

English

Irregular periods

Most people who menstruate have their period around every 28 days, but it's different for everyone. Periods can range from day 24 to day 38 of your cycle.

Signs of irregular periods can include:

- the number of days in between each of your periods is different and keeps changing
- the amount of menstrual blood changes from one period to the next
- your periods come closer together – less than 25 days from the start of one to the start of the next one
- your periods come further apart – longer than 35 days between the start of one and the next one

ردو / Urdu

بے قاعدہ ماہواریاں

زیادہ تر افراد جن کو ماہواری آتی ہے ان کی ماہواری ہر 28 دن میں ہوتی ہے، لیکن یہ ہر ایک کے لیے مختلف ہے۔ ماہواریاں آپ کی سائیکل کے دن 24 سے لے کر دن 38 تک ہو سکتی ہیں۔

بے قاعدہ ماہواریوں کی نشانیوں میں درج ذیل شامل ہو سکتی ہیں:

- آپ کی ہر ماہواری کے درمیان دنوں کی تعداد مختلف ہوتی ہے اور بدلتی رہتی ہے
- ماہواری خون کے بہاؤ کی مقدار ایک ماہواری سے دوسری ماہواری میں بدل جاتی ہے
- آپ کی ماہواریاں ایک دوسرے کے قریب آتی ہیں – ایک کے آغاز سے اگلی ماہواری کے آغاز تک 25 دنوں سے بھی کم
- آپ کی ماہواریاں مزید دور ہو جاتی ہیں – ایک کے آغاز سے اگلی ماہواری کے آغاز کے درمیان 35 دنوں سے زیادہ

Some people might have a less regular cycle, and experience a different cycle each month (this is often the case when girls first start their period). However, it can also be caused by things like stress, certain health conditions or pregnancy. Irregular periods can also be a sign of [menopause](#). Most of the time there's no need to worry but sometimes it is important to speak to your doctor.

If you think you might be pregnant, it's important to take a pregnancy test as soon as possible.

[Further information on your options if you're pregnant](#)

بعض خواتین کا سائیکل کم باقاعدگی سے ہو سکتا ہے، اور وہ ہر مہینے ایک مختلف سائیکل کا تجربہ کرتی ہیں (اکثر ایسا اس وقت ہوتا ہے جب لڑکیاں اپنی ماہواری شروع کرتی ہیں)۔ تاہم، یہ تناؤ، بعض صحت کی حالتوں یا حمل جیسی چیزوں کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔ بے قاعدہ ماہوریاں [حیض بند ہونے](#) کی نشانی بھی ہو سکتی ہے۔

اکثر اوقات پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے لیکن بعض اوقات اپنے ڈاکٹر سے بات کرنا ضروری ہوتا 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](#)

Speak to your doctor if:

You're not pregnant and:

- you have started your period but haven't had one for a while (around 3 to 6 months)
- you bleed between your period, after sex or after the menopause
- you experience irregularities with your periods for example the number of days in between your period keeps changing
- your periods are closer together or further apart than usual

اپنے ڈاکٹر سے بات کریں اگر:

آپ حاملہ نہیں ہیں اور:

- آپ کی ماہواری شروع ہو چکی ہے لیکن کچھ عرصے سے نہیں ہوئی ہے (تقریباً 3 سے 6 ماہ)
- آپ کی ماہواری کے درمیان، جنسی تعلق کے بعد یا حیض بند ہونے کے بعد خون آتا ہے
- آپ کو اپنے ماہواری کے ساتھ بے قاعدگیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے مثال کے طور پر آپ کی ماہواری کے درمیان دنوں کی تعداد بدلتی رہتی ہے
- آپ کی ماہوریاں ایک دوسرے سے معمول سے زیادہ قریب یا دور ہو جاتی ہیں

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
- if you are over 25, when you had your last smear test

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.

Causes of irregular periods

Irregular periods can be caused by lots of different things, usually involving hormonal changes, including menopause or hormonal contraception.

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 سمینر ٹیسٹ کب ہوا تھا

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 کے ساتھ اس پر تبادلہ خیال کر سکتی ہیں جو یہ فیصلہ کر سکتا ہے کہ آیا کسی ٹیسٹ یا علاج کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

بے قاعدہ ماہواریوں کی وجوہات

بے قاعدہ ماہواری بہت سی مختلف چیزوں کی وجہ سے ہو سکتی ہے، جن میں عام طور پر ہارمونی تبدیلیاں، بشمول حیض بند ہونا یا ہارمونی مانع حمل شامل ہے۔

Your menstrual cycle is regulated by 2 hormones, oestrogen and progesterone. Both of these hormones can be affected by natural changes in your body. For example puberty, pregnancy, childbirth, breastfeeding and menopause.

Your period will start during puberty. It can take up to 2 years for oestrogen and progesterone levels, and your periods, to settle.

Your period will stop during pregnancy but you might still experience some bleeding or spotting early on. If you're worried about bleeding during pregnancy, speak to your midwife, doctor or local early pregnancy centre.

Most women won't have periods when they're exclusively breastfeeding. But you can still get pregnant so you should think about [your contraceptive options](#) if you don't want another pregnancy.

Irregular periods can be common before menopause. The amount of menstrual blood can vary from one period to the next.

Other things that can cause irregular periods are:

- [stress](#)
- weight gain
- eating disorders

آپ کے ماہواری کو 2 ہارمونز، ایسٹروجن اور پروجیسٹرون کے ذریعے منظم کیا جاتا ہے۔ یہ دونوں ہارمون آپ کے جسم میں ہونے والی قدرتی تبدیلیوں سے متاثر ہو سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر بلوغت، حمل، بچے کی پیدائش، دودھ پلانا اور حیض بند ہونا۔

آپ کی ماہواری بلوغت کے دوران شروع ہوگی۔ ایسٹروجن اور پروجیسٹرون کی سطحوں، اور آپ کی ماہواری کو منظم ہونے میں 2 سال تک کا وقت لگ سکتا ہے۔

حمل کے دوران آپ کی ماہواری رک جائے گی لیکن پھر بھی شروع میں آپ کو کچھ خون بہنے یا دھبوں کا سامنا ہو سکتا ہے۔ اگر آپ حمل کے دوران خون بہنے کے بارے میں فکر مند ہیں، تو اپنی مڈ وائف، ڈاکٹر یا مقامی ابتدائی حمل مرکز سے بات کریں۔

زیادہ تر خواتین کو ماہواری نہیں ہوتی جب وہ مکمل طور پر دودھ پلا رہی ہوتی ہیں۔ لیکن آپ پھر بھی حاملہ ہو سکتی ہیں اس لیے آپ کو [اپنے مانع حمل اختیارات](#) کے بارے میں سوچنا چاہیے اگر آپ دوسرا حمل نہیں چاہتی ہیں۔

حیض بند ہونے سے پہلے بے قاعدہ ماہواریاں عام ہو سکتی ہیں۔ ماہواری کے خون کی مقدار ایک ماہواری سے دوسری ماہواری تک مختلف ہو سکتی ہے۔

دیگر چیزیں جو بے قاعدہ ماہواریوں کا سبب بن سکتی ہیں یہ ہیں:

- [تناؤ](#)
- وزن بڑھنا
- کھانے کی خرابیاں

- extreme exercise
- hormonal contraception

Irregular periods can also be caused by underlying health conditions, 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 and/or fallopian tubes
- [fibroids](#) – non-cancerous growths that can develop in the muscular wall of the womb
- [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

In rare cases, irregular periods may be a sign of cancer of the womb or the neck of the womb (cervix). These cancers can cause bleeding in between periods or during sex. If you're worried, speak to your doctor.

- بہت زیادہ ورزش
- ہارمونی منع حمل

بے قاعدہ ماہواریاں صحت کی بنیادی حالتوں کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہیں، بشمول:

- [اینڈومیٹریوسس](#) – ایک طویل مدتی (دائمی) حالت جہاں رحم کی پرت کے جیسے بافت جسم میں کہیں اور پائے جاتے ہیں
- [بیڑو کی سوزش کی بیماری](#) – رحم، بیضہ دانی اور/یا فلویپی ٹیوب کا ایک انفیکشن
- [عضلاتی ناسور](#) – غیر سرطانی فزائش جو رحم کے پٹھوں کی دیوار میں فروغ پا سکتی ہے
- [ایڈینومیوسس](#) – جب عام طور پر رحم کے اندر بڑھنے والے بافت (اسٹر) رحم کی بجائے پٹھوں کی دیوار میں بڑھتے ہیں
- [پولی سسٹک اووری سنڈروم](#) – ایک ہارمونی حالت جو آپ کے بیضہ دانی کے کام کرنے کے طریقے کو متاثر کرتی ہے
- تھائیرائیڈ کے مسائل

شاذ و نادر صورتوں میں، بے قاعدہ ماہواری رحم یا رحم کے عنق (سروکس) کے کینسر کی علامت ہو سکتی ہے۔ یہ کینسرز ماہواری کے درمیان یا جنسی تعلق کے دوران خون بہنے کا سبب بن سکتے ہیں۔ اگر آپ فکر مند ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

<p>For more information about periods in Urdu go to https://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu/</p>	<p>اردو ميں ماہواری كے بارے ميں مزيد معلومات كے ليے ملاحظہ كريں https://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu/</p>
<p>11 July 2022</p>	<p>11 جولائی 2022</p>