



English	Punjabi / ਪੰਜਾਬੀ
<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>ਮਾਹਵਾਰੀ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ</p> <p>ਮਾਸਿਕ ਚੱਕਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਹਰ ਔਰਤ ਵਿੱਚ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਰ 28 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਉਸਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</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>ਮਾਸਿਕ ਚੱਕਰ</p> <p>ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਮਾਸਿਕ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਹਾਰਮੋਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਤੋਂ ਇੱਕ ਅੰਡਾ ਰਿਲੀਜ਼ (ਓਵੂਲੇਸ਼ਨ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</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>Find out more about periods</p>	<p>ਚੱਕਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਨ ਹਾਰਮੋਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਜੇ ਗਰਭ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਸਟੋਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਹੇਠਾਂ ਡਿੱਗ ਜਾਣਗੇ। ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਪਰਤ ਵਗਾਣ ਲਗਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਹਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ</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.</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>	<p>ਓਵੂਲੇਸ਼ਨ</p> <p>ਓਵੂਲੇਸ਼ਨ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅੰਡਕੋਸ਼ ਤੋਂ ਅੰਡਾ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਇੱਕ ਅੰਡਾ ਰਿਲੀਜ਼ ਹੋਵੇਗਾ। ਓਵੂਲੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਅੰਡਾ 24 ਘੰਟੇ ਤਕ ਉਪਲਬਧ ਰਹੇਗਾ।</p> <p>ਜੇ ਮਰਦ ਦਾ ਸੁਕਰਾਣੂ (sperm) ਅੰਡੇ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਇਸਦਾ ਨਿਸ਼ੇਚਨ (fertilise) ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਗਰਭ ਠਹਿਰ ਜਾਵੇਗਾ। ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸੁਕਰਾਣੂ ਫੈਲੋਪੀਅਨ ਨਲੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ 5 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਗਰਭਨਿਰੋਧ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।</p>

	ਜੇ ਓਵੂਲੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
<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>ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਣਨ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ</p> <p>ਤੁਸੀਂ ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਓਵੂਲੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਣਨ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਫਰਟਾਈਲ ਵਿੰਡੋ' ('fertile window') ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਚੱਕਰ ਦੀ ਲੰਬਾਈ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗਾ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕੋਈ 14 ਰੁ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।</p>
<p>Tracking ovulation</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 	<p>ਓਵੂਲੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਕ ਕਰਨਾ</p> <p>ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਓਵੂਲੇਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਗਰਭਨਿਰੋਧ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਇੱਕ ਡਾਇਰੀ ਰੱਖਣਾ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਕੈਲੰਡਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਾਉਣਾ

<ul style="list-style-type: none"> • monitoring your temperature and noticing changes in your vaginal mucus • using an ovulation prediction kit 	<ul style="list-style-type: none"> • ਇੱਕ ਓਵੂਲੇਸ਼ਨ ਕੈਲਕੁਲੇਟਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ • ਮਾਹਵਾਰੀ ਟ੍ਰੈਕਿੰਗ ਐਪ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ - ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਵਜੋਂ ਕਾਰਗਰ ਨਹੀਂ ਹੈ • ਆਪਣੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਮਿਊਕਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ • ਓਵੂਲੇਸ਼ਨ ਪੂਰਵ ਅਨੁਮਾਨ ਕਿੱਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ
<p>For more information about periods in Punjabi go to https://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi/</p>	<p>ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ https://www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi/</p>
<p>11 July 2022</p>	<p>11 ਜੁਲਾਈ 2022</p>