

English	Polish / Polski
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.	Miesiączki a ciąża Długość cyklu miesięczkowego bywa różna u poszczególnych osób. Miesiączka zwykle pojawia się co 28 dni, ale normalna jest także większa lub mniejsza liczba dni. Każdy z nas jest inny.
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.	Cykl menstruacyjny Za cykl menstruacyjny w twoim organizmie odpowiadają hormony. Gdy rośnie w organizmie poziom hormonu zwanego estrogenem, dochodzi do uwolnienia komórki jajowej z jajnika (owulacja). W drugiej połowie cyklu wzrasta poziom hormonu nazywanego progesteronem, co przygotowuje macicę na ciążę. Jeśli nie nastąpi zapłodnienie, poziom estrogenów i progesteronu spadnie. Ta zmiana hormonalna powoduje złuszczenie wyściółki macicy, czego skutkiem jest miesiączka.

Find out more about periods	Dowiedz się więcej o miesiączce
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.	Owulacja Do owulacji dochodzi wtedy, gdy z jajnika uwalniana jest komórka jajowa. W każdym cyklu miesięczkowym uwalniana jest jedna komórka jajowa. Komórka jajowa żyje przez 24 godziny po owulacji. Jeśli plemnik męczyzny spotka się z komórką jajową i zapłodni ją, kobieta zachodzi w ciążę. Po stosunku seksualnym plemniki są w stanie przeżyć nawet 5 dni we wnętrzu jajowodów. Jeśli nie chcesz zajść w ciążę, stosuj antykontracepcję. Jeżeli nie dojdzie do owulacji, zajście w ciążę nie jest możliwe.
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.	Okres najwyższej płodności Najbardziej płodna jesteś mniej więcej w połowie cyklu miesięczkowego w momencie owulacji. Czas ten nazywany jest „oknem płodności”. Jego długość zależy od długości twojego cyklu. Zwykle występuje ono mniej więcej na 14 dni przed rozpoczęciem miesiączki.
Tracking ovulation	Śledzenie owulacji

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: • 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	Istnieją różne sposoby śledzenia przebiegu cyklu miesięczkowego, jeśli zależy ci na ustaleniu terminu owulacji, aby zaplanować ciążę. Metody tej nie należy jednak stosować w ramach antykoncepcji. Metody śledzenia owulacji: • prowadzenie dzienniczka lub zaznaczanie dat miesiączki w kalendarzu, • stosowanie kalkulatora owulacji, • używanie aplikacji do śledzenia miesiączek – choć nie nadaje się ona do stosowania w ramach antykoncepcji, • monitorowanie temperatury i obserwowanie zmian w wydzielinie z pochwy, • stosowanie zestawu do przewidywania owulacji.
For more information about periods in Polish go to https://www.nhsinform.scot/translations/languages/polish/	Dodatkowe informacje na temat menstruacji w języku polskim można znaleźć pod adresem: https://www.nhsinform.scot/translations/languages/polish/
11 July 2022	11 lipca 2022 r.