ 5 ਤੋਂ 12 ਛੋਟੇ ਚੱਮਚ ਖੂਨ ਗੁਆਉਂਦੇ ਹੋ ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੂਨ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ</p>
<p>When do periods start?</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>ਮਾਹਵਾਰੀ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?</p> <p>ਮਾਹਵਾਰੀ ਜਵਾਨੀ (puberty) ਦੌਰਾਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਵਾਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਔਸਤ ਉਮਰ 11 ਸਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੀ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਪਹਿਲਾਂ – ਹਰ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ</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>ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ਾਇਦ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਤਕਰੀਬਨ 16 ਤੋਂ 18 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨਿਯਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਕੈਲੰਡਰ, ਡਾਇਰੀ ਜਾਂ ਐਪ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਕਦੋਂ ਆਉਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੀਰੀਅਡ ਉਤਪਾਦ ਕਦੋਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।</p> <p>ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ 16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚੰਗਾ ਰਹੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਅਜੇ ਤਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦੇਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।</p> <p>ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਬਾਰੇ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ</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</p>	<p>'ਆਮ' ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?</p> <p>ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ 'ਆਮ' ਕੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾ ਰੋਕੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਦੇ</p>

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:

- 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)

ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਸਕੂਲ ਜਾਣਾ, ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਖੇਡਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਦਰਦ ਜਾਂ ਫਿਰ ਬੇਅਰਾਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਮਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਸਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਤ ਦੇ ਜੀਵਨ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੈਲੰਡਰ, ਡਾਇਰੀ ਜਾਂ ਐਪ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਿਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਟੈਸਟਾਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕੁਝ ਲਾਹੇਵੰਦ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਹ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ (ਜਦੋਂ ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਸੀ)

<ul style="list-style-type: none"> • 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 <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>	<ul style="list-style-type: none"> • ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ • ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਸਮਾਂ ਕੀ ਸੀ (ਇੱਕ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅਗਲੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤਕ) • ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਕੀ ਸੀ (ਇੱਕ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅਗਲੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਤਕ) • ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਪੀਰੀਅਡ ਉਤਪਾਦਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ • ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ 25 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਆਖਰੀ ਸਮੀਅਰ ਟੈਸਟ ਕਦੋਂ ਹੋਇਆ ਸੀ <p>ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਕਿ ਕੀ ਕਿਸੇ ਟੈਸਟ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਵਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p>
Managing periods	ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ

<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>	<p>ਮਾਹਵਾਰੀ ਸਬੰਧੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਤਪਾਦ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਉਤਪਾਦ ਅਲੱਗ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕਿਹੜਾ ਰਹੇਗਾ। ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਮਾਹਵਾਰੀ ਪੈਡ • ਟੈਂਪੋਨ • ਮਾਹਵਾਰੀ ਕੱਪ • ਮਾਹਵਾਰੀ ਪੈਂਟੀਆਂ <p>ਪੀਰੀਅਡ ਸਬੰਧੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਬਾਰੇ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ</p>
<p>Period pain</p> <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> <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 	<p>ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਦਰਦ</p> <p>ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਕੜਵੱਲ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤਿੱਖੇ ਦਰਦ ਤਕ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਅਤੇ ਜਿਸਤੋਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਰਾਹਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ।</p> <p>ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਹਲਕੇ ਦਰਦ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਕਲਪ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:</p>

<ul style="list-style-type: none"> • 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>	<ul style="list-style-type: none"> • ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ • ਹਲਕੀ-ਫੁਲਕੀ ਕਸਰਤ • ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਜਾਂ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫੇਨ - ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ <p>ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਧੇਰੇ ਗੰਭੀਰ ਦਰਦ ਲਈ, ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਿਸਮਾਂ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।</p> <p>ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ</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>ਪ੍ਰੀਮੈਨਸਟ੍ਰੂਅਲ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ (Premenstrual syndrome, PMS)</p> <p>ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ</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 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>ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਮੈਨਸਟ੍ਰੂਅਲ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ (PMS) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਭਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ PMS ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਬੰਧਾਂ ਸਮੇਤ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਿਤ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।</p> <p>PMS ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚਰਮ ਰੂਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਮੈਨਸਟ੍ਰੂਅਲ ਡਿਸਫੋਰਿਕ ਡਿਸਆਰਡਰ (premenstrual dysphoric disorder, PMDD) ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ PMS ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਆਮ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ PMDD ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ PMS ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਵਾਕਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਮਦਦ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਮੰਗੋ।</p> <p>PMS ਅਤੇ PMDD ਬਾਰੇ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ</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>ਮਾਸਿਕ ਚੱਕਰ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਦਾ ਭਾਰੀ ਰਿਸਾਅ (ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ)</p> <p>ਜਿਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਸਿਕ ਚੱਕਰ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਿਸਾਅ ਹੋਣਾ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ (Women's Health Concern)</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>ਅਨੁਸਾਰ, 3 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਔਰਤ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 20 ਵਿੱਚੋਂ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 1 ਔਰਤ ਹਰ ਸਾਲ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਦੂਜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਹਿਣਯੋਗ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।</p> <p>ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ</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 conditions or pregnancy. Irregular periods can also be a sign of menopause.</p> <p>If you think you might be pregnant, it's important to take a pregnancy test as soon as possible.</p>	<p>ਅਨਿਯਮਿਤ ਮਾਹਵਾਰੀ</p> <p>ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਨਿਯਮਿਤ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਤਣਾਅ, ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਅਨਿਯਮਿਤ ਮਾਹਵਾਰੀ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p>

[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](#)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

[ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ](#)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਪਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਆਈ ਹੈ (3 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ)
- ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਸੈਕਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਬੇਕਾਇਦਗੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ

ਕੈਲੰਡਰ, ਡਾਇਰੀ ਜਾਂ ਐਪ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਅਤੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ

	<p>ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਟੈਸਟਾਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।</p> <p>ਅਨਿਯਮਿਤ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ</p>
<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>ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਖੂਨ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਹੋਣਾ (ਸਪੋਟਿੰਗ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਧੱਬੇ) ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਹੋਣਾ</p> <p>ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਖੂਨ ਦਾ ਰਿਸਾਅ (ਜਿਸਨੂੰ ਸਪੋਟਿੰਗ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੇ ਦਾਗ ਲੱਗਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੂਨ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਸਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਮਾਹਵਾਰੀ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ</p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ।</p> <p>ਮਾਹਵਾਰੀ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ</p>

	ਮਾਹਵਾਰੀ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ (COVID-19) ਵੈਕਸੀਨ ਮਾਹਵਾਰੀ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ
For more information about periods in Punjabi go to https://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi/	ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ https://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi/
11 July 2022	11 ਜੁਲਾਈ 2022