English	Translation- Hindi
Heavy periods can be an issue for around a quarter of women in Australia.	ऑस्ट्रेलिया में लगभग एक चौथाई महिलाओं के लिए भारी माहवारी एक समस्या हो सकती है।
It's particularly common for women aged 30 to 50.	यह विशेष रूप से 30 से 50 वर्ष की महिलाओं में आम है।
How much bleeding is too much?	कितने स्त्राव को भारी माहवारी माना जाता है?
Everyone's periods are different, and yours may change from month to month.	हर किसी की पीरियड्स की अवधि अलग होती है, और आपकी माह-दर-माह परिवर्तित हो सकती है।
Is your period having a negative impact on your life?	क्या आपके पीरियड आपके जीवन पर नकारात्मक प्रभाव डाल रहे है?
If getting your period makes you feel upset/stressed anxious, is painful or makes it hard to leave the house because you're concerned about bleeding through your clothes, it's time to speak to your doctor.	यदि आपके पीरियड हो रहे है और इससे आप परेशान हैं / तनावग्रस्त महसूस करती हैं, यह दर्दनाक है या इसकी वज़ह से घर छोड़ना मुश्किल लगता है क्योंकि आप अपने कपड़ों के रक्तस्राव बाहर आने को लेकर चिंतित हैं, तो यह आपके डॉक्टर से बात करने का समय है।
What are some of the signs?	कुछ संकेत क्या हैं?
• Needing to change your pad or tampon every hour or less	• हर घंटे या उससे कम समय में आपको अपने पैड या टैम्पोन को बदलने की जरूरत होती है तथा
• Needing to change your pad or tampon in the middle of the night	• रात के बीच में अपने पैड या टैम्पोन को बदलने की आवश्यकता
• Blood clots bigger than a 50-cent piece	• खून के साथ थक्के भी हैं, जो 50-सेंट के सिक्के से बड़े हैं,
• Bleeding for more than seven to eight days	• सात-आठ दिनों से ज्यादा रक्तस्राव होना
Why are my periods so heavy?	मेरे पीरियड्स इतने भारी क्यों हैं?
There are lots of reasons for heavy periods.	मासिक धर्म से भारी रक्तस्राव होने के कई कारण हैं।
About a half of women don't have an obvious problem in their uterus.	लगभग आधी महिलाओं को अपने गर्भाशय से संबंधित कोई खास समस्या नहीं होती है।
It might be related to issues in the uterus that are unknown, for instance.	यह गर्भाशय में उन समस्याओं से संबंधित हो सकती है जो अज्ञात हैं, उदाहरण के लिए।
There are simple tests your doctor or a specialist can do to find out the cause.	आपके डॉक्टर या चिकित्सक से पता लगाने के लिए सरल परीक्षण किए जा सकते हैं।
What are the treatment options?	उपचार के क्या विकल्प हैं?
Sometimes with heavy periods, iron stores, called ferritin, and iron levels can get low.	कभी-कभी भारी पीरियड्स के साथ, आयरन भंडार, जिन्हें फेरिटिन कहा जाता है, और आयरन का स्तर कम हो सकता है।
Your doctor might get you to take a blood test and recommend iron therapy if the levels are found to be low.	यदि आपका स्तर कम पाया जाता है तो आपका डॉक्टर आपको रक्त परीक्षण कराने और आयरन थेरेपी की सलाह दे सकता है।

This usually involves taking an iron supplement daily or, if the ferritin levels are very low, an iron infusion.	इसमें आमतौर पर आयरन सप्लीमेंट लेना या, यदि फेरिटिन का स्तर बहुत कम है, तो आयरन इन्फ्यूजन शामिल है।
Some doctors can do this in their clinic.	कुछ डॉक्टर अपने क्लिनिक में ऐसा कर सकते हैं।
It is important to note that women who have gone through the menopause should not have any vaginal bleeding/spotting.	यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि रजोनिवृत्ति से गुजरने वाली महिलाओं को योनि से रक्तस्राव / स्पॉटिंग नहीं होना चाहिए।
If this occurs, see your doctor.	यदि ऐसा होता है, तो अपने डॉक्टर को मिलें।
If you do have issues with heavy bleeding, you're not alone.	यदि आपकी भारी रक्तस्राव से जुड़ी समस्याएं हैं, तो आप अकेली नहीं हैं।
Find a health professional you feel comfortable talking to.	एक स्वास्थ्य पेशेवर का पता लगाएं, जिससे आप आराम से बात कर सकें।
They can help you.	वे आपकी मदद कर सकते हैं।
You don't need to put up with heavy periods.	आपको भारी पीरियड्स के साथ रहने की आवश्यकता नहीं है।
To learn more, visit jeanhailes.org.au/health-a-z/periods/heavy-bleeding	अधिक जानने के लिए, jeanhailes.org.au/health-a-z/periods/heavy-bleeding पर जाएं
Jean Hailes for Women's Health is a national not-for-profit organisation dedicated to improving the knowledge of women's health throughout the various stages of their lives, and to provide a trusted world-class health service for women.	महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए जीन हेल्स एक राष्ट्रीय गैर-लाभकारी संगठन है, जो महिलाओं के जीवन के विभिन्न चरणों में उनके स्वास्थ्य की जानकारी को बेहतर बनाने और महिलाओं के लिए एक विश्वस्तरीय स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने के लिए समर्पित है।
We believe in physical and emotional health and wellbeing in all its dimensions for all women in Australia throughout their lives.	हम ऑस्ट्रेलिया में सभी महिलाओं के लिए शारीरिक और भावनात्मक स्वास्थ्य और उनके जीवन के सभी आयामों में भलाई करने में विश्वास करते हैं
Want to know more about us?	क्या आप हमारे बारे में अधिक जानना चाहती हैं?
Jean Hailes - jeanhailes.org.au/ Subscribe - jeanhailes.org.au/subscribe Jean Hailes Medical - jeanhailes.org.au/medical-centre Women's Health Week - womenshealthweek.com.au Jean Hailes anxiety portal - anxiety.jeanhailes.org.au What Were We Thinking! - whatwerewethinking.org.au Jean Hailes Instagram - instagram.com/jeanhailes Jean Hailes Twitter - @JeanHailes Facebook – JeanHailesforWomensHealth ***Jean Hailes is supported by funding from the Australian Government.	जीन हेल्स - jeanhailes.org.au/ सब्सक्राइब करें - jeanhailes.org.au/subscribe जीन हेल्स मेडिकल-सेंटर jeanhailes.org.au/medical-centre महिला स्वास्थ्य सप्ताह - womenshealthweek.com.au जीन हेल्स व्याग्रता पोर्टल - anxiety.jeanhailes.org.au क्या सोच रहे थे! - whatwerewethinking.org.au जीन हेल्स इंस्टाग्राम - instagram.com/jeanhailes जीन हेल्स ट्विटर - @JeanHailes फेसबुक - JeanHailesforWomensHealth *** जीन हेल्स ऑस्ट्रेलियाई सरकार से वित्त पोषण द्वारा समर्थित है।