

## English

### Delayed start to periods (primary amenorrhoea)

Some people start their periods later than others, and that's normal. If your mum or sister started their periods later, you may too. It's good to chat with them about this if you can.

A delay in starting periods isn't usually anything to worry about. If you haven't started your period by around 16, it's a good idea to see your doctor to find out why it hasn't happened yet.

Reasons for delayed periods can include:

- being underweight
- a hormone imbalance
- severe stress – if you feel this way, [speak to someone about how you're feeling](#)

## Arabic / عربية

### التأخير في بدء الدورة الشهرية (انقطاع الطمث الأولي)

يبدأ بعض الأشخاص دوراتهم الشهرية في وقت متأخر عن غيرهم، وهذا أمر طبيعي. إذا كانت أمك أو أختك قد بدأت دوراتهن الشهرية في وقت متأخر فقد تتأخر أنت أيضًا. فمن الجيد التحدث معهن عن ذلك إذا أمكنك ذلك.

ولا يُعد التأخير في بدء الدورة الشهرية شيئاً يدعو للقلق عادة. فإذا لم تكوني قد بدأت دوراتك الشهرية عند بلوغك 16 عاماً تقريباً، فمن الجيد أن تذهب إلى طبيبك لمعرفة السبب وراء عدم حدوثها حتى الآن.

ويمكن أن تشمل الأسباب وراء تأخير الدورات الشهرية ما يلي:

- نقصان الوزن
- اختلال التوازن الهرموني
- التوتر الشديد – إذا كنت تشعرين بذلك [تحذّلي مع أحد الأشخاص حول ما تشعررين به](#)
- [اضطرابات الأكل](#)
- المشاركة في عدد هائل من التمارين

<ul style="list-style-type: none"> <li><a href="#"><u>eating disorders</u></a></li> <li>taking part in extreme amounts of exercise</li> <li><a href="#"><u>pregnancy</u></a></li> <li>a medical condition</li> </ul> <p>Whether you need treatment will depend on the reason why your period is delayed. When you speak to your doctor, they'll be able to talk you through any treatment options, if needed.</p> <p><a href="#"><u>It's ok to ask</u></a> any questions about your care to help you get the information you might need.</p>	<p><a href="#"><u>الحمل</u></a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• حالة طبية</li> </ul> <p>ستعتمد حاجتك للحصول على العلاج أم لا على السبب وراء تأخر دورتك الشهرية. وعندما تتحدثي إلى طبيبك، سيكون قادرًا على التحدث معك عن أي خيارات علاجية، إذا لزم الأمر.</p> <p><a href="#"><u>لا مانع في أن تطريحي</u></a> أي أسئلة حول رعايتك لمساعدتك في الحصول على المعلومات التي قد تحتاجينها.</p>
<h2>Irregular periods</h2> <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, take a pregnancy test as soon as possible.</p> <p><a href="#"><u>Further information about irregular periods</u></a></p> <p><b>Bleeding between periods (spotting) or bleeding after sex</b></p>	<h2>الدورات الشهرية غير المنتظمة</h2> <p>قد يعني بعض الأشخاص من دورات شهرية غير منتظمة بحيث لا تأتي كل شهر. وغالبًا ما يكون هذا هو الحال عندما تبدأ الفتيات دوراتهن الشهرية ولكن يمكن أن يكون سببها أيضًا أشياء مثل التوتر أو بعض الحالات الصحية أو الحمل. يمكن أن تكون الدورات الشهرية غير المنتظمة علامة على انقطاع الطمث.</p> <p>إذا كنت تظنين أنك حامل، فقومي بإجراء اختبار حمل في أقرب وقت ممكن.</p> <p><a href="#"><u>المزيد من المعلومات حول الدورات الشهرية غير المنتظمة</u></a></p> <p><b>النزيف بين الدورات الشهرية (التنقيط) أو النزيف بعد ممارسة الجنس</b></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. If you experience this you should speak to your doctor.</p>	<p>سوف تنزف بعض النساء بين الدورات الشهرية (ما يُعرف "بالتنقيط") أو بعد ممارسة الجنس. وهناك الكثير من الأسباب المختلفة وراء ذلك. ينبغي عليك التحدث مع طبيبك إذا كنت تمررين بذلك.</p>
<h2>Periods and pregnancy</h2> <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 fertility.</p> <p><a href="#">Further information about periods and pregnancy</a></p> <p><b>Speak to your doctor if:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• you've started your period but haven't had one for a while (3 to 6 months)</li> <li>• you bleed between your period, after sex or after the menopause</li> </ul>	<h2>الدورات الشهرية والحمل</h2> <p>إذا كنت تحاولين الحمل أو لا ترغبين حدوث حمل، فمن المهم أن تعرفي الرابط بين دورتك الشهرية والخصوبة.</p> <p><a href="#">المزيد من المعلومات حول الدورات الشهرية والحمل</a></p> <p><b>تحدثي مع طبيبك إذا:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• كانت دورتك الشهرية قد بدأت ولكن لم تأتيك على دورة لمدة (3 إلى 6 أشهر)</li> <li>• كنت تنزفين بين دورتك الشهرين أو بعد ممارسة الجنس أو بعد انقطاع الطمث</li> </ul>
<p>For more information about periods in Arabic go to</p> <p><a href="https://www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic/">https://www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic/</a></p>	<p>للمزيد من المعلومات حول الدورات الشهرية باللغة العربي انتقل إلى</p> <p><a href="https://www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic/">https://www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic/</a></p>
<p>11 July 2022</p>	<p>11 يوليو/تموز 2022</p>