

English

Periods and pregnancy

The length of a menstrual cycle varies from person to person. A period usually comes every 28 days, but it's normal if it's longer or shorter than that. Everyone is different.

The menstrual cycle

Your body's hormones control the menstrual cycle. When the level of the oestrogen hormone in the body increases, the ovaries will release an egg (ovulation).

In the second half of the cycle, the levels of progesterone hormone will increase and this gets the womb ready for pregnancy.

If pregnancy doesn't occur, oestrogen and progesterone levels will drop. This hormonal change causes the lining to be shed from the womb which causes a period.

Arabic / عربية

الدورات الشهرية والحمل

يختلف طول الدورة الحيضية من شخص إلى آخر. تأتي الدورة الشهرية عادة كل 28 يوم ولكن إذا كانت أطول من ذلك أو أقصر فهو أيضاً أمر طبيعي. يختلف كل شخص عن الآخر.

الدورة الحيضية

تحكم هرمونات جسمك بالدورة الحيضية. فعندما يرتفع مستوى هرمون الأستروجين في الجسم، ستطلق المبايض بويضة (التبويض).

وفي النصف الثاني من الدورة، ترتفع مستويات هرمون البروجسترون مما يجعل الرحم جاهزاً للحمل.

إذا لم يحدث الحمل، فستنخفض مستويات هرمون الأستروجين والبروجسترون. يتسبب هذا التغير الهرموني في انزلاق البطانة من الرحم مما يؤدي إلى حدوث الدورة الشهرية.

[اكتشف المزيد حول الدورة الشهرية](#)

[Find out more about periods](#)

Ovulation

Ovulation occurs when an egg is released from the ovaries.

One egg will be released each month during the menstrual cycle.

An egg will live for 24 hours after ovulation.

If a male's sperm meets and fertilises the egg, this will cause a pregnancy. After having sex, sperm can live for up to 5 days inside the fallopian tubes. If you don't want to get pregnant, use [contraception](#).

It's not possible to get pregnant if ovulation doesn't occur.

When you're most fertile

You're most fertile around the middle of the menstrual cycle at the time of ovulation. This is known as the 'fertile window'.

This will depend on the length of your cycle. It usually happens around 14 days before your period starts.

Tracking ovulation

التبويض

يحدث التبويض عند انطلاق إحدى البوopies من المبايض.

تفرز بويبة واحدة كل شهر خلال الدورة الحيضية. ستعيش البويبة لمدة 24 ساعة بعد التبويض.

إذا اجتمعت الحيوانات المنوية لذكر وتم تخصيب البويبة، فسيؤدي ذلك إلى الحمل. يمكن أن يعيش الحيوان المنوي لأكثر من 5 أيام داخل قنطرة فاللوب بعد ممارسة الجنس. إذا كنت لا ترغبين في حدوث حمل، فاستخدمي [وسائل منع الحمل](#).

من غير الممكن أن تحملين إذا لم يحدث التبويض.

متى تكوني أكثر خصوبة

تكونين أكثر خصوبة في منتصف الدورة الحيضية تقريرًا في وقت التبويض. يُعرف هذا باسم "النافذة الخصبة".

سيعتمد هذا على طول دورتك. عادةً ما يحدث قبل 14 يومًا تقريرًا قبل بدء دورتك الشهرية.

تتبع فترة التبويض

توجد طرق مختلفة يمكنك من خلالها تتبع دورتك إذا أردت حساب فترة التبويض إذا كنت تحظين للحمل. لا ينبغي استخدام هذا [كوسيلة لمنع الحمل](#). ويشمل هذا ما يلي:

<p>There are different ways you can track your cycle if you want to work out when you are ovulating to plan a pregnancy. This shouldn't be used as a method of contraception. This includes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • keeping a diary, or marking the dates of your period on your calendar • using an ovulation calculator • using a period tracking app – though this is not effective as a type of contraception • monitoring your temperature and noticing changes in your vaginal mucus • using an ovulation prediction kit 	<ul style="list-style-type: none"> • الاحتفاظ بمنكرة أو تحديد تواريخ دورتك الشهرية في التقويم الخاص بك • استخدام حاسبة التبويض • استخدام تطبيق لمتابعة الدورة الشهرية – على الرغم أن هذا غير فعال كوسيلة من وسائل منع الحمل • مراقبة درجة حرارتكم وملحوظة أي تغيرات في مخاطك المهبلية • استخدام مجموعة التنبؤ بالتبويض
<p>For more information about periods in Arabic go to https://www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic/</p>	<p>للمزيد من المعلومات حول الدورات الشهرية في نموذج انتقالي إلى https://www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic/</p>
<p>11 July 2022</p>	<p>11 يوليو/تموز 2022</p>