

# **NJINI PERIODAT TUAJA:**

**UDHËZUESI PËR  
NXËNËSET NË NYC**

# UDHËZUESI I PERIODËS PËR NXËNËSET NË NYC

## Nxënëse: Njihni të Drejtat Tuaja!

Mund të merrni produkte për periodat, ose menstruacionet, në banjot e shkollës.

MËSONI MË SHUMË NË FAQET 1-2! →

## Puberteti dhe Periodat

Periodat përbëhen nga gjak dhe lëngje të tjera. Periodat tuaja janë një pjesë normale e rritjes. Periodat quhen edhe menstruacione.

MËSONI MË SHUMË NË FAQET 3-4! →

## Periodat e Para

Periodat ndodhin rreth një herë në muaj dhe zakonisht zgjasin 3 deri në 7 ditë. Ato mund të jenë të pakëndshme, por mund të përgatiteni!

MËSONI MË SHUMË NË FAQET 5-6! →

## Kujdesi gjatë Periodave

Kur të fillojnë periodat, do të mësoni të përdorni produkte që quhen peceta higjienike, tamponë, ose kupa menstruale.

MËSONI MË SHUMË NË FAQET 7-11! →

## Burime

Nëse keni pyetje për periodat tuaja, mund të pyesni një të rritur që i besoni, si prind, mësuese, infermiere shkollore, ose mjeke.

MËSONI MË SHUMË NË FAQEN 12! →

# NXËNËSE: NJIHNI TË DREJTAT TUAJA!



## Në Qytetin e Nju Jorkut, a e dinit se...?

Mund të merrni produkte për menstruacionet, ose për periodat, falas në shkollë. Ato gjenden në banjo, që nxënëset t'i kenë kur u duhen—*në mënyrë private, pa pasur nevojë të pyesin askënd.*

- ✦ Produktet menstruale ofrohen falas në ndërtesat e shkollave publike dhe charter me klasa nga klasa e 4-t e lart.

### KLASAT 4+:

Pecetat higjienike gjenden në banjot individuale (kjo do të thotë banjot me derë që përdoren vetëm nga një person në një kohë).

### KLASAT 6+:

Tamponët dhe pecetat higjienike gjenden në banjot individuale dhe në të gjitha banjot e vajzave.

- ✦ Kjo kërkohet nga [Ligji Lokal 84 i vitit 2016](#). ([intro.nyc/local-laws/2016-84](http://intro.nyc/local-laws/2016-84))

Nëse shpërndarësi i produkteve për menstruacionet në shkollën tuaj ka nevojë të rimbushet, njoftoni një punonjës mirëmbajtjeje ose një të rritur tjetër. Nëse keni pyetje rreth produkteve që ofron shkolla juaj ose rreth mënyrës se si përdoren ato, mund të flisni me stafin e shkollës, si infermierja, mësuesja ose këshilltarja.

Mund të merrni produkte për menstruacionet falas në strehim të përkohshëm.

- ✦ Produktet për menstruacionet janë të disponueshme në vendet e strehimit të përkohshëm. Më shumë informacion dhe burime për nxënëset në strehime të përkohshme gjenden në faqen e internetit të [Shkollave Publike këtu](#). ([schools.nyc.gov/school-life/special-situations/students-in-temporary-housing](http://schools.nyc.gov/school-life/special-situations/students-in-temporary-housing))
- ✦ Kjo kërkohet nga [Ligji Lokal 83 i vitit 2016](#). ([intro.nyc/local-laws/2016-83](http://intro.nyc/local-laws/2016-83))

Ky afat kohor flet për historinë e fundit të **përpjekjeve** — përfshirë edhe përpjekjet e vetë nxënësve! — për të krijuar një qytet më të drejtë për personat që kanë perioda.

Mund të mësoni më shumë për këto përpjekje (advocacy) në lëndët e edukimit shëndetësor, studimeve shoqërore ose edukimit qytetar. Përpjekjet për të drejtat mund të fillojnë duke shkruar email-e ose letra për përfaqësuesit e qeverisë, duke marrë pjesë në takime për çështje në lagjen tuaj, ose duke mësuar për komunitetin tuaj përmes vullnetarizmit ose duke folur me fqinjët apo bashkëmoshataret tuaja.

## Barazia Menstruale në Nju Jork

**2016**

Të inkurajuar nga advokatët nxënës, kryetari i bashkisë nënshkruan një ligj të ri që bën Nju Jorkun vendin e parë në Shtetet e Bashkuara që ofron produkte menstruale falas për nxënësit e klasave 6 dhe lart në shkollat publike dhe charter.

**2020**

Qyteti i Nju Jorkut shpërndan produkte menstruale në shkolla dhe banka ushqimore lokale gjatë pandemisë COVID-19.

**2021**

Këshilli i Qytetit të Nju Jorkut mbajti një seancë publike për **barazinë menstruale**, që është kur çdo person ka qasje të drejtë në produktet për periodat, edukim pa stigma dhe hapësirë për t'u kujdesur për veten gjatë menstruacioneve.

**2023**

Të gjitha shkollat publike dhe charter me klasat 4 dhe 5 fillojnë të furnizojnë produkte menstruale në banjot individuale për nxënësit.

**2024**

Pesë ligje të reja për barazinë menstruale në Nju Jork hyjnë në fuqi. Njëri kërkon që shkollat të shpërndajnë informacion si ky broshurë, për që nxënësit të mësojnë për të drejtat e tyre!

# PUBERTETI DHE PERIODAT

Gjatë **pubertetit**, trupi dhe mendja e një personi ndryshojnë për t'u përgatitur për t'u bërë i rritur. Të gjithë e kalojnë fazën e pubertetit. Kur njerëzit arrijnë një moshë të caktuar, zakonisht midis 8 dhe 14 vjeç, **hormonet** (kimikate që veprojnë si "lajmëtarë" të trupit) i tregojnë trurit të fillojë këtë periudhë rritjeje. Çdo person është paksa i ndryshëm, ndaj secili e fillon dhe e kalon pubertetin sipas ritmit të vet.

Puberteti përfshin ndryshime fizike (si ndryshon trupi), ndryshime emocionale (si ndryshojnë mendimet dhe ndjenjat) dhe ndryshime shoqërore (si ndryshojnë marrëdhëniet tona). Të mësuarit për këto ndryshime mund t'i ndihmojë të rinjtë të dinë çfarë të presin dhe të përgatiten për rrugëtimin drejt moshës së rritur.

Një nga ndryshimet fizike që ndodh gjatë pubertetit, për këdo që ka mitër, është fillimi i **menstruacionit**, ose ardhja e periodave. Kjo është diçka shumë normale dhe e shëndetshme. Gjatë periodave, një lëng që përmban gjak (**lëngu menstrual**) del ngadalë nga vagina, zakonisht për 3 deri në 7 ditë.

Kjo mund të tingëllojë frikësuese, por në fakt është një ngjarje mjaft e jashtëzakonshme! Është një shenjë që trupi po rritet dhe po zhvillohet. Kur keni periodat, jeta e përditshme nuk ka pse të ndalet: Mund të shkoni në shkollë, të takoni shoqet dhe të bëni sport. Nuk ka asgjë për të cilën duhet të ndiheni në siklet.

Ju mund të mbështesni shoqet që kanë filluar periodën e tyre duke u bërë një dëgjues i mirë, duke i trajtuar ato siç do të dëshironit të trajtoheshit vetë, duke ndarë atë që dini rreth periodave dhe produkteve menstruale nëse ata kërkojnë, dhe mësoni për atë që po përfjetojnë.

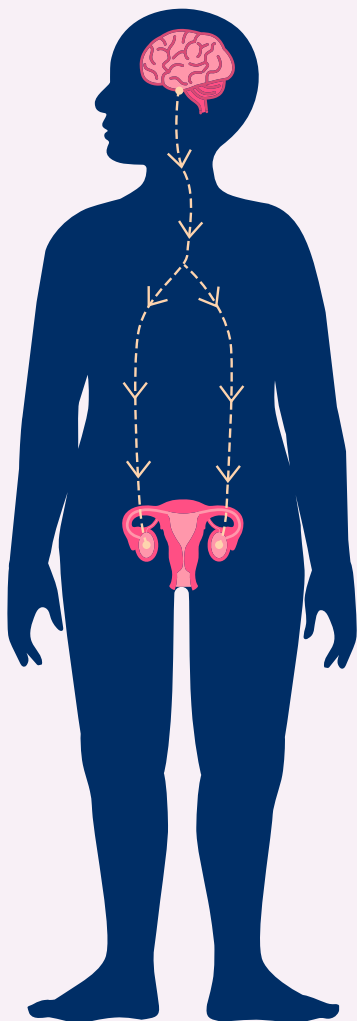


# SHPJEGIMI BIOLOGJIK I PERIODAVE

Periodat janë pjesë e një cikli që ndihmon trupin të përgatitet për një shtatzëni të mundshme. Hormonet e nisin këtë proces duke dërguar një mesazh te mitra dhe vezoret, të cilat janë pjesë e **sistemit riprodhues**.

Pastaj, rreth një herë në muaj, vezoret lëshojnë një vezë. Mitra reagon duke krijuar një shtresë të trashë me gjak, lëndë ushqyese dhe inde. Nëse një femër nuk mbetet shtatzënë, gjaku dhe lëndët ushqyese nuk nevojiten, prandaj shpërbëhen dhe largohen nga trupi. Ky gjak dhe këto inde dalin nga trupi përmes vaginës.

Këto janë ato që quhen perioda ose menstruacione! Ky proces përsëritet rreth çdo 21 deri në 35 ditë, prandaj quhet **cikël menstrual**. Ky cikël përsëritet në mënyrë të rregullt. [Shikoni këtë video për të mësuar më shumë rreth biologjisë së periodave tuaja.](https://www.shikoni.com/video/period-symptoms-and-self-care) (amaze.org/video/period-symptoms-and-self-care)



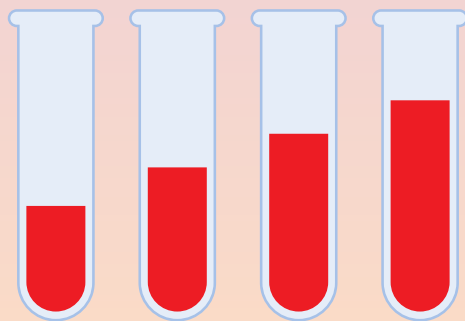
# PERIODAT E PARA

Do të mësoni shumë rreth periodave tua të para gjatë orëve të edukimit shëndetësor në shkollën fillore, të mesme dhe të mesme të lartë. Meqë trupi i secilit është i ndryshëm, edhe periodat janë të ndryshme për çdo person! Periodat fillojnë në orë të ndryshme të ditës dhe në mosha të ndryshme, dhe njerëzit përjetojnë shenja dhe simptoma të ndryshme para dhe gjatë periodave. Në kultura të ndryshme, periodat e para kanë kuptim simbolik dhe disa familje i festojnë ato në mënyra të veçanta.

## Si ndihen periodat?

Periodat e secilës janë paksa të ndryshme. Për disa persona, ditët para ose gjatë periodave mund të jenë të pakëndshme ose të dhimbshme. Mund të kenë dhimbje barku, dhimbje shpine ose qafe, të përziera ose diarre. Për të tjerat, momenti kur fillojnë periodat mund të mos ndihet ndryshe dhe mund të fillojë vetëm me një sasi të vogël lëngu me gjak.

Ndonjëherë gjakderdhja mund të jetë e fortë, por zakonisht lëngu menstrual del ngadalë. Periodat nuk dalin me vrull dhe as nuk derdhen. Mund të duket sikur po humbni shumë gjak, por nuk është kështu! Zakonisht është rreth 2 deri në 3 lugë gjelle gjatë disa ditëve, që është më pak se  $\frac{1}{4}$  e një filxhani.



E LEHTË

E RREGULLT

HEAVY

VERY  
HEAVY

## Si duken periodat?

Periodat mund të mos duken si gjak i freskët, i kuq i ndezur. Meqë përbëhen nga gjak, inde dhe lëngje të tjera, ato mund të duken më të trasha dhe ngjyra e tyre mund të jetë nga rozë, kafe, gështenjë e errët deri edhe pothuajse e zezë. Disa persona mund të kenë copa të errëta gjaku. Të gjitha këto ngjyra dhe forma janë krejtësisht normale.

## Sa zgjasin periodat?

Shumica e periodave zgjasin rreth 3 deri në 7 ditë. Është e zakonshme që rrjedhja të jetë më e fortë ditën e parë ose të dytë dhe më e lehtë drejt fundit të periodave.



## Sa shpesh ndodhin periodat?

Trupit i duhet pak kohë të mësohet me periodat, prandaj në fillim ato mund të jenë të parregullta. Në përgjithësi, të rriturit kanë perioda rreth një herë në muaj. Te vajzat më të reja ose adoleshentet, ato janë më pak të rregullta, por zakonisht ndodhin të paktën çdo 3–6 javë pas periodave të para.

TË RITURIT



NXËNËSIT E RINJ DHE  
ADOLESHENTËT





# KUJDESI GJATË PERIODAVE

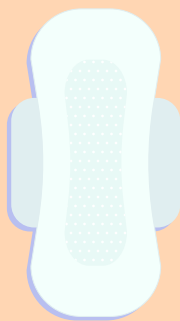
Ka shumë produkte të ndryshme që mund të përdorni për t'u kujdesur gjatë periodave. Mund t'i provoni dhe të vendosni cilat ju pëlqejnë më shumë. Përdorimi i produkteve për menstruacionet ndihmon në parandalimin e rrjedhjeve ose njollave në rroba apo çarçafë. Nuk ka pse të ndiheni në siklet për periodat tuaja, dhe shumë persona preferojnë t'ua tregojnë vetëm shoqeve të afërta kur kanë periodat. Askush nuk do ta dijë se çfarë lloj produkti po përdorni, nëse nuk ua tregoni vetë. [Shikoni këtë video për të mësuar si përdoret secili produkt.](https://www.youtube.com/watch?v=amazeorg/video/period-hygiene-tampons-pads-menstrualcups) ([amaze.org/video/period-hygiene-tampons-pads-menstrualcups](https://www.youtube.com/watch?v=amazeorg/video/period-hygiene-tampons-pads-menstrualcups))

## Llojet e Produkteve për Periodat

### Pecetat Menstruale

#### ÇFARË JANË?

**Pecetat menstruale**, ose thjesht **pecetat (pads)**, ngjiten në brendësinë e të brendshmeve dhe thithin lëngjet menstruale. Llojet e pecetave përfshijnë ato të disponueshme ose të ripërdorshme dhe që mund të lahen.



#### SI PËRDOREN?

Çdo pecetë duhet të përdoret vetëm një herë dhe të zëvendësohet çdo 4 deri në 6 orë ose sipas nevojës. Pas heqjes së një pecete, rrotulloje dhe mbështille në mbështjellësin e një pecete të re ose në letër tualeti. Hidheni në një kosh pletrash (**kurrë** në tualet)!

#### NGA ÇFARË PËRBËHET?

Pecetat zakonisht përbëhen nga pambuku ose materiale të tjera të buta. "Madhësia" e pecetave tregon sa lëng mund të thithin: shumë e hollë (panty liner), e lehtë, e rregullt, e fortë, për natën.

## Tampon

### ÇFARË JANË?

**Tamponët** futen në vaginë dhe thithin lëngjet menstruale. Disa tamponë kanë aplikatorë prej plastike ose kartoni që ndihmojnë në futjen e tamponit.



### SI PËRDOREN?

Çdo tampon duhet të përdoret vetëm një herë dhe të zëvendësohet çdo 4 deri në 8 orë ose sipas nevojës. Është e rrallë, por lënia e një tamponi për shumë kohë mund të rrisë rrezikun e Sindromës së Shokut Toksik (Toxic Shock Syndrome - TSS), e cila është një sëmundje e shkaktuar nga bakteret. Pas heqjes së tamponit, mbështille në letër tualeti dhe hidhe në koshin e plehrave (**kurrë** në tualet)!

### NGA ÇFARË PËRBËHET?

Tamponët zakonisht përbëhen nga pambuk ose materiale të tjera të buta. “Madhësia” e tamponëve tregon sa lëng mund të thithin: e lehtë, e rregullt, super, super plus, ultra.

## Kupa

### ÇFARË JANË?

Një **kupë menstruale** është një kupë në formë zileje që futet në vaginë dhe mbledh lëngjet menstruale.



### SI PËRDOREN?

Koha se sa mund të përdoret një kupë e ripërdorshme varet nga madhësia dhe lloji i kupës. Kupat duhet të pastrohen çdo 4 deri në 8 orë dhe të sterilizohen rregullisht, duke ndjekur udhëzimet e produktit.

### NGA ÇFARË PËRBËHET?

Kupat menstruale përbëhen nga materiale fleksibile si goma ose silikon. Ato gjenden në forma dhe madhësi të ndryshme, dhe shumë kupa mund të ripërdoren për muaj ose vite.

Në dyqane, mund të vini re se këto produkte quhen “kujdes femëror” ose “peceta sanitare”. Në shkollat e NYC, ne i quajmë produkte për periodat ose produkte për menstruacionet!

Madhësia e produkteve për periodat lidhet me sasinë e lëngut që mund të thithin — jo me madhësinë ose formën e trupit të dikujt.

## Si të vendos se cilin produkt të përdor?

Shumë persona përdorin produkte të ndryshme në situata të ndryshme. Për shembull, mund të ndiheni më rehat duke fjetur me një pecetë higjienike sesa me tampon, por mund të ndiheni më rehat duke përdorur tampon sesa pecetë higjienike kur notoni ose bëni aktivitete të tjera sportive. [Shikoni këtë video për të mësuar më shumë rreth menaxhimit të periodave.](#)

([amaze.org/video/puberty-flowing-with-confidence](https://amaze.org/video/puberty-flowing-with-confidence))

| <b>Vëllimi i Rrjedhjes</b>                                                          | <b>Peceta</b>           | <b>Tamponë</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------|
|  | E rregullt              | E lehtë        |
|  | Super                   | E rregullt     |
|  | Shumë e gjatë           | Super          |
|  | Për natën               | Super Plus     |
|  | Shumë e fortë për natën | Ultra          |

**Kur i hedh produktet për menstruacionet, pse nuk mund t'i hedh në tualet?** Produktet për menstruacionet mund të bllokojnë tualetet dhe të dëmtojnë tubat që sjellin ujin brenda ndërtesave.

## Përgatitja për Periodat

**Mbani me vete një “set për periodat”.** Përfshini produktin tuaj të preferuar për menstruacionet, letra të lagura, një qese për të brendshmet e njetosura (për çdo rast) dhe një palë të brendshme të pastra.

**Mbani shënim periodat tuaja në një kalendar.** Mund të shënoni ditën e parë të periodave në kalendar sa herë që ato fillojnë. Mund të vini re një model në ciklin tuaj, i cili mund t'ju ndihmojë të planifikoni se kur mund të fillojnë përsëri periodat. Në vitet e para të periodave, mund të mos vini re një model të qartë.



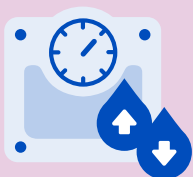
Edhe pse ekzistojnë aplikacione për të ndihmuar në ndjekjen e ciklit menstrual, disa persona zgjedhin të mos ndajnë të dhëna për shëndetin e tyre në internet, përfshirë aplikacionet digjitale. Të qenit e kujdesshme kur jepni informacion personal është pjesë e të mësuarit [se si të jeni qytetare digjitale të përqjegjshme](https://infohub.nyced.org/in-our-schools/programs/digital-citizenship).  
([infohub.nyced.org/in-our-schools/programs/digital-citizenship](https://infohub.nyced.org/in-our-schools/programs/digital-citizenship))

# Përgatitja për Simptomat

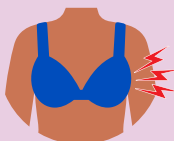
## Para periodave:

Gjatë javës ose pak para se të fillojnë periodat, disa persona ndihen të fryrë, të lodhura, me ndryshime humori, kanë dhimbje koke ose dëshirojnë ushqime të caktuara. Kjo quhet sindroma premenstruale ose PMS. Shumica e personave që kanë mitër e përjetojnë PMS-në në një moment të jetës së tyre, por jo të gjithë. PMS është reagimi i trupit ndaj ndryshimeve të niveleve të hormoneve.

## Simptoma fizike të PMS-së



Shtim ose ulje e përkohshme e peshës nga mbajtja e lëngjeve në trup



Dhimbje në gjoks



Shfaqje e akneve

## Simptoma emocionale / të sjelljes të PMS-së



Vështirësi në përqendrim



Ndjesi trishtimi



Vështirësi për të fjetur

## Gjatë periodave:

Kur muskujt e mitrës nxjerrin lëngun menstrual, kjo ndonjëherë mund të shkaktojë dhimbje barku (krampa). Dhimbja nga krampat shpesh mund të lehtësohet me barna që gjenden në farmaci, si ibuprofeni, ose duke përdorur një jastëk ngrohës ose shishe me ujë të ngrohtë në shtëpi.

Nëse keni krampa që ju bëjnë të ndiheni keq, ju përkulin nga dhimbja ose ju bëjnë të mungoni në shkollë, është e rëndësishme të flisni me një mjeke ose infermiere.

## Gjeni një Ofrues Shëndetësor

Shumica e mjekëve, përfshirë pediatret dhe mjeket e kujdesit parësor, mund t'u përgjigjen pyetjeve bazë rreth periodave.

Gjinekologet janë mjekte që specializohen në kujdesin shëndetësor për vulvën, vaginën, mitrën, vezoret dhe gjoksin. Ato mund të ndihmojnë me çështje më të ndërlikuara që lidhen me menstruacionet.

Disa shkolla kanë [gendra shëndetësore brenda shkollës](https://schools.nyc.gov/school-life/health-and-wellness/school-based-health-centers). (schools.nyc.gov/school-life/health-and-wellness/school-based-health-centers) Ato drejtohen nga spitale lokale, qendra mjekësore dhe organizata komunitare. [Zbuloni nëse shkolla juaj ka një qendër shëndetësore](https://schools.nyc.gov/docs/default-source/default-document-library/list-of-nyc-school-based-health-centers-english.pdf). (schools.nyc.gov/docs/default-source/default-document-library/list-of-nyc-school-based-health-centers-english.pdf)

Në Nju Jork, [adoleshentet mund të kenë qasje vetë në disa shërbime shëndetësore](https://teenhealthny.org). (teenhealthny.org) Mësoni më shumë rreth [klinikave të shëndetit seksual](https://nyc.gov/site/doh/services/sexual-health-clinics.page) të qytetit, të cilat u shërbejnë të gjithë personave 12 vjeç e lart, pavarësisht statusit të imigracionit. (nyc.gov/site/doh/services/sexual-health-clinics.page)

## Gjetja e Produkteve për Menstruacionet

Produktet për menstruacionet mund të blihen në shumë dyqane, përfshirë markete ushqimore, farmaci ose dyqane ilaçesh.

Produktet për menstruacionet ofrohen falas në shkolla dhe në disa vende të tjera nëpër Nju Jork, përfshirë bankat ose depot e ushqimit, vendet ku ofrohen vakte verore dhe disa biblioteka publike.

### REFERENCA

- American Academy of Pediatrics (Akademia Amerikane e Pediatrisë)
- Boston Public Schools (Shkollat Publike të Bostonit)
- Mount Sinai Adolescent Health Center (Qendra e Shëndetit të Adoleshentëve Mount Sinai)
- Oregon Public Schools (Shkollat Publike të Oregonit)
- U.S. Department of Health and Human Services (Departamenti i Shëndetësisë dhe Shërbimeve Njerëzore i SHBA-së)



Ky udhëzues u krijua nga New York City Public Schools (Shkollat Publike të Qytetit të Nju Jorkut) në bashkëpunim me New York City Commission on Gender Equity (Komisioni i Qytetit të Nju Jorkut për Barazinë Gjinore), në përputhje me Ligjin Lokal 11 të vitit 2024. Përditësimi i fundit është bërë në gusht 2024.