

## 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

## اردو / Urdu

### ماہواری (حیض)

بعض اوقات ماہواری کے بارے میں بات کرتے ہوئے شرم محسوس ہو سکتی ہے – لیکن یاد رکھیں، ماہواری معمول کی بات ہے۔ آپ وہ مدد طلب کرنے کی حقدار ہیں جس کی آپ کو ماہواری کی اچھی صحت اور بہبود کا تجربہ کرنے کے لیے ضرورت ہے۔

ماہواری حیض کی سائیکل کا وہ حصہ ہے جب خواتین، لڑکیوں اور جنہیں حیض آتا ہے ان کی اندام نہانی سے خون آتا ہے۔

زیادہ تر لوگوں کے لیے یہ ہر 28 دن یا اس کے آس پاس ہوتا ہے، لیکن ماہواری کا اس سے جلد یا دیر میں شروع ہونا ایک عام سی بات ہے۔ یہ آپ کی سائیکل کے دن 24 سے لے کر دن 38 تک ہو سکتی ہیں۔ ماہواری تقریباً 4 سے 8 دنوں تک رہتی ہے۔

اگر آپ کی عمر 26 سال یا اس سے کم ہے یا آپ کسی نوجوان کی مدد کے لیے معلومات تلاش کر رہی ہیں، تو آپ ماہواری کے بارے میں مزید معلومات [Young Scot \(ینگ سکاٹ\) کی ویب سائٹ](#) پر تلاش کر سکتی ہیں۔

آپ سکاٹ لینڈ میں مختلف جگہوں پر ماہواری کی مصنوعات مفت حاصل کر سکتی ہیں۔ آپ اپنی مقامی کونسل سے یہ جاننے کے لیے رابطہ کر سکتی ہیں کہ آپ اپنے علاقے میں

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](#)

مفت مصنوعات تک کہاں سے رسائی حاصل کر سکتی ہیں یا آپ PickupMyPeriod ایپ کا استعمال کر سکتی ہیں۔

اگست 2022 کے وسط سے، قانوناً، کونسلوں اور تعلیم فراہم کرنے والوں کو یہ مصنوعات ہر اس شخص کے لیے مفت دستیاب کرانا ہوگی جنہیں ان کی ضرورت ہو۔

کارآمد ایپس

[Android – PickupMyPeriod ایپ](#)

[IOS – PickupMyPeriod ایپ](#)

[مفت ماہواری مصنوعات کے بارے میں مزید معلومات](#)

## 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](#)

## کیا توقع کریں

ماہواری 4 سے 8 دن کے درمیان رہ سکتی ہے، لیکن عام طور پر تقریباً 5 دن تک رہتی ہے۔ خون بہنے کا رجحان پہلے 2 دنوں میں سب سے زیادہ ہوتا ہے – لیکن ہر ایک کا معاملہ مختلف ہوتا ہے۔

جب آپ کی ماہواری سب سے شدید ہوگی تو خون سرخ ہوگا۔ ہلکے دنوں میں، یہ گلابی، بھورا یا سیاہ رنگ کا ہو سکتا ہے۔

اپنی ماہواری کے دوران آپ کا تقریباً 5 سے 12 چائے کے چمچ خون ضائع ہوگا حالانکہ کچھ خواتین میں اس سے زیادہ خون بہتا ہے۔

[شدید ماہواریوں کے بارے میں مزید معلومات](#)

## When do periods start?

## ماہواریاں کب شروع ہوتی ہیں؟

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](#)

## 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.

ماہواریاں [بلوغت](#) کے دوران شروع ہوتی ہیں۔ لڑکیوں میں بلوغت شروع ہونے کی اوسط عمر 11 سال ہے، لیکن اس سے پہلے یا بعد میں ہو سکتی ہے۔

ماہواری عام طور پر 12 سال کی عمر میں شروع ہوتی ہے۔ کچھ لڑکیوں میں یہ بعد میں شروع ہو گی، اور کچھ میں پہلے – ہر کوئی مختلف ہوتا ہے۔ شروع میں، ہو سکتا ہے کہ ماہواری ہر مہینے نہ ہو لیکن 16 سے 18 سال کی عمر میں زیادہ تر لوگ جنہیں ماہواری آتی ہے ان کی ماہواری باقاعدہ ہوتی ہے۔

ایک کیلنڈر، ڈائری یا ایپ کا استعمال کرتے ہوئے اپنی ماہواری کی تاریخوں اور علامات کو نوٹ کرنا مددگار ہو سکتا ہے۔ اس سے آپ کو یہ جاننے میں مدد مل سکتی ہے کہ آپ کی ماہواری کب متوقع ہے اور آپ کے پاس ماہواری کی مصنوعات ہیں یا نہیں۔

تاہم اگر آپ کی ماہواری تقریباً 16 سال تک شروع نہیں ہوئی ہے، تو یہ معلوم کرنے کے لیے آپ کے ڈاکٹر سے ملنا اچھا ہے کہ اب تک ایسا کیوں نہیں ہوا۔ تاہم، ماہواری شروع ہونے میں تاخیر عام طور پر فکر کرنے کی کوئی بات نہیں ہے۔

[تاخیر سے ماہواری آنے کے بارے میں مزید معلومات](#)

## 'نارمل' کیا ہے؟

ہر ایک کو ماہواری کا مختلف طریقے سے تجربہ ہوتا ہے، لیکن یہ جاننا ضروری ہے کہ کیا 'نارمل' نہیں ہے۔ اس بارے میں غور کرنے کا ایک اچھا طریقہ یہ ہے کہ آپ کی ماہواری آپ کو ان کاموں کو کرنے سے نہیں روکتا چاہیے جو آپ عام طور پر کرتی ہیں۔ مثال کے طور پر اسکول جانا، کام پر جانا، کھیلوں یا دیگر سرگرمیوں میں حصہ لینا۔

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

اگر آپ کو اپنی ماہواری کے دوران کوئی تشویش، درد یا تکلیف ہو تو بہت سی مدد دستیاب ہے۔ آپ کو تکلیف اٹھانے کی ضرورت نہیں ہے۔

### اپنے ڈاکٹر سے بات کریں اگر:

- آپ کی ماہواری آپ کی روزمرہ کی زندگی کو متاثر کر رہی ہے
- آپ اپنے ماہواری کے بارے میں فکر مند ہیں
- آپ اپنی ماہواری میں تبدیلیوں کا تجربہ کرتی ہیں

اگر آپ ایک کیلنڈر، ڈائری یا ایپ کا استعمال کرتے ہوئے اپنی ماہواری کی تاریخوں اور علامات کو نوٹ کرتی ہیں تو آپ ان کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کر سکتی ہیں جو یہ فیصلہ کر سکتا ہے کہ آیا کسی ٹیسٹ یا علاج کی ضرورت ہے۔

اگر آپ اپنے ڈاکٹر سے ملاقات کر رہی ہیں، تو پہلے سے سوچنے کے لیے کچھ مفید معلومات موجود ہیں:

- آپ کی پچھلی ماہواری کا پہلا دن (یہ کب شروع ہوئی)
- عام طور پر آپ کی ماہواری کتنے دنوں تک رہتی ہے
- آپ کی ماہواریوں کے درمیان سب سے کم وقت کیا تھا (ایک ماہواری کے پہلے دن سے دوسری ماہواری کے پہلے دن تک)
- آپ کی ماہواریوں کے درمیان سب سے طویل وقت کیا تھا (ایک ماہواری کے پہلے دن سے دوسری ماہواری کے پہلے دن تک)
- زیادہ ہونے والے کسی دن میں آپ کو اپنی ماہواری مصنوعات کو کتنی بار تبدیل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے
- اگر آپ کی عمر 25 سال سے زیادہ ہے، تو آپ کا آخری سمیٹر ٹیسٹ کب ہوا تھا

|  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• if you are over 25, when you had your last smear test</li> </ul> <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 <a href="#">questions</a> can help you get the information you might need.</p> | <p>اگر آپ کے ڈاکٹر کو لگتا ہے کہ صحت کی کوئی حالت آپ کی علامات کا سبب ہے، تو آپ کا ڈاکٹر آپ سے اس بارے میں، اور اگر کسی ٹیسٹ یا علاج کی ضرورت ہے تو اس کے متعلق بات کرے گا۔</p> <p>اگر اپنی دیکھ بھال کے بارے میں آپ کے پاس کوئی سوال ہیں، تو یہ <a href="#">سوالات</a> آپ کے لیے ضروری معلومات حاصل کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔</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"> <li>• period pads</li> <li>• tampons</li> <li>• menstrual cups</li> <li>• period pants</li> </ul> <p><a href="#">Further information about choosing period products</a></p>                      | <h2>ماہواریوں کو منظم کرنا</h2> <p>منتخب کرنے کے لیے بہت سی مختلف ماہواری مصنوعات موجود ہیں۔ ہر کوئی مختلف ہے، لہذا آپ یہ انتخاب کر سکتی ہیں کہ آپ کے لیے کون سا بہترین ہے۔ اختیارات میں شامل ہیں:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ماہواری پیڈ</li> <li>• ٹیمپون</li> <li>• ماہواری کپ</li> <li>• ماہواری زیر جامہ</li> </ul> <p><a href="#">ماہواری کی مصنوعات منتخب کرنے کے بارے میں مزید معلومات</a></p> |
| <h2>Period pain</h2>   | <h2>ماہواری درد</h2>   |

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
- 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](#)

بہت سے لوگوں کو اپنی ماہواری کے ساتھ درد کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ ہلکی تکلیف دہ اینٹھن سے لے کر شدید درد تک کچھ بھی ہو سکتا ہے جو بے قابو محسوس ہوتا ہے اور اسے آسانی سے دور نہیں کیا جا سکتا۔

ہلکے ماہواری درد کے علاج کے لیے بہت سے اختیارات ہیں، مثال کے طور پر:

- گرم پانی کی بوتل
- ہلکی ورزش
- دافع درد، جیسے پیراسیٹامول یا آئبوپروفین – ہمیشہ مینوفیکچرر کی ہدایات پر عمل کریں

دافع درد ادویات کے بارے میں مشورے کے لیے آپ اپنے فارماسسٹ سے بات کر سکتی ہیں۔ زیادہ شدید درد کے لیے، دوسری قسم کی دوائیں ہیں جو صرف آپ کے ڈاکٹر کی جانب سے دستیاب ہیں۔

[ماہواری کے درد کے بارے میں مزید معلومات](#)

## 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.

## ماقبل حیض سنڈروم (PMS)

ماہواری سے پہلے آپ کے جسم کے ہارمون کی سطح میں تبدیلیاں جسمانی اور جذباتی تبدیلیوں کا سبب بن سکتی ہیں اور کچھ خواتین کو اپنی ماہواری سے پہلے اور اس کے دوران [مزاج کی تبدیلیوں](#) یا تھکاوٹ کا تجربہ ہوتا ہے۔ اسے ماقبل حیض سنڈروم (PMS) کے طور پر جانا جاتا ہے۔ کس طرح یا اگر آپ اس کا تجربہ کرتی ہیں تو یہ آپ کی پوری زندگی میں تبدیل ہو سکتا ہے۔

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.

[Further information about PMS and PMDD](#)

کچھ خواتین کو ایسی علامات کے ساتھ شدید PMS کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو بے قابو ہوتی ہیں اور ان کے تعلقات سمیت، ان کی روزمرہ کی زندگی کو متاثر کرتی ہیں۔

PMS کی سب سے انتہائی شکل کو ماقبل حیض اضطرابی انتشار (PMDD) کے نام سے جانا جاتا ہے۔ یہ PMS کے مقابلے میں کم عام ہے لیکن اگر آپ PMDD یا شدید PMS کا تجربہ کرتی ہیں تو یہ واقعی ضروری ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر سے مدد اور مشورہ لیں۔

[PMS اور PMDD کے بارے میں مزید معلومات](#)

## 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](#)

## حیض میں بہت زیادہ خون آنا (شدید ماہواریاں)

حیض کے دوران بہت زیادہ خون بہنا حیض والی خواتین کے لیے اپنے ڈاکٹر سے ملنے کی سب سے عام وجوہات میں سے ایک ہے۔ [Women's Health Concern \(صحت سے متعلق خواتین کی تشویش\)](#) کے مطابق، 3 میں سے 1 خاتون اپنی ماہواری کو شدید بناتی ہیں اور 20 میں سے کم سے کم 1 خاتون ہر سال اس مسئلے کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کرتی ہیں۔

بہت سے افراد کے لیے، شدید ماہواری کی کوئی وجہ نہیں ہوتی ہے۔ دوسروں کے لیے، یہ کسی صحت کی حالت کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کو شدید ماہواریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے جنہیں آپ بے قابو محسوس کرتی ہیں یا آپ کو ان چیزوں کے کرنے سے روکتی ہیں جو آپ عام طور پر کرتی ہیں، تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

[شدید ماہواریوں کے بارے میں مزید معلومات](#)

## 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

## بے قاعدہ ماہواریاں

بعض لوگوں کو بے قاعدہ ماہواری کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے جو ہر ماہ نہیں آتی ہے۔ ایسا اکثر اس وقت ہوتا ہے جب لڑکیاں اپنی ماہواری شروع کرتی ہیں لیکن یہ تناؤ، صحت کی بعض حالتوں یا حمل جیسی چیزوں کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔ بے قاعدہ ماہواریاں [حیض بند ہونے](#) کی نشانی بھی ہو سکتی ہے۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ حاملہ ہو سکتی ہیں، تو جلد از جلد حمل کا ٹیسٹ کرانا ضروری ہے۔

### [اگر آپ حاملہ ہیں تو آپ کے اختیارات کے بارے میں مزید معلومات](#)

اگر آپ حاملہ نہیں ہیں، تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے بات کرنی چاہیے اگر:

- آپ کی ماہواری شروع ہو چکی ہے لیکن کچھ عرصہ سے نہیں ہوئی ہے (3 سے 6 ماہ)
- آپ کی ماہواریوں کے درمیان، جنسی تعلق کے بعد یا حیض بند ہونے کے بعد خون آتا ہے
- آپ اپنی ماہواریوں کے ساتھ دیگر بے قاعدگیوں کا تجربہ کرتی ہیں، مثال کے طور پر آپ کی ماہواری کے درمیان دنوں کی تعداد بدلتی رہتی ہے یا آپ کی ماہواری معمول کے مقابلے میں دوسرے کے زیادہ قریب آتی ہے یا زیادہ دور جاتی ہے



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](#)

ایک کیلنڈر، ڈائری یا ایپ کا استعمال کرتے ہوئے اپنی ماہواری کی تاریخوں اور علامات کو نوٹ کرنا مددگار ہو سکتا ہے۔ اس کے بعد آپ اپنے ڈاکٹر سے اس بارے میں بات کر سکتی ہیں جو فیصلہ کر سکتا ہے کہ آیا کسی ٹیسٹ یا علاج کی ضرورت ہے۔

[بے قاعدہ ماہواریوں کے بارے میں مزید معلومات](#)

## 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](#)

## ماہواریوں کے درمیان خون آنا (دھبے) یا جنسی تعلق کے بعد خون آنا

کچھ خواتین کو ماہواری کے درمیان خون آنا ہے (جسے دھبہ نظر کہا جاتا ہے) یا جنسی تعلق کے بعد خون آتا ہے۔ ایسا ہونے کی بہت سی مختلف وجوہات ہیں لیکن اگر آپ کو اس کا تجربہ ہوتا ہے تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے بات کرنی چاہیے۔

## ماہواریاں اور حمل

اگر آپ حاملہ ہونے کی کوشش کر رہی ہیں، یا آپ حاملہ نہیں ہونا چاہتی ہیں، تو یہ جاننا ضروری ہے کہ آپ کی ماہواری حمل سے کس طرح مربوط ہے۔

[ماہواری اور حمل کے بارے میں مزید معلومات](#)

## ماہواریاں اور کورونا وائرس (کووڈ-19) ویکسین

[ماہواری اور کورونا وائرس ویکسین کے بارے میں مزید معلومات](#)

For more information about periods in Urdu go to

<https://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu/>

اردو میں ماہواری کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں

<https://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu/>

11 July 2022

11 جولائی 2022