

ВСЕ ПРО МІСЯЧНІ:

ПОСІБНИК ДЛЯ УЧНІВ
НЬЮ-ЙОРКА

ВСЕ ПРО МІСЯЧНІ ДЛЯ УЧНІВ НЬЮ-ЙОРКА

Учні, знайте свої права!

Ви можете отримати засоби гігієни при місячних або менструації в шкільних туалетах.

[ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ НА СТОР. 1-2! →](#)

Статеве дозрівання і місячні

Місячні складаються з крові та інших рідин. Місячні — це нормальна частина дорослішання. Місячні також називають менструацією.

[ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ НА СТОР. 3-4! →](#)

Перші місячні

Місячні трапляються приблизно раз на місяць і зазвичай тривають від 3 до 7 днів. Вони можуть бути неприємними, але до них можна підготуватися!

[ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ НА СТОР. 5-6! →](#)

Догляд під час місячних

Коли у вас почнуться місячні, ви навчитеся користуватися прокладками, тампонами або чашами.

[ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ НА СТОР. 7-11! →](#)

Ресурси

Якщо у вас є запитання щодо місячних, ви можете задати їх дорослому, якому довіряєте, наприклад, батькові, вчителю, шкільній медсестрі чи лікарю.

[ДІЗНАЙТЕСЯ БІЛЬШЕ НА СТОР. 12! →](#)

УЧНІ, ЗНАЙТЕ СВОЇ ПРАВА!



Чи знали ви, що в місті Нью-Йорку...?

Ви можете отримати засоби гігієни при місячних або менструації у школі безкоштовно. Вони знаходяться у туалетах, щоб учні могли скористатися ними у разі потреби приватно, не питаючи нікого.

- ✦ Засоби гігієни при менструації можна отримати безкоштовно у державних і чартерних школах учням 4-го класу і старше.

КЛАСИ 4+:

Тампони і прокладки знаходяться в одномісних туалетах і в загальних туалетах для дівчаток.

КЛАСИ 6+:

Прокладки знаходяться в одномісних туалетах (це означає туалет з дверима, яким ми користуємося по черзі).

- ✦ Цього вимагає [місцевий закон 84 2016 року](https://intro.nyc.gov/local-laws/2016-84). (intro.nyc.gov/local-laws/2016-84)

Якщо диспенсер для засобів гігієни для місячних порожній, скажіть про це прибиральниці або іншому дорослому. Якщо у вас є запитання щодо засобів гігієни, які надає школа, або щодо того, як ними користуватися, ви можете поговорити про це з працівником школи, наприклад, з медсестрою, вчителем або шкільним консультантом.

Ви можете отримати засоби гігієни при місячних в пунктах тимчасового розміщення.

- ✦ Засоби гігієни при менструації можна отримати в пунктах тимчасового розміщення. Більш детальну інформацію про учнів, які проживають у пунктах тимчасового розміщення, і ресурси для них можна знайти на [веб-сайті державних шкіл](https://schools.nyc.gov/school-life/special-situations/students-in-temporary-housing) (schools.nyc.gov/school-life/special-situations/students-in-temporary-housing).

- ✦ Цього вимагає [місцевий закон 83 2016 року](https://intro.nyc.gov/local-laws/2016-83). (intro.nyc.gov/local-laws/2016-83)

Ця хронологія стосується недавньої історії **діяльності та відстоювання інтересів**, спрямованих на створення більш справедливого міста для людей з місячними, в тому числі за активної участі учнів!

Можливо, ви дізнаєтесь більше про цю діяльність на уроках здоров'я, суспільствознавства чи цивільного права. Активна діяльність може виражатися у надсиланні електронних повідомлень та листів представникам уряду, відвідуванні зустрічей, присвячених цій проблемі, у вашому районі або знайомстві зі своєю громадою шляхом волонтерства або спілкування з сусідами чи однолітками.

Рівність в питаннях менструації у Нью-Йорку

2016

Підбадьорений учнями-активістами, мер підписує новий закон, згідно з яким Нью-Йорк стає першим містом у Сполучених Штатах, яке надає безкоштовні гігієнічні засоби, необхідні для менструації, учням 6-го класу і старше в державних та чартерних школах.

2020

Під час пандемії COVID-19 адміністрація міста Нью-Йорка розподіляє гігієнічні засоби, необхідні при менструації, в школах і місцевих продовольчих банках.

2021

Міська рада Нью-Йорка проводить громадські слухання з приводу **рівності в питаннях менструації**, коли кожна людина має справедливий доступ до гігієнічних засобів, необхідних під час менструації, освіти без стигми, а також місця для догляду за собою під час менструації.

2023

Усі державні та чартерні школи, які мають 4 та 5 класи, починають надавати гігієнічні засоби, необхідні для менструації, в одномісних туалетах для учнів.

2024

У Нью-Йорку вступають в силу п'ять нових законів про рівність в питаннях менструації. Один з них зобов'язує школи ділитися інформацією, подібною до цього буклету, щоб учні могли дізнатися про свої права!

СТАТЕВЕ ДОЗРІВАННЯ І МІСЯЧНІ

У період **статевого дозрівання** тіло і свідомість людини змінюються, щоб підготуватися до дорослого життя. Ми всі проходимо цей етап. Коли люди досягають певного віку, зазвичай, між 8 та 14 роками, **гормони** (хімічні речовини, які діють як «посланці» в організмі) повідомляють мозку про початок цього періоду росту. Всі ми різні, тому у кожного з нас статеве дозрівання починається і проходить за індивідуальним розкладом.

Статеве дозрівання включає фізичні зміни (те, як змінюється наше тіло), емоційні зміни (те, як змінюються думки та почуття) та соціальні зміни (те, як змінюються наші стосунки). Вивчення цих змін може допомогти молодим людям зрозуміти, чого очікувати, і підготуватися до вступу у доросле життя.

Однією з фізичних змін, яка відбувається в період статевого дозрівання у всіх, хто має ураз, є початок **менструації** або місячних. Це нормальний і здоровий процес. Під час місячних з піхви зазвичай протягом 3–7 днів витікає рідина, що містить кров (**менструальна рідина**).

Це може здатися страшним, але насправді це дивовижна подія! Це ознака того, що організм людини росте і розвивається. Коли у тебе місячні, звичайне життя не повинно зупинятися: ти можеш ходити в школу, зустрічатися з друзями і займатися спортом. Немає нічого такого, чого варто було б соромитися.

Ви можете підтримати подруг, у яких почалися місячні: будьте хорошим слухачем, ставтеся до них так, як хотіли б, щоб ставилися до вас, діліться тим, що ви знаєте про місячні та гігієнічні засоби, необхідні при місячних, якщо вони запитують, і дізнавайтеся про те, що вони відчують.

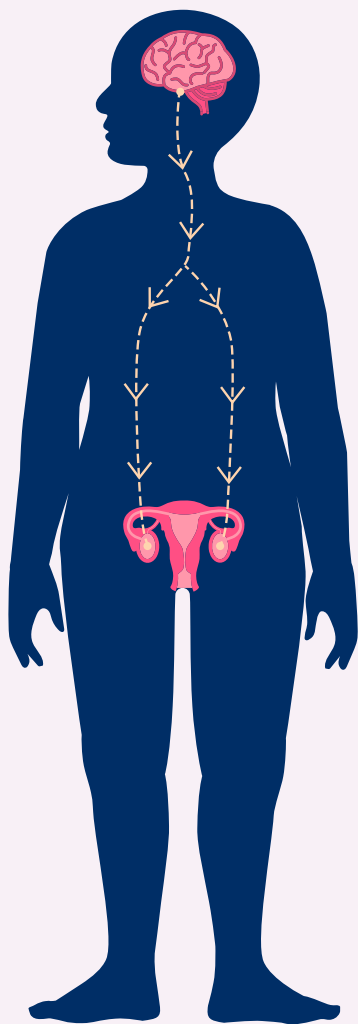


Місячні з точки зору біології

Місячні — це частина циклу, який допомагає організму підготуватися до можливої вагітності. Гормони запускають цей процес, посилюючи сигнал уразу та яєчникам, які є частиною **репродуктивної системи**.

Потім, приблизно раз на місяць, яєчники випускають яйцеклітину. У відповідь на це ураз створює товстий шар крові, поживних речовин і тканин. Якщо вагітність не настає, кров і поживні речовини стають непотрібними, тому вони розпадаються і залишають організм. Кров і тканини виходять через піхву.

Це і є те, що люди називають місячними або менструацією! Цей процес повторюється приблизно кожні 21–35 днів, тому його називають **менструальним циклом**: він повторюється регулярно. [Перегляньте це відео, щоб дізнатися більше про місячні з точки зору біології](https://amaze.org/video/period-symptoms-and-self-care). (amaze.org/video/period-symptoms-and-self-care)



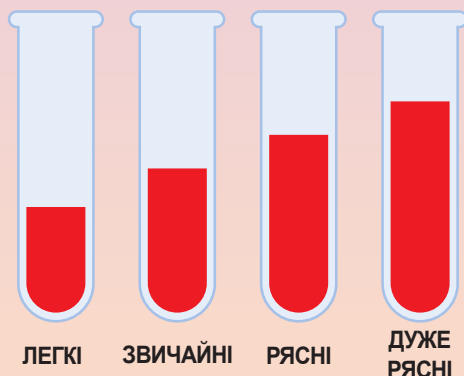
ПЕРШІ МІСЯЧНІ

Ви дізнаєтеся багато нового про перші місячні на уроках здоров'я в початковій, середній і старшій школі. Оскільки організм кожної людини влаштований по-різному, то і місячні у всіх будуть різними! Місячні починаються в різний час доби і в різному віці, і люди відчувають різні ознаки і симптоми до і під час менструації. У різних культурах перші місячні можуть мати символічне значення, і деякі сім'ї відзначають їх особливим чином.

На що схожі місячні?

У всіх місячні перебігають по-різному. Для деяких людей дні перед або під час місячних можуть бути некомфортними або болючими. У них можуть бути спазми унизу живота, болі в спині або шиї, нудота або діарея. Для інших момент початку менструації може не відрізнятися від будь-яких інших днів, і вона може початися з невеликої кількості кров'янистої рідини.

Іноді кровотеча може бути рясною, але зазвичай менструальна рідина тече тонкою цівкою. Менструальна рідина не ллється рікою. Може здатися, що ви втрачаєте багато крові, але це не так! Зазвичай це 2–3 столові ложки протягом декількох днів, тобто менше 1/4 склянки.



Як виглядають місячні?

Місячні можуть бути не схожі на свіжу, яскраво-червону кров. Оскільки місячні складаються з крові, тканин та інших рідин, вони можуть виглядати більш густими, мати рожевий, коричневий, бордовий і навіть чорний кольори. У деяких людей можуть бути темні згустки крові. Всі ці кольори і текстури є абсолютно нормальними.

Як довго тривають місячні?

У більшості випадків менструація триває від 3 до 7 днів. Зазвичай, в перший день або два дні менструація йде інтенсивніше, а до кінця терміну – слабкіше.



Як часто бувають місячні?

Вашому організму потрібен деякий час, щоб звикнути до місячних, тому спершу вони можуть бути непередбачуваними. Як правило, у дорослих менструація відбувається приблизно кожен місяць. У підлітків або тінейджерів місячні менш регулярні, але зазвичай принаймні кожні 3–6 тижнів після першої менструації.



ДОГЛЯД ПІД ЧАС МІСЯЧНИХ

Існує безліч різних гігієнічних засобів, які ви можете використовувати при місячних. Ви можете вивчити їх і вирішити, які вам найбільше подобаються. Використання гігієнічних засобів допоможе уникнути протікання або появи плям на одязі або постільній білизні. Вам не потрібно соромитися своїх місячних, але багато людей як і раніше вважають за краще розповідати про них тільки близьким людям. Ніхто не зможе визначити, який тип гігієнічних засобів ви використовуєте, якщо ви не скажете про це. [Перегляньте це відео, щоб дізнатися, як користуватися кожним засобом](https://amaze.org/video/period-hygiene-tampons-pads-menstrualcups) (amaze.org/video/period-hygiene-tampons-pads-menstrualcups)

Типи гігієнічних засобів під час місячних

Прокладки

ЩО ЦЕ ТАКЕ?

Прокладки для місячних, або просто **прокладки**, приклеюються до внутрішньої сторони спідньої білизни і вбирають менструальну рідину. Прокладки бувають одноразовими або багаторазовими, а також такими, що миються.



ЯК ЦЕ ВИКОРИСТОВУВАТИ?

Кожну прокладку слід використовувати лише один раз і замінювати кожні 4–6 годин або за потреби. Знявши прокладку, згорніть її і загорніть в обгортку нової прокладки або в туалетний папір. Викиньте у відро для сміття (**ні в якому разі не** в унітаз)!

З ЧОГО ЦЕ ЗРОБЛЕНО?

Прокладки зазвичай виготовляються з бавовни або іншого м'якого матеріалу. «Розмір» прокладок говорить про те, скільки рідини вони можуть увібрати: прокладки на кожен день, легкі, звичайні, рясні, нічні.

Тампони

ЩО ЦЕ ТАКЕ?

Тампони вводяться в піхву і вбирають менструальну рідину. Деякі тампони оснащені аплікаторами з пластику або картону, які допомагають вставити тампон.



ЯК ЦЕ ВИКОРИСТОВУВАТИ?

Кожен тампон слід використовувати лише один раз і замінювати кожні 4-8 годин або за потреби. Це рідкість, але, якщо залишити тампон надовго, можна піддати себе ризику синдрому токсичного шоку або TSS – захворювання, викликаного бактеріями. Вийнявши тампон, загорніть його в туалетний папір і викиньте у відро для сміття (**ні в якому разі не** в унітаз!)

З ЧОГО ЦЕ ЗРОБЛЕНО?

Тампони зазвичай виготовляються з бавовни або іншого м'якого матеріалу. «Розмір» тампонів говорить про те, скільки рідини вони можуть ввібрати: легкі, звичайні, ясні, дуже ясні, ультра.

Менструальна чаша

ЩО ЦЕ ТАКЕ?

Менструальна чаша — це чаша у формі дзвона, яка вставляється у піхву і збирає менструальну рідину.



ЯК ЦЕ ВИКОРИСТОВУВАТИ?

Час використання багаторазової чаші залежить від її розміру і типу. Чаші слід мити кожні 4–8 годин і регулярно дезінфікувати, дотримуючись інструкцій до виробу.

З ЧОГО ЦЕ ЗРОБЛЕНО?

Менструальні чаші виготовляються з гнучких матеріалів, таких як гума або силікон. Вони бувають різних форм і розмірів, і багато чаш можна використовувати багато разів протягом декількох місяців або років.

У магазині ви можете помітити, що ці предмети називаються «засобами жіночої гігієни» або «гігієнічними серветками». У школах Нью-Йорка ми говоримо «гігієнічні засоби при місячних» або «гігієнічні засоби при менструації»!

Розмір гігієнічних засобів при місячних залежить від кількості рідини, яку вони можуть увібрати, а не від розміру або форми тіла.

Як вирішити, який засіб використовувати?

Багато людей використовують різні засоби в різних ситуаціях. Наприклад, вам може бути зручніше спати з прокладкою, ніж з тампоном, а якщо ви плаваєте або займаєтеся спортом, то вам зручніше використовувати тампон, а не прокладку. [Перегляньте це відео, щоб дізнатися більше про місячні](https://amaze.org/video/puberty-flowing-with-confidence) (amaze.org/video/puberty-flowing-with-confidence)

Об'єм	Прокладки	Тампони
	Звичайні	Легкі
	Рясні	Звичайні
	Дуже довгі	Рясні
	Нічні	Дуже рясні
	Дуже рясні нічні	Ультра

Чому, коли я викидаю гігієнічні засоби, які використовуються під час менструації, я не можу змити їх в унітаз? Гігієнічні засоби можуть засмічувати унітази і пошкоджувати труби, по яких вода надходить в будинок.

Як підготуватися до місячних

Носіть з собою «набір для місячних». Включіть в нього бажаний гігієнічний засіб, що використовується при менструації, серветки, пакет для забрудненого білизни (про всяк випадок) і чисту пару білизни.

Відстежуйте місячні за календарем. Ви можете відзначати перший день менструації в календарі кожного разу, коли вона починається. Ви можете помітити закономірність в своєму циклі, що допоможе вам спланувати, коли місячні можуть початися знову. У перші роки місячних ви можете не помітити ніякої закономірності.



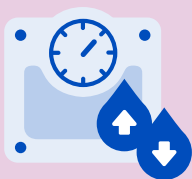
Хоча існують програми, які дозволяють відстежувати менструальний цикл, деякі люди вирішують не ділитися даними про своє здоров'я в Інтернеті, в тому числі і у цифрових застосунках. Обережність у наданні будь-якої особистої інформації є частиною навчання, [як стати грамотним цифровим громадянином](https://infohub.nyced.org/in-our-schools/programs/digital-citizenship). (infohub.nyced.org/in-our-schools/programs/digital-citizenship)

Підготовка до симптомів

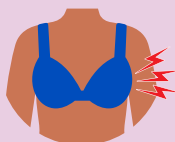
Перед місячними:

Приблизно за тиждень до початку менструації деякі люди відчувають здуття живота, втому, поганий настрій, головні болі або тягу до певних продуктів. Це відомо як передменструальний синдром або ПМС. У більшості людей, у яких є ураз, в якийсь момент життя виникає ПМС, але не у всіх. ПМС — це реакція вашого організму на зміну рівня гормонів.

Фізичні симптоми ПМС



Зміна ваги, яка пов'язана з рідиною



Чутливість грудей



Вугровий висип

Емоційні / поведінкові симптоми ПМС



Труднощі з концентрацією



Почуття смутку



Проблеми зі сном

Під час місячних:

Коли м'язи уразу виштовхують менструальну рідину, це іноді викликає спазми. Біль від спазмів часто можна зняти за допомогою ліків, що продаються в магазині, таких як ібупрофен, або за допомогою грілки або пляшки з гарячою водою вдома.

Якщо через спазми ви відчуваєте себе погано, майже згинаєтеся навпіл від болю або пропускаєте заняття в школі, необхідно звернутися до лікаря або медсестри.

РЕСУРСИ

Пошук лікаря

Більшість лікарів, включаючи педіатрів і терапевтів, повинні вміти відповідати на основні питання про менструацію.

Гінекологи — це лікарі, які спеціалізуються на лікуванні вульви, піхви, уразу, яєчників та молочної залози. Вони можуть допомогти при більш складних проблемах з менструацією.

У деяких школах є [шкільні центри здоров'я](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). Вони працюють під управлінням місцевих лікарень, медичних центрів та громадських організацій. [Дізнайтеся, чи є у вашій школі центр здоров'я](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).

У Нью-Йорку [підлітки можуть самостійно звертатися за деякими медичними послугами](https://teenhealthny.org) (teenhealthny.org). Дізнайтеся більше про міські [клініки сексуального здоров'я](https://nyc.gov/site/doh/services/sexual-health-clinics.page), які обслуговують усіх бажаючих віком від 12 років, незалежно від імміграційного статусу (nyc.gov/site/doh/services/sexual-health-clinics.page).

Пошук гігієнічних засобів

Гігієнічні засоби для місячних можна купити в багатьох магазинах, включаючи продуктові магазини, аптеки та аптечні пункти.

Гігієнічні засоби для місячних можна безкоштовно отримати в школах і деяких інших місцях Нью-Йорка, включаючи продовольчі банки або пункти роздачі їжі, пункти літнього харчування і деякі публічні бібліотеки.

ПОСИЛАННЯ

- Американська академія педіатрії
- Бостонські державні школи
- Центр підліткового здоров'я Маунт-Сінай
- Державні школи штату Орегон
- Міністерство охорони здоров'я та соціальних служб США

Цей посібник був створений державними
школами міста Нью-Йорк у співпраці з Комісією
з питань гендерної рівності Нью-Йорка
відповідно до місцевого Закону №11 від 2024
року. Останній раз воно оновлювалося
в серпні 2024 року.