

English

Punjabi (Indian script) / ਪੰਜਾਬੀ

Sexual wellbeing and intimacy during and after menopause

There's a myth that because you're going through the menopause, that your sex life is over, but this does not have to be the case. If you want to enjoy the pleasure that is available to you in your body, either alone or with a partner, it is all still there after the menopause.

While some of the hormonal changes of menopause may change the way you experience sex and your body, there's lots you can do to create a happy and pleasurable sex life that feels right for you.

It's still possible to get pregnant during perimenopause so, if you need to, keep having conversations about contraception. If you use barrier methods with your partner, it's important to keep using condoms as less lubrication and thinning vaginal walls during

ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਨੇੜਤਾ

ਇੱਕ ਮਿੱਥ ਹੈ ਕਿ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸੈਕਸ ਜੀਵਨ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਆਨੰਦ ਨੂੰ ਮਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਕੱਲਿਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਾਰਟਨਰ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਹਾਰਮੋਨ ਸਬੰਧੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਅਤੇ ਅਨੰਦਮਈ ਸੈਕਸ ਜੀਵਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਜਾਪਦਾ ਹੈ।

ਪੈਰੀਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣਾ ਅਜੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ, ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਦੇ ਨਾਲ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ (barrier methods) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕੰਡੋਮ ਦੀ

<p>menopause can make you more vulnerable to contracting a sexually transmitted infection.</p> <p>Further information about STI's</p>	<p>ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟ ਲੁਬਰੀਕੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਯੋਨੀ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਦੇ ਪਤਲਾ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੈਲਣ ਵਾਲੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੋਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p> <p>STI's ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ</p>
<p>Vaginal dryness, discomfort or pain</p> <p>If your vagina becomes dry, painful or itchy as a result of the menopause, your GP can prescribe oestrogen treatment that's put directly into your vagina as a pessary, cream or vaginal ring. This can safely be used alongside HRT.</p> <p>The oestrogen cream will increase moisture and lubrication in the lining of your vagina, making walking, exercise and penetrative sex more comfortable again.</p> <p>Wearing cotton underwear and only washing your vulva with water will help to keep your vagina healthy.</p> <p>You'll usually need to keep using vaginal oestrogen, as your symptoms are likely to return when treatment stops. However, side effects are very rare.</p> <p>You can also use over-the-counter vaginal moisturisers or lubricants in addition to, or instead of, vaginal oestrogen.</p>	<p>ਯੋਨੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ, ਬੇਅਰਾਮੀ ਜਾਂ ਦਰਦ</p> <p>ਜੇ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਖਾਰਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ GP ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਇਲਾਜ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਪੇਸਰੀ, ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਯੋਨੀ ਰਿੰਗ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ HRT ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਕਰੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਅਤੇ ਲੁਬਰੀਕੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵਧਾਏਗੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੈਕਸ ਦੁਬਾਰਾ ਵਧੇਰੇ ਅਰਾਮਦੇਹ ਬਣ ਸਕੇਗਾ।</p> <p>ਸੂਤੀ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਪਹਿਨਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਯੋਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ (vulva) ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਧੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਨੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।</p> <p>ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਯੋਨੀ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਲਾਜ ਬੰਦ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਵਿਰਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।</p>

	<p>ਤੁਸੀਂ ਯੋਨੀ ਐਸਟ੍ਰੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਂਟਰ ਯੋਨੀ ਮੌਇਸਚ੍ਰਾਈਜ਼ਰ ਜਾਂ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p>
<p>Sexual desire or 'libido'</p> <p>All women experience menopause differently, and many women experience changes in their sex life as they go through the menopause. You may have heard about menopause impacting women's 'libido' or sexual desire.</p> <p>Some women may enjoy sex more because they no longer worry about what other people think and feel a sense of freedom as they age. Others may find they no longer feel sexual desire or no longer want to have sex and that can be really upsetting.</p> <p>There are lots of reasons why you might not want to have sex during menopause.</p> <p>This might include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vaginal dryness and discomfort that makes penetrative sex uncomfortable or painful • reduced sex drive due to decreased hormones • night sweats that affect your sleep and energy for sex • emotional changes that can make you feel too stressed or upset for sex 	<p>ਜਿਨਸੀ ਇੱਛਾ ਜਾਂ 'ਕਾਮ-ਇੱਛਾ' (libido)</p> <p>ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਸੈਕਸ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਔਰਤਾਂ ਦੀ 'ਕਾਮ-ਇੱਛਾ' (libido) ਜਾਂ ਯੌਨ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਸੈਕਸ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਣ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਕਿ ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਯੌਨ ਇੱਛਾ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਹੁਣ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀਜਨਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਮੇਨੋਪੌਜ਼ ਦੌਰਾਨ ਸੈਕਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ।</p> <p>ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ਯੋਨੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਅਤੇ ਬੇਅਰਾਮੀ ਜੋ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੈਕਸ ਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਜਾਂ ਦਰਦਨਾਕ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ • ਹਾਰਮੋਨ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਕਾਰਨ ਯੌਨ ਦਿਲਚਸਪੀ ਵਿੱਚ ਕਮੀ

<p>As with all other symptoms of menopause it's important that you seek advice when you need it as there is a lot that can be done to help you. Don't be afraid to speak to someone at your local GP practice as there are treatments that can help you get your sex life back on track.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਸੈਕਸ ਲਈ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ • ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਿਹਨਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ <p>ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਲਓ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ GP ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰੋ ਨਾ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜਿਹੇ ਇਲਾਜ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈਕਸ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਲੀਹ 'ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।</p>
<p>Stress and anxiety</p> <p>If you're feeling stress and/or anxiety then it can be hard to experience feelings of sexual desire. Your brain finds it really difficult to process these two different feelings at the same time.</p> <p>Managing stress can help with many different menopause symptoms but could really help make a difference about your feelings around sex.</p> <p>Further information about managing stress</p>	<p>ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ</p> <p>ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਣਾਅ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਯੌਨ ਇੱਛਾ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਵਾਕਈ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਨਾਲ ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸੈਕਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਕਈ ਹੀ ਇੱਕ ਅੰਤਰ ਲਿਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।</p> <p>ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ</p>
<p>Talking to your partner about sex</p>	<p>ਆਪਣੇ ਪਾਰਟਨਰ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ</p>

<p>If you have a partner, communicating how you feel about sex can feel difficult, but it's a good way to work through some of the challenges you might be experiencing.</p> <p>Think about the kind of sex life that you want. Having sex because you feel like you have to is not likely to result in a satisfying experience for you or any partners you have.</p> <p>A meaningful sex life does not have to look a certain way. Exploring and learning about what feels pleasurable for you at this time in your life can be fun and you get to decide what you want to experience in your body. Simply being affectionate can be a good way of helping you feel connected to your body and close to your partner.</p> <p>Further information for partners of those going through the menopause</p>	<p>ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਪਾਰਟਨਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਇਹ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਜਿਹਨਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।</p> <p>ਉਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੈਕਸ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਸੰਭਾਵਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਾਰਟਨਰ ਲਈ ਕੋਈ ਤਸੱਲੀਬਖਸ਼ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ।</p> <p>ਇੱਕ ਸਾਰਥਕ ਸੈਕਸ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਚੀਜ਼ ਸੁਖਦਾਈ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣਾ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਤੈਅ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਸਿਰਫ਼ ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਹੋਣਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।</p> <p>ਮੈਨੋਪੌਜ਼ ਤੋਂ ਗਜ਼ਰ ਰਹੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਪਾਰਟਨਰਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ</p>
<p>For more information in Punjabi (Indian script) go to www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi</p>	<p>ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ www.nhsinform.scot/translations/languages/punjabi</p>
<p>November 2021</p>	<p>ਨਵੰਬਰ 2021</p>