

English	اردو / Urdu
<p>Periods and pregnancy</p> <p>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>	<p>ماہواریاں اور حمل</p> <p>ماہواری سائیکل کا عرصہ ایک شخص سے دوسرے شخص میں مختلف ہوتا ہے۔ ماہواری عام طور پر ہر 28 دنوں پر ہوتی ہے، لیکن اگر یہ اس سے طویل یا مختصر ہو تو یہ معمول کی بات ہے۔ ہر شخص مختلف ہوتا ہے۔</p>
<p>The menstrual cycle</p> <p>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>In the second half of the cycle, the levels of progesterone hormone will increase and this gets the womb ready for pregnancy.</p> <p>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>	<p>ماہواری سائیکل</p> <p>آپ کے جسم کے ہارمون ماہواری کو کنٹرول کرتے ہیں۔ جب جسم میں ایسٹروجن ہارمون کی سطح بڑھ جاتی ہے تو بیضہ دانی سے ایک انڈا نکلتا ہے (بیض ریزی)۔</p> <p>سائیکل کے دوسرے نصف حصے میں، پروجیسٹرون ہارمون کی سطح بڑھ جاتی ہے اور اس سے رحم حمل کے لیے تیار ہو جاتا ہے۔</p> <p>اگر حمل نہیں ٹھہرتا ہے، تو ایسٹروجن اور پروجیسٹرون کی سطح کم ہو جائے گی۔ اس ہارمون کی تبدیلی کی وجہ سے رحم سے پرت نکل جاتی ہے جس کے نتیجے میں ماہواری ہوتی ہے۔</p>

<p>Find out more about periods</p>	<p>ماہواری کے بارے میں مزید جانیں</p>
<p>Ovulation</p> <p>Ovulation occurs when an egg is released from the ovaries.</p> <p>One egg will be released each month during the menstrual cycle. 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>	<p>اخراج بیضہ</p> <p>بیض ریزی اس وقت ہوتی ہے جب بیضہ دانی سے انڈا نکلتا ہے۔</p> <p>ماہواری سائیکل کے دوران ہر ماہ ایک انڈا خارج ہو گا۔ بیض ریزی کے بعد ایک انڈا 24 گھنٹے تک زندہ رہے گا۔</p> <p>اگر مرد کا نطفہ انڈے سے مل کر اسے زرخیز کرتا ہے، تو یہ حمل کا سبب بنتا ہے۔ جنسی تعلق کے بعد، نطفہ فیلوپین ٹیوب کے اندر 5 دن تک زندہ رہ سکتا ہے۔ اگر آپ حاملہ نہیں ہونا چاہتی ہیں، تو مانع حمل کا استعمال کریں۔</p> <p>اگر بیض ریزی نہیں ہوتی ہے تو حاملہ ہونا ممکن نہیں ہے۔</p>
<p>When you're most fertile</p> <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>	<p>کس وقت آپ سب سے زیادہ تولید کی اہل ہوتی ہیں</p> <p>آپ بیض ریزی کے وقت ماہواری کے وسط میں سب سے زیادہ زرخیز ہوتی ہیں۔ اسے 'زرخیز ونڈو' کے نام سے جانا جاتا ہے۔</p> <p>اس کا انحصار آپ کی سائیکل کے طول پر ہوگا۔ یہ عام طور پر آپ کی ماہواری شروع ہونے سے 14 دن پہلے ہوتا ہے۔</p>
<p>Tracking ovulation</p>	<p>بیض ریزی کا پتہ لگانا</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 	<p>اگر آپ حمل کی منصوبہ بندی کرنے کے لیے اپنی بیض ریزی کا وقت جاننا چاہتی ہیں تو آپ کی سائیکل کو ٹریک کرنے کے مختلف طریقے ہیں۔ اسے مانع حمل کے طریقے کے طور پر استعمال نہیں کیا جانا چاہیے۔ اس میں شامل ہے:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ایک ڈائری رکھنا، یا اپنے کیلنڈر پر اپنی ماہواری کی تاریخوں کو نشان زد کرنا • ایک بیض ریزی کیلنڈر استعمال کرنا • ماہواری کو ٹریک کرنے والے ایپ کا استعمال کرنا – اگرچہ یہ ایک مانع حمل کی قسم کے طور پر مؤثر نہیں ہے • آپ کے درجہ حرارت کی نگرانی کرنا اور اپنی اندام نہانی کی رطوبت میں تبدیلیوں کو دیکھنا • ایک بیض ریزی پیشین گوئی کٹ استعمال کرنا
<p>For more information about periods in Urdu go to https://www.nhsinform.scot/translations/languages/urdu/</p>	<p>ٹمپلیٹ میں ماہواری کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں https://www.nhsinform.scot/translations/languages/Urdu/</p>
<p>11 July 2022</p>	<p>11 جولائی 2022</p>