

English	عربية / Arabic
<h2 data-bbox="111 565 695 620">Periods and pregnancy</h2> <p data-bbox="111 654 1037 797">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.</p>	<h2 data-bbox="1606 565 2032 620">الدورات الشهرية والحمل</h2> <p data-bbox="1087 654 2032 743">يختلف طول الدورة الحوضية من شخص إلى آخر. تأتي الدورة الشهرية عادة كل 28 يوم ولكن إذا كانت أطول من ذلك أو أقصر فهو أيضًا أمر طبيعي. يختلف كل شخص عن الآخر.</p>
<h2 data-bbox="111 889 516 928">The menstrual cycle</h2> <p data-bbox="111 966 1037 1109">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).</p> <p data-bbox="111 1162 1037 1252">In the second half of the cycle, the levels of progesterone hormone will increase and this gets the womb ready for pregnancy.</p> <p data-bbox="111 1305 1037 1448">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.</p>	<h2 data-bbox="1816 889 2032 928">الدورة الحوضية</h2> <p data-bbox="1157 966 2032 1055">تتحكم هرمونات جسمك بالدورة الحوضية. فعندما يرتفع مستوى هرمون الأستروجين في الجسم، ستطلق المبايض بويضة (التبويض).</p> <p data-bbox="1150 1109 2032 1198">وفي النصف الثاني من الدورة، ترتفع مستويات هرمون البروجيستيرون مما يجعل الرحم جاهزًا للحمل.</p> <p data-bbox="1136 1252 2032 1341">إذا لم يحدث الحمل، فستتخفض مستويات هرمون الأستروجين والبروجيستيرون. يتسبب هذا التغير الهرموني في انزلاق البطانة من الرحم مما يؤدي إلى حدوث الدورة الشهرية.</p> <p data-bbox="1675 1395 2032 1425">اكتشف المزيد حول الدورة الشهرية</p>

Find out more about periods	
<h2>Ovulation</h2> <p>Ovulation occurs when an egg is released from the ovaries.</p> <p>One egg will be released each month during the menstrual cycle.</p> <p>An egg will live for 24 hours after ovulation.</p> <p>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.</p> <p>It's not possible to get pregnant if ovulation doesn't occur.</p>	<h2>التبويض</h2> <p>يحدث التبويض عند انطلاق إحدى البويضات من المبايض.</p> <p>تفرز بويضة واحدة كل شهر خلال الدورة الحوضية. ستعيش البويضة لمدة 24 ساعة بعد التبويض.</p> <p>إذا اجتمعت الحيوانات المنوية لذكر وتم تخصيب البويضة، فسيؤدي ذلك إلى الحمل. يمكن أن يعيش الحيوان المنوي لأكثر من 5 أيام داخل قناة فالوب بعد ممارسة الجنس. إذا كنت لا ترغبين في حدوث حمل، فاستخدمي وسائل منع الحمل.</p> <p>من غير الممكن أن تحملي إذا لم يحدث التبويض.</p>
<h2>When you're most fertile</h2> <p>You're most fertile around the middle of the menstrual cycle at the time of ovulation. This is known as the 'fertile window'.</p> <p>This will depend on the length of your cycle. It usually happens around 14 days before your period starts.</p>	<h2>متى تكوني أكثر خصوبة</h2> <p>تكونين أكثر خصوبة في منتصف الدورة الحوضية تقريباً في وقت التبويض. يُعرف هذا باسم "النافذة الخصبة".</p> <p>سيعتمد هذا على طول دورتك. عادةً ما يحدث قبل 14 يومًا تقريبًا قبل بدء دورتك الشهرية.</p>
<h2>Tracking ovulation</h2>	<h2>تتبع فترة التبويض</h2> <p>توجد طرق مختلفة يمكنك من خلالها تتبع دورتك إذا أردت حساب فترة التبويض إذا كنت تخططين للحمل. لا ينبغي استخدام هذا كوسيلة لمنع الحمل. ويشمل هذا ما يلي:</p>

<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 بمذكرة 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 حرارتك وملاحظة أي تغيرات في مخاطك المهبطي • 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 انتقلي إلى https://www.nhsinform.scot/translations/languages/arabic/</p>
<p>11 July 2022</p>	<p>11 يوليو/تموز 2022</p>