English	Punjabi / ਪੰਜਾਬੀ
Delayed start to periods (primary amenorrhoea) Some people start their periods later than others, and that's normal. If your mum or sister started their periods later, you may too. It's good to chat with them about this if you can. A delay in starting periods isn't usually anything to worry about. If you haven't started your period by around 16, it's a good idea to see your doctor to find out why it hasn't happened yet. Reasons for delayed periods can include: • being underweight • a hormone imbalance • severe stress – if you feel this way, speak to someone about how you're feeling	**ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ (ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਏਮੇਨੋਰੀਆ)** ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਜਾਂ ਭੈਣ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਸੀ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚੰਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 16 ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜੇ ਤਕ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਹੈ।

- eating disorders
- taking part in extreme amounts of exercise
- pregnancy
- a medical condition

Whether you need treatment will depend on the reason why your period is delayed. When you speak to your doctor, they'll be able to talk you through any treatment options, if needed.

It's ok to ask any questions about your care to help you get the information you might need.

ਦੇਰ ਨਾਲ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੋਣਾ
- ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦਾ ਅਸੰਤੁਲਨ
- ਗੰਭੀਰ ਤਣਾਅ – ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਖਾਣ-ਪੀਣ ਸਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ
- ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ
- ਕੋਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਿਉਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਈ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਕਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕੇਗਾ।

ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਠੀਕ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

Irregular periods Some people may experience irregular periods that don't come every month. This is often the case when girls start their periods but it can also be caused by things like stress, certain health conditions or pregnancy. Irregular periods can also be a sign of menopause. If you think you might be pregnant, take a pregnancy test as soon as possible. [Further information about irregular periods] **Bleeding between periods (spotting) or bleeding after sex** Some people will bleed between periods (known as 'spotting') or bleed after sex. There are lots of different reasons why this might happen. If you experience this you should speak to your doctor.	**ਅਨਿਯਮਿਤ ਮਾਹਵਾਰੀ** ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਨਿਯਮਿਤ ਮਾਹਵਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਤਣਾਅ, ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਨਿਯਮਿਤ ਮਾਹਵਾਰੀ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਹੋ ਸਕੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। [ਅਨਿਯਮਿਤ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ] **ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਹੋਣਾ (ਸਪੌਟਿੰਗ ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਧੱਬੇ) ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਹੋਣਾ** ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ('ਸਪੌਟਿੰਗ' ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਦੇ ਦੇ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
Periods and pregnancy	**ਮਾਹਵਾਰੀ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ**

If you're trying to get pregnant, or you don't want to get pregnant, it's important to know how your period is linked to fertility. Further information about periods and pregnancy **Speak to your doctor if:** • you've started your period but haven't had one for a while (3 to 6 months) • you bleed between your period, after sex or after the menopause	ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ (ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ) ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ **ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ:** • ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਪਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਆਈ ਹੈ (3 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ) • ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਹਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ, ਸੈਕਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਰਿਸਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
For more information about periods in Punjabi go to https://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi/	ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ https://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi/
11 July 2022	11 ਜੁਲਾਈ 2022