

English	اردو / Urdu
<p>Delayed start to periods (primary amenorrhoea)</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Reasons for delayed periods can include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • being underweight • a hormone imbalance • severe stress – if you feel this way, speak to someone about how you're feeling 	<p>ماہواری کی شروعات میں تاخیر (بنیادی امینوریا)</p> <p>کچھ لوگوں کی ماہواری دوسروں کے مقابلے میں دیر سے شروع ہوتی ہے، اور یہ معمول کی بات ہے۔ اگر آپ کی ماں یا بہن کی ماہواری تاخیر سے شروع ہوئی تھی، تو ایسا آپ کے ساتھ بھی ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کر سکتی ہیں تو ان کے ساتھ اس بارے میں بات کرنا اچھا ہے۔</p> <p>ماہواری شروع ہونے میں تاخیر عام طور پر کوئی پریشان ہونے کی بات نہیں ہے۔ اگر 16 سال کی عمر کے قریب آپ کی ماہواری شروع نہیں ہوئی ہے، تو یہ معلوم کرنے کے لیے اپنے ڈاکٹر سے ملنا اچھا ہے کہ اب تک ایسا کیوں نہیں ہوا۔</p> <p>ماہواری میں تاخیر کی وجوہات میں شامل ہو سکتا ہے:</p> <ul style="list-style-type: none"> • وزن کم ہونا • ایک ہارمون کا عدم توازن • شدید تناؤ – اگر آپ ایسا محسوس کرتی ہیں، تو کسی سے اس بارے میں بات کریں کہ آپ کیسا محسوس کر رہی ہیں

<ul style="list-style-type: none"> • eating disorders • taking part in extreme amounts of exercise • pregnancy • a medical condition <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>It's ok to ask any questions about your care to help you get the information you might need.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • کھانے کی خرابیاں • انتہائی مقدار میں ورزش میں حصہ لینا • حمل • ایک طبی حالت <p>آپ کو علاج کی ضرورت ہے یا نہیں اس کا انحصار اس وجہ پر ہوگا کہ آپ کی ماہواری میں تاخیر کیوں ہوئی ہے۔ جب آپ اپنے ڈاکٹر سے بات کریں گی، تو ضرورت پڑنے پر وہ علاج کے کسی بھی اختیارات کے بارے میں آپ سے بات کر سکیں گے۔</p> <p>اپنی دیکھ بھال کے بارے میں کوئی بھی سوال پوچھنا ٹھیک ہے تاکہ آپ کو مطلوبہ معلومات حاصل کرنے میں مدد مل سکے۔</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>Further information about irregular periods</p>	<h2>بے قاعدہ ماہواریاں</h2> <p>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 ہو جانے کی علامت بھی ہو سکتی ہے۔</p> <p>اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ حاملہ ہو سکتی ہیں، تو جتنی جلدی ممکن ہو حمل کا ٹیسٹ کریں۔</p> <p>بے قاعدہ ماہواریوں کے بارے میں مزید معلومات</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. If you experience this you should speak to your doctor.</p>	<p>ماہواریوں کے درمیان خون آنا (دھبے) یا جنسی تعلق کے بعد خون آنا</p> <p>کچھ لوگوں کو ماہواری کے درمیان خون آتا ہے (جسے 'دھبے لگنا' کہا جاتا ہے) یا جنسی تعلق کے بعد خون آتا ہے۔ ایسا ہونے کی بہت سی مختلف وجوہات ہیں۔ اگر آپ اس کا تجربہ کرتی ہیں تو آپ کو اپنے ڈاکٹر سے بات کرنی چاہیے۔</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 fertility.</p> <p>Further information about periods and pregnancy</p> <p>Speak to your doctor if:</p> <ul style="list-style-type: none"> • you've started your period but haven't had one for a while (3 to 6 months) • you bleed between your period, after sex or after the menopause 	<p>ماہواریاں اور حمل</p> <p>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 تولید کی اہلیت سے کس طرح مربوط ہے۔</p> <p>ماہواری اور حمل کے بارے میں مزید معلومات</p> <p>اپنے ڈاکٹر سے بات کریں اگر:</p> <ul style="list-style-type: none"> • آپ کی ماہواری شروع ہو چکی ہے لیکن کچھ عرصے سے نہیں ہوئی ہے (3 سے 6 ماہ) • آپ کی ماہواری کے درمیان، جنسی تعلق کے بعد یا حیض بند ہونے کے بعد خون آتا ہے
<p>For more information about periods in Urdu go to https://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu/</p>	<p>اردو میں ماہواری کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں https://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu/</p>
<p>11 July 2022</p>	<p>11 جولائی 2022</p>