

HAYZ DAVRI HAQIDA BILIB OLONG:

**NYU-YORK SHAHRI
O'QUVCHILAR UCHUN
QO'LLANMA**

NYU-YORK SHAHRI O'QUVCHILAR UCHUN JAYZ DAVRI BO'YICHA QO'LLANMA

O'quvchilar: Huquqlaringizni bilib oling!

Hayz davrida parvarish vositalarini maktab hojatxonalaridan olishingiz mumkin.

[BATAFSIL MA'LUMOT 1 VA 2-SAHIFALARDA! →](#)

Balog'atga yetish va hayz ko'rish

Hayz ko'rish qon va boshqa suyuqliklardan iborat. Hayz ko'rish ulg'ayishning normal qismidir. Davr ham hayz davri deb ataladi.

[BATAFSIL MA'LUMOT 3 VA 4-SAHIFALARDA! →](#)

Birinchi hayz ko'rish

Hayz oyiga bir marta sodir bo'ladi va odatda 3 dan 7 kungacha davom etadi. Ular noqulay bo'lishi mumkin, ammo ularga tayyorgarlik ko'rish mumkin!

[BATAFSIL MA'LUMOT 5 VA 6-SAHIFALARDA! →](#)

Hayz davrida parvarish

Hayz boshlangandan so'ng, prokladkalar, tamponlar yoki chashkalardan qanday foydalanishni o'rganasiz.

[BATAFSIL MA'LUMOT 7-11-SAHIFALARDA! →](#)

Resurslar

Agar sizda hayz ko'rish haqida savollaringiz bo'lsa, ota-ona, o'qituvchi, maktab hamshirasi yoki shifokor kabi ishonchli kattalardan so'rashingiz mumkin.

[BATAFSIL MA'LUMOT 12-SAHIFADA! →](#)

O'QUVCHILAR: HUQUQLARINGIZNI BILIB OLING!



Bilasizmi, Nyu-Yorkda...?

Hayz davrida parvarish vositalarini maktabda bepul olish mumkin. Ular hojatxonalarda joylashgan bo'lib, o'quvchilar ularga kerak bo'lganda - hech kimdan so'ramasdan, *shaxsiy ravishda foydalanishlari mumkin*.

- ✦ Hayz mahsulotlari davlat va xususiy maktablarda 4 va undan yuqori sinflarda bepul mavjud.

4-SINF+:

Prokladkalar bir kishilik hojatxonalarda (ya'ni, biz foydalanadigan eshikli hojatxonalarda) mavjud.

6-SINF+:

Tamponlar va prokladkalar bir kishilik hojatxonalarda va barcha qizlar hojatxonalarida mavjud.

- ✦ Bu [2016-yilgi 84-sonli Mahalliy qonun](https://intro.nyc.gov/local-laws/2016-84) bilan talab qilinadi. ([intro.nyc/local-laws/2016-84](https://intro.nyc.gov/local-laws/2016-84))

Agar maktabingizning hayz mahsulotlari dozatorini to'ldirish kerak bo'lsa, iltimos, o'qituvchiga yoki boshqa kattalarga xabar bering. Agar maktabingiz taqdim etadigan mahsulotlar yoki ulardan qanday foydalanish haqida savollaringiz bo'lsa, maktab xodimlariga, masalan, hamshira, o'qituvchi yoki maslahatchiga murojaat qilishingiz mumkin.

Hayz mahsulotlarini favqulodda boshpanalardan bepul olishingiz mumkin.

- ✦ Hayz mahsulotlarini favqulodda boshpanalardan olish mumkin. Favqulodda boshpanalardagi o'quvchilar va ular uchun resurslar haqida qo'shimcha ma'lumotni [Davlat maktabining saytida](https://schools.nyc.gov/school-life/special-situations/students-in-temporary-housing) topishingiz mumkin. (schools.nyc.gov/school-life/special-situations/students-in-temporary-housing)
- ✦ Bu [2016-yilgi 83-sonli Mahalliy Qonun](https://intro.nyc.gov/local-laws/2016-83) bilan talab qilinadi. ([intro.nyc/local-laws/2016-83](https://intro.nyc.gov/local-laws/2016-83))

Ushbu xronologiya **huquqiy himoyaning** yaqin tarixiga, jumladan, o'quvchi advokatlariga bag'ishlangan! — hayz ko'radigan odamlar uchun yanada adolatli shahar yaratish uchun.

Siz sog'liqni saqlash ta'limi, ijtimoiy fanlar yoki fuqarolik fanlari darslarida himoya haqida ko'proq ma'lumot olishingiz mumkin. Huquqiy himoya hukumat vakillariga elektron pochta xabarlarini yozish, okrugingizdagi muammolar bo'yicha yig'ilishlarda qatnashish yoki ko'ngillilik orqali yoki qo'shnilar yoki tengdoshlar bilan suhbatlashish orqali jamoangiz haqida ma'lumot olishdan boshlanishi mumkin.

Nyu-York shahridagi hayz tengligi

2016

O'quvchi huquqiy maslahatchilaridan ilhomlanib, mer Nyu-York shahrini Qo'shma Shtatlarda davlat va charter maktablarining 6-sinf va undan yuqori sinf o'quvchilariga bepul hayz mahsulotlarini taqdim etgan birinchi qonunga aylantiradigan yangi qonunni imzoladi.

2020

COVID-19 pandemiyasi davrida Nyu-York shahri maktablarda va mahalliy oziq-ovqat do'konlarida hayz mahsulotlarini tarqatmoqda.

2021

Nyu-York shahar kengashi **hayz tengligi** bo'yicha jamoatchilik tinglovlarini o'tkazmoqda, bu har bir kishi hayz mahsulotlaridan teng foydalanish imkoniyatiga, stigmasiz ta'limga va hayz paytida o'ziga g'amxo'rlik qilish imkoniyatiga ega ekanligini anglatadi.

2023

To'rtinchi va beshinchi sinflarga ega bo'lgan barcha davlat va charter maktablari o'quvchilarga har bir o'rindiqlik uchun hojatxonalarda gigiyena mahsulotlarini taqdim eta boshlaydi.

2024

Nyu-York shahrida hayz tengligi bo'yicha beshta yangi qonun kuchga kirmoqda. Ulardan biri maktablardan o'quvchilar o'z huquqlari haqida bilib olishlari uchun ushbu broshyura kabi ma'lumotlarni tarqatishni talab qiladi!

BALOG'ATGA YETISH VA HAYZ KO'RISH

Balog'atga yetish davrida insonning tanasi va ongi balog'atga yetishga tayyorgarlik ko'rish uchun o'zgaradi. Har bir inson balog'atga yetish davrini boshdan kechiradi. Odamlar ma'lum bir yoshga, odatda 8 yoshdan 14 yoshgacha bo'lgan davrga yetganda, **gormonlar** (tanada "xabarchilar" vazifasini bajaradigan kimyoviy moddalar) miyaga bu o'sish davrini boshlash uchun signal beradi. Har bir inson bir-biridan farq qiladi, shuning uchun balog'atga yetish har bir kishi uchun har xil vaqtda boshlanadi.

Balog'atga yetish jismoniy o'zgarishlarni (tana o'zgarishi), emotsional o'zgarishlarni (fikrlar va his-tuyg'ular o'zgarishi) va ijtimoiy o'zgarishlarni (munosabatlar o'zgarishini) o'z ichiga oladi. Bu o'zgarishlarni tushunish yoshlarga nimani kutish kerakligini tushunishga va balog'atga yetishga tayyorgarlik ko'rishga yordam beradi.

Bachadonli ayollarda balog'atga yetish davrida sodir bo'ladigan jismoniy o'zgarishlardan biri bu **hayzning** boshlanishi. Bu mutlaqo normal va sog'lom holat. Hayz davrida, odatda 3-7 kun davomida qindan qon (**hayz suyuqligi**) bo'lgan suyuqlik oqib chiqadi.

Bu qo'rqinchli tuyulishi mumkin, ammo aslida bu juda ajoyib! Bu ayol tanasi o'sib va rivojlanayotganidan dalolat beradi. Hayz ko'rish boshlanganida, normal hayot to'xtamaydi: Siz maktabga borishingiz, do'stlaringiz bilan ko'rishishingiz va sport bilan shug'ullanishingiz mumkin. Buning hech qanday uyatli joyi yo'q.

Hayz ko'rishni boshlayotgan dugonalaringsizni yaxshi tinglovchi, ular sizga qanday munosabatda bo'lishni istasangiz, shunday munosabatda bo'lish, hayz ko'rish va agar ular so'rasa, mahsulotlar haqida bilganlaringizni baham ko'rish va ular nimani boshdan kechirayotgani haqida ma'lumot olish orqali qo'llab-quvvatlashingiz mumkin.

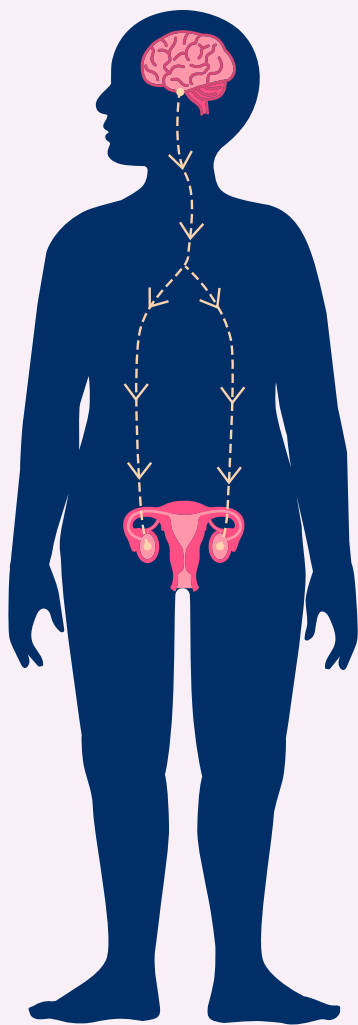


Hayz biologiyasi

Hayz tananing mumkin bo'lgan homiladorlikka tayyorlanishiga yordam beradigan siklning bir qismidir. Gormonlar bu jarayonni **reproduktiv tizimning** bir qismi bo'lgan bachadon va tuxumdonlarga signal berish orqali qo'zg'atadi.

Keyin, taxminan oyiga bir marta, tuxumdonlar tuxum hujayra ajratadi. Bachadon qon, ozuqa moddalari va to'qimalarning qalin qatlamini yaratish orqali javob beradi. Agar ayol homilador bo'lmasa, unga qon va ozuqa moddalari kerak bo'lmaydi, shuning uchun ular parchalanadi va tanadan chiqib ketadi. Bu qon va to'qima qin orqali chiqariladi.

Bu odamlar hayz deb ataydigan jarayon! Bu jarayon taxminan har 21-35 kunda bir marta takrorlanadi, shuning uchun u **hayz sikli** deb ataladi. Bu muntazam ravishda takrorlanadi. [Hayz biologiyasi haqida ko'proq bilish uchun ushbu videoni tomosha qiling.](https://amaze.org/video/period-symptoms-and-self-care) (amaze.org/video/period-symptoms-and-self-care)



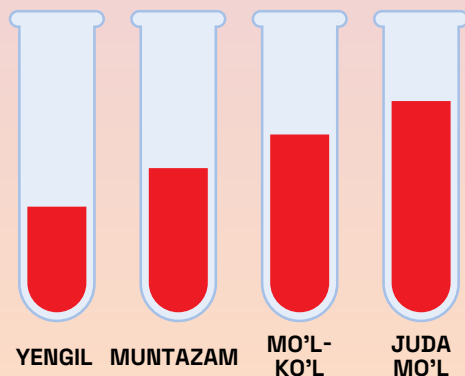
BIRINCHI HAYZ KO'RISH

Boshlang'ich, o'rta va yuqori maktablardagi tibbiyot ta'limi darslarida birinchi hayz ko'rishingiz haqida ko'p narsa bilib olasiz. Har bir insonning tanasi har xil bo'lgani uchun, har bir insonning hayzi ham har xil bo'ladi! Hayz kunning turli vaqtlarida va turli yoshlarda boshlanadi va odamlar hayz ko'rishdan oldin va hayz davomida turli xil belgilar va simptomlarni boshdan kechirishadi. Turli madaniyatlarda birinchi hayz ramziy ma'noga ega bo'lishi mumkin va ba'zi oilalar birinchi hayzni maxsus tarzda nishonlashadi.

Hayz davri qanday?

Har bir insonning hayzi davri har xil. Ba'zilar uchun hayzdan oldingi yoki hayz davomidagi kunlar noqulay yoki og'riqli bo'lishi mumkin. Ularda spazmlar, bel yoki bo'yin og'rig'i, ko'ngil aynishi yoki diareya kuzatilishi mumkin. Boshqa ayollar uchun hayz ko'rishning boshlanishi boshqacha his qilinishi mumkin va u oz miqdordagi qonli suyuqlik bilan boshlanishi mumkin.

Ba'zida qon ketishi ko'p bo'lishi mumkin, ammo odatda hayz suyuqligi kam miqdorda bo'ladi. Hayz ko'p ham kam ham bo'lmaydi. Ko'p qon yo'qotayotgandek tuyulishi mumkin, ammo unday emas! Odatda, bir necha kun davomida 2-3 osh qoshiq, ya'ni $\frac{1}{4}$ stakandan kam.



Hayz qanday ko'rinishga ega?

Hayz yangi, yorqin qizil qonga o'xshamasligi mumkin. Qon, to'qima va boshqa suyuqliklardan tashkil topganligi sababli, u quyuqroq ko'rinishi va pushti, jigarrang-alvon yoki hatto qora rangda bo'lishi mumkin. Ba'zi odamlarda to'q rangli qon quyqalari kelishi mumkin. Bu ranglar va tuzilmalarning barchasi mutlaqo normaldir.

Hayz qancha davom etadi?

Ko'pgina hayz 3 dan 7 kungacha davom etadi. Odatda, qon kelishi birinchi yoki ikki kunda kuchliroq bo'ladi va oxiriga kelib kamayadi.



Hayz qanchalik tez-tez bo'ladi?

Tanangiz hayz ko'rishga moslashishi uchun biroz vaqt kerak bo'ladi, shuning uchun dastlab oldindan aytib bo'lmaydigan bo'lishi mumkin. Odatda, kattalarda oyiga bir marta hayz keladi. Yosh bolalarda ular kamroq darajada sodir bo'ladi, lekin odatda birinchi hayzdan keyin kamida har 3-6 haftada bir marta sodir bo'ladi.



HAYZ DAVRIDA PARVARISH

Hayzni boshqarish uchun foydalanishingiz mumkin bo'lgan juda ko'p turli xil mahsulotlar mavjud. Ularni o'rganib chiqib, qaysi biri afzalligini hal qilishingiz mumkin. Hayz mahsulotlaridan foydalanish kiyimlar yoki choyshablardagi oqmalar yoki dog'larning oldini olishga yordam beradi. Hayzdan uyalish shart emas va ko'p odamlar hali ham bu haqda faqat yaqin do'stlariga aytishni afzal ko'rishadi. Aytmaguningizcha, hech kim siz qaysi mahsulotdan foydalanayotganingizni ayta olmaydi. [Har bir mahsulotdan qanday foydalanishni o'rganish uchun ushbu videoni tomosha qiling.](https://www.amaze.org/video/period-hygiene-tampons-pads-menstrualcups) ([amaze.org/video/period-hygiene-tampons-pads-menstrualcups](https://www.amaze.org/video/period-hygiene-tampons-pads-menstrualcups))

Hayz mahsulotlarining turlari

Prokladka

BU NIMA?

Hayz prokladkalari yoki shunchaki **prokladkalar** ichki kiyimingizning ichki qismiga yopishadi va hayz suyuqligini shimib oladi. Prokladkalar bir martalik va qayta ishlatiladigan turlarda bo'ladi va ularni yuvish mumkin.



ULARDAN QANDAY FOYDALANISH KERAK?

Har bir prokladka faqat bir marta ishlatilishi va har 4-6 soatda yoki kerak bo'lganda almashtirilishi kerak. Prokladkani olib tashlaganingizdan so'ng, uni o'rab, yangi prokladka yoki hojatxona qog'ozi o'ramiga o'rang. Uni axlatga tashlang (**hech qachon** hojatxonaga tashlamang)!

BU NIMADAN TAYYORLANADI?

Prokladkalar odatda paxta yoki boshqa yumshoq materialdan tayyorlanadi. Prokladkaning "o'lchami" uning qancha suyuqlikni shima olishini ko'rsatadi: ichki kiyim uchun qistirma, yengil prokladka, oddiy prokladka, to'liq prokladka, tungi prokladka.

Tampon

BU NIMA?

Tamponlar qinga kiritiladi va hayz suyuqligini shimadi. Ba'zi tamponlarda kiritishga yordam beradigan plastik yoki karton aplikatorlar mavjud.



ULARDAN QANDAY FOYDALANISH KERAK?

Har bir tampon faqat bir marta ishlatilishi va har 4-8 soatda yoki kerak bo'lganda almashtirilishi kerak. Bu kam uchraydi, ammo tamponni juda uzoq vaqt ishlatish odamda bakterial kasallik bo'lgan toksik shok sindromi rivojlanish xavfini tug'dirishi mumkin. Tamponni olib tashlaganingizdan so'ng, uni hojatxona qog'oziga o'rang va axlatga tashlang (**hech qachon** hojatxonaga tashlamang)!

BU NIMADAN TAYYORLANADI?

Tamponlar odatda paxta yoki boshqa yumshoq materialdan tayyorlanadi. Tamponning "o'lchami" uning qancha suyuqlikni shima olishini ko'rsatadi: yengil, oddiy, super, super plyus, ultra.

Chashka

BU NIMA?

Hayz chashkasi qinga kiritiladigan va hayz suyuqligini to'playdigan qo'ng'iroq shaklidagi chashka hisoblanadi.



ULARDAN QANDAY FOYDALANISH KERAK?

Qayta ishlatiladigan chashkaning ishlash muddati uning o'lchami va turiga bog'liq. Chashkalar har 4-8 soatda yuvilishi va foydalanish bo'yicha ko'rsatmalarga muvofiq muntazam ravishda dezinfeksiya qilinishi kerak.

BU NIMADAN TAYYORLANADI?

Hayz chashkalari rezina yoki silikon kabi egiluvchan materiallardan tayyorlangan. Ular turli shakl va o'lchamlarda mavjud va ko'plari bir necha oy yoki yil davomida qayta ishlatilishi mumkin.

Do'konlarda siz "ayollar gigyenası" yoki "gigiyenik salfetkalar" deb nomlangan bu buyumlarni ko'rishingiz mumkin. Nyu-York shahridagi maktablarda biz ularni "hayz mahsulotlari" deb ataymiz!

Sizga kerak bo'lgan hayz mahsulotlari miqdori tanangizning o'lchami yoki shakliga emas, balki siz ichadigan suyuqlik miqdoriga bog'liq.

Qaysi mahsulotdan foydalanishni qanday hal qilaman?

Ko'p odamlar turli xil holatlarda turli xil mahsulotlardan foydalanadilar. Masalan, siz tampon bilan uxlashdan ko'ra prokladka bilan uxlash qulayroq deb o'ylashingiz mumkin, ammo agar siz suzsangiz yoki boshqa sport turlari bilan shug'ullansangiz, prokladkadan ko'ra tampondan foydalanish qulayroq bo'lishi mumkin. [Hayzni qanday boshqarish haqida ko'proq bilish uchun ushbu videoni tomosha qiling.](https://www.amaze.org/video/puberty-flowing-with-confidence) ([amaze.org/video/puberty-flowing-with-confidence](https://www.amaze.org/video/puberty-flowing-with-confidence))

Suyuqlik hajmi	Proklad-kalar	Tamponlar
	Muntazam	Yengil
	Super	Muntazam
	Juda uzun	Super
	Bir kechada	Super Plyus
	Juda og'ir tun	Ultra

Hayz vositalarimni tashlab yuborganimda, nega ularni hojatxonaga tashlay olmayman? Hayz vositalari hojatxonalarda tiqilib qolishi va uyga suv yetkazib beradigan quvurlarga zarar yetkazishi mumkin.

Hayzga tayyorgarlik

O'zingiz bilan "hayz to'plami"ni oling. Hayz vositalari, salfetkalar, ifloslangan ichki kiyim uchun sumka (ehtiyoj bo'lsa) va toza ichki kiyim olib yuring.

Hayz taqvimda kuzatib boring. Hayzning birinchi kunini har safar boshlanganida taqvimda belgilashingiz mumkin. Hayz siklida hayz qachon qayta boshlanishini rejalashtirishga yordam beradigan qonuniyatni sezishingiz mumkin. Dastlabki bir necha yil ichida hayz ko'rmasligingiz mumkin.



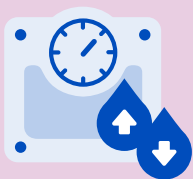
Hayz siklini kuzatishga yordam beradigan ilovalar mavjud bo'lsa-da, ba'zi ayollar o'zlarining tibbiy ma'lumotlarini onlayn, jumladan, raqamli ilovalarda baham ko'rmaslikni afzal ko'rishadi. Shaxsiy ma'lumotlaringizni baham ko'rishda ehtiyot bo'lish [yaxshi raqamli fugaro](https://infohub.nyced.org/in-our-schools/programs/digital-citizenship) bo'lishni o'rganishning bir qismidir. (infohub.nyced.org/in-our-schools/programs/digital-citizenship)

Simptomlarga tayyorlanish

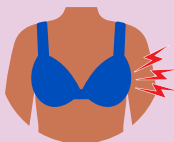
Hayzdan oldin:

Hayzdan taxminan bir hafta oldin ba'zi ayollar qorinda dam, charchoq, kayfiyatning pasayishi, bosh og'rig'i yoki ma'lum ovqatlarga ishtiyoqni boshdan kechirishadi. Bu hayz oldi sindromi yoki PMS deb nomlanadi. Bachadonli ayollarning aksariyati hayotlarining qaysidir davrida PMS ni boshdan kechirishadi, lekin hammasi emas. PMS - bu organizmning gormonal darajaning o'zgarishiga javobi.

PMS ning jismoniy simptomlari



Suyuqlikning ajralishi
bilan bog'liq vazn
o'zgarishi



Ko'krak og'rig'i



Husnbuzarlarning
chiqishi

PMS da emotsional/xulq-atvor simptomlari



Diqqatni jamlashda
qiyinchilik



Xafa bo'lish



Uxlashda qiyinchilik

Hayz davrida:

Bachadon mushaklari hayz suyuqligini chiqarib yuborganda, ba'zan og'riq paydo bo'lishi mumkin. Og'riq ko'pincha ibuprofen kabi retseptsiz dorilar yoki uyda grelka yoki issiq suv idishi yordamida yengillashtirilishi mumkin.

Agar sizda ko'ngil aynishi, og'riqning ikki baravar ko'payishi yoki maktabni qoldiradigan og'riqlar bo'lsa, shifokor yoki hamshiraga murojaat qilish muhimdir.

RESURSLAR

Tibbiy xizmat ko'rsatuvchini toping

Ko'pgina shifokorlar, jumladan, pediatrlar va birlamchi tibbiy yordam ko'rsatuvchilar, hayz haqidagi asosiy savollarga javob bera olishlari kerak.

Ginekologlar vulva, qin, bachadon, tuxumdonlar va ko'krak bezlarini davolashga ixtisoslashgan shifokorlardir. Ular hayz bilan bog'liq murakkabroq muammolarga yordam berishi mumkin.

Ba'zi maktablarda [salomatlik markazlari](https://schools.nyc.gov/school-life/health-and-wellness/school-based-health-centers) mavjud. (schools.nyc.gov/school-life/health-and-wellness/school-based-health-centers) They're run by local hospitals, medical centers, and community organizations. [Maktabingizda salomatlik markazi bor yoki yo'qligini bilib oling.](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)

Nyu-Yorkda [o'smirlar ba'zi tibbiy xizmatlardan](https://teenhealthny.org) o'zlari mustaqil foydalanishlari mumkin. (teenhealthny.org) Immigratsion maqomidan qat'i nazar, 12 yosh va undan katta yoshdagi barcha shaxslarga xizmat ko'rsatadigan shahar bo'ylab [jinsiy salomatlik klinikalari](https://nyc.gov/site/doh/services/sexual-health-clinics.page) haqida ko'proq bilib oling. (nyc.gov/site/doh/services/sexual-health-clinics.page)

Hayz mahsulotlarini topish

Hayz mahsulotlari ko'plab do'konlarda, jumladan, oziq-ovqat do'konlarida, dorixonalarda mavjud.

Hayz mahsulotlari maktablarda va Nyu-York shahri bo'ylab boshqa joylarda, jumladan, oziq-ovqat omborlarida, yozgi oziq-ovqat omborlarida va ba'zi jamoat kutubxonalarida bepul mavjud.

QO'LLANMALAR

- Amerika Pediatriya Akademiyasi
- Boston davlat maktablari
- Mount Sinai o'smirlar salomatligi markazi
- Oregon davlat maktablari
- AQSh Sog'liqni saqlash va aholini ijtimoiy himoya qilish departamenti

Ushbu qo'llanma Nyu-York shahar davlat maktablari tomonidan Nyu-York shahar gender tengligi komissiyasi bilan hamkorlikda, 2024-yilgi 11-sonli mahalliy qonunga muvofiq yaratilgan. U oxirgi marta 2024-yil avgust oyida yangilangan.