NHS Scotland | Healthier Scotland | Scottish Government

English	Punjabi / ਪੰਜਾਬੀ
Heavy periods (heavy menstrual bleeding) Heavy menstrual bleeding during your period can be really distressing. It's 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. 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's due to a health condition such as fibroids, adenomyosis or endometriosis. You may be experiencing a heavier than 'normal' period if you're: • bleeding through your clothes	**ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ (ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਭਾਰੀ ਰਿਸਾਅ ਹੋਣਾ)** ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਭਾਰੀ ਰਿਸਾਅ ਹੋਣਾ ਵਾਕਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾ (Women's Health Concern) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, 3 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਔਰਤ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਸਾਲ 20 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਔਰਤ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੀ ਹੈ।

<table>
<tr>
<td>

- passing large clots
- having to change your period product more frequently
- having to use 2 different products at the same time
- having heavy periods every month that stop you doing everyday activities

</td>
<td>

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ, ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹੋਰਨਾਂ ਲਈ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਫਾਈਬ੍ਰੌਇਡਜ਼, ਐਡਿਨੋਮਾਇਓਸਿਸ ਜਾਂ ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਓਸਿਸ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਆਮ' ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਕਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਵੱਡੇ ਗਤਲੇ ਨਿਕਲ ਰਹੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੀਰੀਅਡ ਉਤਪਾਦ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ
- ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 2 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਤਪਾਦ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ
- ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ

</td>
</tr>
<tr>
<td>

Speak to your doctor if:

- you're experiencing heavy periods
- you're experiencing heavier periods than you have before

The doctor can check if there's an underlying health condition that might be causing your heavy periods.

</td>
<td>

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ

</td>
</tr>
</table>

When you see your doctor about heavy periods, they will carry out a pelvic examination. They will look at your vulva, vagina and cervix (the opening between the vagina and the womb) to see if there's anything that could be causing the bleeding.

As this is a very intimate examination, the doctor who performs it will have another person (chaperone) present. You can ask for a female doctor to carry it out. If there isn't a female doctor available, you can ask if there's a female health professional who could carry out the examination.

The doctor will also check to see if there are signs of any health conditions which may be causing your symptoms and sometimes other tests might be needed. Your doctor will discuss this with you and you can ask any questions that you might have.

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 needed.

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

ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲੋਗੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪੈਲਵਿਕ (ਪੇਡੂ ਦੀ) ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਦੁਆਰ (vulva), ਯੋਨੀ (vagina) ਅਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ (ਯੋਨੀ ਅਤੇ ਕੁੱਖ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੁਰਾਖ) ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਰਿਸਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਲਿੰਗਕ ਜਾਂਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ (ਨਿਗਰਾਨ ਮਹਿਲਾ) ਮੌਜੂਦ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਹਿਲਾ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਮਹਿਲਾ ਡਾਕਟਰ ਉਪਲਬਧ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਔਰਤ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਸ਼ਾਇਦ ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋ ਵੀ ਸਵਾਲ ਹੋਣ, ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- 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

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 ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਟੈਸਟ 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 ਆਖਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਦਿਨ (ਜਦੋਂ ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਸੀ)
- 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

Treatment Heavy periods don't always need to be treated. But if they're affecting your daily life, there are different treatments available. These include: • some types of contraception, such as a hormone-releasing intrauterine system (IUS) or the combined contraceptive pill ('the pill') • medicine to help reduce the amount of menstrual bleeding • anti-inflammatory painkillers, such as ibuprofen or prescription-only medicines from your doctor Your doctor might recommend you have a blood test. This can show if you have iron deficiency anaemia, which can be caused by heavy periods.	**ਇਲਾਜ** ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: • ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਕਿਸਮਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਰਮੋਨ-ਰਿਲੀਜ਼ਿੰਗ ਇੰਟ੍ਰਾਯੂਟਰੀਨ ਸਿਸਟਮ (IUS) ਜਾਂ ਮਿਸ਼ਰਤ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀ ('the pill') • ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੇ ਰਿਸਾਅ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਦਵਾਈ • ਸੋਜਸ਼-ਰੋਧੀ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈਬਿਉਪ੍ਰੋਫ਼ੇਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਸਿਰਫ਼ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਇਰਨ ਦੀ ਕਮੀ ਵਾਲਾ ਅਨੀਮੀਆ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੋ ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
Underlying health conditions	**ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ**

Heavy periods can be caused by an underlying health condition, including: • endometriosis – a long-term (chronic) condition where tissue similar to the lining of the womb is found elsewhere in the body • pelvic inflammatory disease – an infection of the womb, ovaries or/and fallopian tubes • fibroids – growths that can develop in the muscular wall of womb that are not cancerous • adenomyosis – when the tissue that normally grows within the womb (the lining) grows into the muscular wall of the womb instead • polycystic ovary syndrome – a hormonal condition which affects how your ovaries work • thyroid problems – can also sometimes cause heavy periods If your doctor thinks that your heavy periods might be caused by an underlying health condition, they may refer you for further scans and tests. This will help to diagnose the condition and decide on the best treatment.	ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: • ਐਂਡੋਮੀਟ੍ਰੀਓਸਿਸ – ਇੱਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ (ਪੁਰਾਣੀ) ਸਮੱਸਿਆ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਪਰਤ ਵਰਗਾ ਟਿਸ਼ੂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ • ਪੈਲਵਿਕ ਇਨਫ਼ਲੇਮੇਟਰੀ (ਪੇਡੂ ਦੀ ਸੋਜਸ਼ ਦੀ) ਬਿਮਾਰੀ – ਬੱਚੇਦਾਨੀ, ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਜਾਂ/ਅਤੇ ਫੈਲੋਪੀਅਨ ਟਿਊਬਾਂ ਦੀ ਲਾਗ • ਫਾਈਬ੍ਰੋਇਡਜ਼ – ਉਹ ਵਾਧੇ ਜੋ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੈਂਸਰਯੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ • ਐਡਿਨੋਮਾਇਓਸਿਸ – ਜਦੋਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ (ਅੰਦਰਲੀ ਪਰਤ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਧਣ ਵਾਲਾ ਟਿਸ਼ੂ, ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵਧਦਾ ਹੈ • ਪੌਲੀਸਿਸਟਿਕ ਓਵਰੀ ਸਿੰਡ੍ਰੋਮ – ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨਲ ਸਥਿਤੀ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ • ਥਾਇਰਾਇਡ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ – ਕਰਕੇ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

It's ok to ask any questions about your care to help you get the information you might need.	ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਰੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਕੈਨਾਂ ਅਤੇ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਰੈਫ਼ਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਠੀਕ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
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