

# تعرفي على دورتك الشهرية:

دليل الطالبات في مدينة نيويورك

# دليل الطالبات الخاص بالدورة الشهرية في مدينة نيويورك

## الطالبات: اعرفن حقوقكن!

يمكنك الحصول على المنتجات الخاصة بالحيض أو الدورة الشهرية في حمامات المدارس.

تعرفي على المزيد في الصفحات 1-2! ←

## سن البلوغ والدورة الشهرية

تتكون الدورة الشهرية من الدم وسوائل أخرى. دورتك الشهرية هي جزء طبيعي من النمو. وتسمى الدورة الشهرية أيضًا بالحيض.

تعرفي على المزيد في الصفحات 3-4! ←

## الدورات الشهرية الأولى

تحدث الدورة الشهرية تقريبًا مرة واحدة في الشهر وتستمر عادة من 3 إلى 7 أيام. يمكن أن تكون غير مريحة، ولكن يمكنك الاستعداد!

تعرفي على المزيد في الصفحات 5-6! ←

## العناية أثناء الدورة الشهرية

عندما تبدأ دورتك الشهرية، ستتعلمين استخدام منتجات تسمى الفوط الصحية أو السدادات القطنية أو الأكواب.

تعرفي على المزيد في الصفحات 7-11! ←

## الموارد

إذا كانت لديك أسئلة حول دورتك الشهرية، يمكنك أن تسألي شخصًا بالغًا تثقين به، مثل أحد الوالدين أو معلم(ة) أو ممرض(ة) المدرسة أو طبيب(ة).

تعرفي على المزيد في صفحة 12! ←

# الطالبات: اعرفن حقوقكن!

## 🍏 في مدينة نيويورك، هل تعلمين...؟

أنه يمكنك الحصول على منتجات الحيض أو الدورة الشهرية مجاناً في المدرسة. إنها في الحمامات، حتى تحصل الطالبات على المنتجات عندما يحتجن إليها، مع الحفاظ على الخصوصية دون الحاجة إلى سؤال أي شخص.

🌟 تتوفر منتجات الحيض مجاناً في مباني المدارس العامة والمستقلة من الصف الرابع فما فوق.

### الصف السادس فما فوق:

توجد السدادات القطنية والقوط الصحية في الحمامات الفردية وجميع حمامات القتيات.

### الصف الرابع فما فوق:

توجد القوط الصحية في الحمامات الفردية (وهذا يعني الحمامات ذات الباب، التي نستخدمها واحداً تلو الآخر).

🌟 هذا مطلوب بموجب [القانون المحلي رقم 84 لسنة 2016](#). ([intro.nyc.gov/local-laws/2016-84](#))

إذا كان موزع منتج الدورة الشهرية في مدرستك يحتاج إلى إعادة تعبئة، أخبري مشرف المبنى أو شخص بالغ آخر. وإذا كانت لديك أسئلة حول المنتجات التي تقدمها مدرستك أو حول كيفية استخدامها، فيمكنك التحدث إلى موظفي المدرسة، مثل الممرض(ة) أو المعلم(ة) أو مرشد(ة) المدرسة.

يمكنك الحصول على منتجات الحيض مجاناً في السكن المؤقت.

🌟 تتوفر منتجات الدورة الشهرية في أماكن السكن المؤقت. يوجد المزيد من المعلومات حول الطلاب في المساكن المؤقتة والموارد الخاصة بهم على [الموقع الإلكتروني للمدارس العامة](#). ([schools.nyc.gov/school-life/special-situations/students-in-temporary-housing](#))

🌟 هذا مطلوب بموجب [القانون المحلي رقم 83 لسنة 2016](#). ([intro.nyc.gov/local-laws/2016-83](#))

يتناول هذا الجدول الزمني التاريخ الحديث **للمنصرة**، بما في ذلك من قبل الطلاب المناصرين! سعيًا لإنشاء مدينة أكثر عدلاً لمن لديهم الدورة الشهرية.

قد تتعلمين المزيد عن المنصرة في فصول التثقيف الصحي أو الدراسات الاجتماعية أو التربية المدنية. ويمكن أن تبدأي المنصرة بكتابة رسائل بريد إلكتروني أو خطابات إلى ممثلي الحكومة أو حضور اجتماعات حول المشكلات في منطقتك أو التعرف على مجتمعك من خلال التطوع أو التحدث إلى جيرانك أو أقرانك.

## الإِنصاف الخاص بالحِيض في مدينة نيويورك

بتشجيع من الطلاب المناصرين، يوقع العمدة قانونًا جديدًا يجعل مدينة نيويورك أول مكان في الولايات المتحدة يوفر منتجات الدورة الشهرية المجانية للطلبات من الصف السادس فما فوق في المدارس العامة والمدارس المستقلة.

2016

توزع مدينة نيويورك منتجات الدورة الشهرية في المدارس وبنوك الطعام المحلية خلال جائزة كوفيد-19.

2020

يعقد مجلس مدينة نيويورك جلسة استماع عامة حول **الإِنصاف الخاص بالحِيض**، وهو عندما يتمتع كل شخص بإمكانية الوصول العادل إلى منتجات الدورة الشهرية والتعليم الخالي من وصمة العار ومساحة للاعتناء بالنفس أثناء الحِيض.

2021

تبدأ جميع المدارس العامة والمدارس المستقلة ذات الصفيين الرابع والخامس في توفير منتجات الدورة الشهرية في الحمامات الفردية للطلبات.

2023

تدخل خمسة قوانين جديدة متعلقة بالإِنصاف الخاص بالحِيض في مدينة نيويورك حيز التنفيذ. ويتطلب أحد هذه القوانين من المدارس مشاركة معلومات مثل هذا الكتيب حتى تتمكن الطالبات من معرفة حقوقهن!

2024

# سن البلوغ والدورة الشهرية

خلال **سن البلوغ**، يتغير جسم الشخص وعقله للتخصير ليصبح شخصًا بالغًا. يمر الجميع بسن البلوغ. وعندما يصل الناس إلى سن معينة، عادة ما بين 8 و14 عامًا، تخبر **الهرمونات** (المواد الكيميائية التي تعمل في الأجسام مثل "المراسلين") الدماغ أن يبدأ هذا الوقت من النمو. ويختلف كل شخص قليلًا عن غيره، لذلك يبدأ الجميع مرحلة البلوغ ويمرون بها وفقًا لجدولهم الزمني الخاص.

ويشمل سن البلوغ تغيرات جسدية (الطرق التي تتغير بها أجسامنا) وتغيرات عاطفية (الطرق التي تتغير بها الأفكار والمشاعر) وتغيرات اجتماعية (الطرق التي تتغير بها علاقاتنا). ويمكن أن يساعد التعرف على هذه التغيرات صغار السن على معرفة ما يمكن توقعه والاستعداد لرحلاتهم للوصول إلى مرحلة البلوغ.

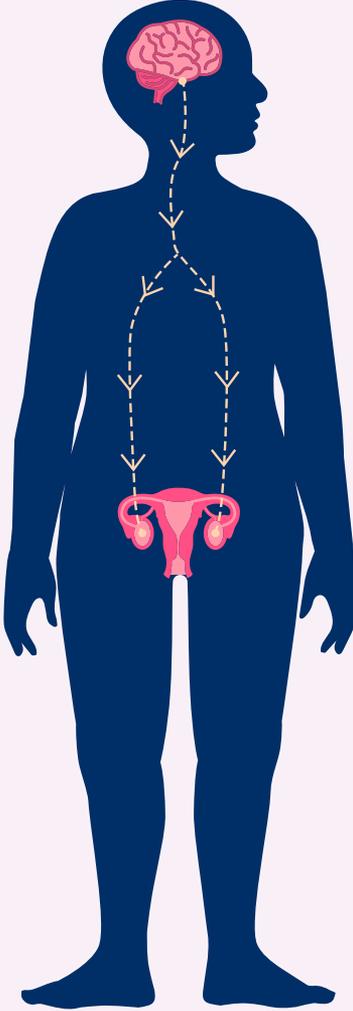
واحدة من التغيرات الجسدية التي تحدث خلال فترة البلوغ، لمن لديهن رحم، هو بداية **الحيض** أو الدورة الشهرية. وهو شيء طبيعي وصحي للغاية. خلال الدورة الشهرية، ينزل السائل الذي يحتوي على الدم (**سائل الحيض**) من المهبل عادة لمدة 3 إلى 7 أيام.

قد يبدو هذا مخيفًا، لكنه في الواقع حدث مذهل جدًا! إنها علامة على أن جسم الشخص ينمو ويتطور. عندما يكون لديك دورتك الشهرية، لا يجب أن تتوقف الحياة الطبيعية؛ يمكنك الذهاب إلى المدرسة ورؤية أصدقائك وممارسة الرياضة. لا داعي للشعور بالحرج.

يمكنك دعم الصديقات اللاتي بدأت لديهن الدورة الشهرية من خلال كونك مستمعة جيدة ومعاملتهم بالطريقة التي تريدين أن تعاملي بها ومشاركة ما تعرفينه عن الدورة الشهرية ومنتجات الدورة الشهرية إذا طلبن ذلك والتعرف على ما يواجهنه.



## بيولوجيا الدورة الشهرية



الدورة الشهرية هي جزء من دورة تساعد الأقسام على الاستعداد للحمل المحتمل. تبدأ الهرمونات العملية عن طريق إرسال رسالة إلى الرحم والمبيضين، والتي هي أجزاء من **الجهاز التناسلي**.

ثم يطلق المبيضان بويضة مرة واحدة في الشهر تقريباً. فيستجيب الرحم عن طريق تكوين طبقة سميكة من الدم والمغذيات والأنسجة. وفي حالة عدم حدوث الحمل، فليست هناك حاجة إلى الدم والمواد المغذية، وبالتالي يتم تكسيرها وتغادر الجسم. يخرج هذا الدم والأنسجة من خلال المهبل.

هذا ما يسميه الناس بالدورة الشهرية أو الحيض! تتكرر هذه العملية كل 21 إلى 35 يوماً تقريباً، وهذا هو سبب تسمية العملية بـ **الدورة الشهرية**: لأنها تتكرر على أساس منتظم. [شاهدي هذا الفيديو لمعرفة المزيد عن بيولوجيا دورتك الشهرية.](#)

[\(amaze.org/video/period-\(symptoms-and-self-care\)\)](https://www.amaze.org/video/period-(symptoms-and-self-care))

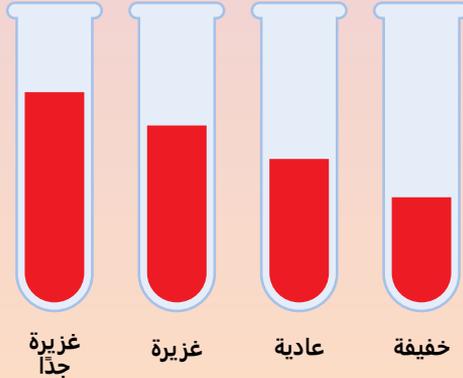
# الدورات الشهرية الأولى

ستتعلمين الكثير عن دورتك الشهرية الأولى خلال فصول التثقيف الصحي في المدارس الابتدائية والإعدادية والثانوية. ونظرًا لاختلاف جسد كل شخص، تختلف الدورة الشهرية كذلك من شخص لآخر! تبدأ الدورة الشهرية في أوقات مختلفة من اليوم وفي أعمار مختلفة، وسيعاني الأشخاص من علامات وأعراض مختلفة قبل وأثناء الدورة الشهرية. وعبر الثقافات المختلفة، يمكن أن يكون للدورات الشهرية الأولى معنى رمزي وتحفل بعض العائلات بالدورات الشهرية الأولى بطريقة خاصة.

## ما هو شعور الدورة الشهرية؟

تختلف الدورة الشهرية قليلًا من شخص لآخر. فبالنسبة إلى بعض الأشخاص، قد تكون الأيام التي تسبق الدورة الشهرية أو أثناءها غير مريحة أو مؤلمة، فقد يعانون من تقلصات أو آلام في الظهر أو الرقبة أو غثيان أو إسهال. بالنسبة إلى آخرين، قد لا تختلف اللحظة التي تبدأ فيها الدورة الشهرية عن أي وقت آخر، ويمكن أن تبدأ بكمية صغيرة من السائل الدموي.

وفي بعض الأحيان، يمكن أن يكون النزيف غزيرًا، ولكن عادة ما ينزل سائل الحيض في قطرات. الدورة الشهرية لا تندفع أو تتدفق. قد يبدو أنك تفقدين الكثير من الدماء، لكنك لست كذلك! عادة ما تكون من 2 إلى 3 ملاعق كبيرة على مدار بضعة أيام، أي أقل من 1/4 كوب.



## كيف تبدو الدورة الشهرية؟

قد لا تبدو الدورة الشهرية مثل الدم الأحمر الفاتح. نظرًا لأنها تتكون من الدم والأنسجة والسوائل الأخرى، يمكن أن تبدو أكثر سمكًا، ويمكن أن يكون لونها ورديًا إلى بني إلى كستنائي وحتى يميل إلى السواد. قد يكون لدى بعض الناس كتل داكنة من الدم. كل هذه الألوان والقوامات طبيعية تمامًا.

## كم من الوقت تستمر الدورة الشهرية؟

تستمر معظم الدورات الشهرية حوالي 3 إلى 7 أيام. من المعتاد أن يكون لديك تدفق أشد في أول يوم أو يومين وتدفق أخف في نهاية دورتك الشهرية.



## ما معدل حدوث الدورة الشهرية؟

يستغرق جسمك بعض الوقت ليعتاد على الدورة الشهرية، لذلك يمكن أن تكون غير متوقعة في البداية. بوجه عام، تأتي الدورة الشهرية للأشخاص البالغين كل شهر تقريبًا. وفي حالة بداية المراهقة والمراهقة يكون الأمر أقل انتظامًا، ولكن على الأقل تأتي عادة مرة كل 3-6 أسابيع بعد الدورة الشهرية الأولى.

البلوغ



بداية المراهقة والمراهقة



# العناية أثناء الدورة الشهرية

هناك الكثير من المنتجات المختلفة التي يمكنك استخدامها للتعامل مع دورتك الشهرية. يمكنك أن تستكشفي وتقرري الذي يعجبك أكثر. فيمكن أن يساعد استخدام منتجات الدورة الشهرية في منع التسرب أو البقع على ملابسك أو ملاءاتك. لا داعي للوجل من دورتك الشهرية، فلا يزال الكثير من الأشخاص يفضلون إخبار الأصدقاء المقربين إليهم فقط عندما يكون لديهم دورتهم الشهرية. لا أحد سيكون قادرًا على معرفة نوع المنتج الذي تستخدمينه إذا لم تخبرهم. [شاهدي هذا الفيديو](https://www.amaze.org/video/period-hygiene-) (amaze.org/video/period-hygiene-). [كي تتعلمي كيفية استخدام كل منتج](https://www.amaze.org/video/period-hygiene-). (tampons-pads-menstrualcups)

## أنواع منتجات الدورة الشهرية

### الفوط الصحية

#### ماذا تكون؟

تلتصق الفوط الصحية للحيض أو الفوط الصحية بداخل الملابس الداخلية وتمتص سوائل الحيض. وتشمل أنواع الفوط الصحية الأنواع التي تستخدم لمرة واحدة أو القابلة لإعادة الاستخدام والغسل.

#### كيف تستخدم؟

يجب استخدام كل فوطة صحية مرة واحدة فقط واستبدالها كل 4 إلى 6 ساعات أو حسب الحاجة. بعد إزالة الفوطة الصحية، قومي بلفها وتغليفها في غلاف الفوطة الصحية الجديدة أو في ورق التواليت. ثم ألقها في سلة المهملات (وليس في المراض أبدًا!).

#### من ماذا هي مصنوعة؟

عادة ما تكون الفوط الصحية مصنوعة من القطن أو أي مادة ناعمة أخرى. ويوضح لك "حجم" الفوط الصحية كمية السوائل التي يمكن أن تمتصها: بطانة للباس الداخلي، رقيقة، عادية، سميقة، ليلية.



## السداة القطنية (Tampon)

### ماذا تكون؟

يتم إدخال السدادات القطنية في المهبل وتمتص سوائل الحيض. وتحتوي بعض أنواع السدادات القطنية على أنابيب من البلاستيك أو الورق المقوى تساعد في إدخال السداة القطنية.

### كيف تستخدم؟

يجب استخدام كل سداة قطنية مرة واحدة فقط واستبدالها كل 4 إلى 8 ساعات أو حسب الحاجة. على الرغم من ندرة حدوث هذا، ولكن ترك السداة القطنية لفترة طويلة يمكن أن يعرض الشخص لخطر الإصابة بمتلازمة الصدمة التسممية أو "Toxic Shock Syndrome, TSS"، وهو مرض تسببه البكتيريا. وبعد إزالة السداة القطنية، لفيها في ورق التواليت وألقيها في سلة المهملات (وليس في المراض أبداً)!

### من ماذا هي مصنوعة؟

عادة ما تكون السدادات القطنية مصنوعة من القطن أو أي مادة ناعمة أخرى. يوضح لك "حجم" السدادات القطنية كمية السوائل التي يمكن أن تمتصها: رقيقة، عادية، سوبر، سوبر بلس، ألترا.



## الكوب

### ماذا يكون؟

كوب الحيض هو كوب على شكل جرس يتم إدخاله في المهبل ويجمع سوائل الحيض.

### كيف يستخدم؟

يعتمد عدد المرات الذي يمكن فيها استخدام الكوب القابل لإعادة الاستخدام على حجم الكوب ونوعه. ويجب تنظيف الأكواب كل 4 إلى 8 ساعات وتلقيها بانتظام وفقاً لتعليمات المنتج.

### من ماذا هو مصنوع؟

أكواب الحيض مصنوعة من مواد مرنة مثل المطاط أو السيليكون. وهي متوفرة بأشكال وأحجام مختلفة، والعديد من الأكواب قابلة لإعادة الاستخدام لأشهر أو سنوات.



حجم منتجات الدورة الشهرية  
يُمثل كمية السوائل التي  
يمكن أن تمتصها—وليس  
حجم جسم الشخص  
أو شكله.

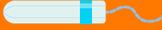
في المتجر، قد تلاحظين  
أن هذه الأغراض تسمى  
بـ"العناية النسائية"  
أو "المناديل الصحية".  
وفي مدارس مدينة نيويورك،  
نسميها منتجات الدورة  
الشهرية أو الحيض!

## كيف أقرر المنتج الذي سأستخدمه؟

كثير من الأشخاص يستخدمون منتجات مختلفة في مواقف مختلفة. على سبيل المثال، قد تشعرين براحة أكبر في النوم باستخدام فوطة صحية أكثر من السدادة القطنية، ولكن قد تشعرين براحة أكبر في استخدام السدادة القطنية من الفوطة الصحية عند السباحة أو ممارسة الأنشطة الرياضية الأخرى. [شاهدي هذا الفيديو لمعرفة المزيد حول التعامل مع الدورة الشهرية.](#)

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

السدادات القطنية



الفوط الصحية

كمية التدفق

الرقيقة

العادية



العادية

السوبر



السوبر

الطويلة جدًا



السوبر بلس

الليلية



الألتر

الليلية  
الغزيرة جدًا



عندما أتخلص من منتجات الحيض، لماذا لا يمكنني التخلص منها في المراض؟ لأن منتجات الحيض يمكن أن تسد المراحيض وتتلف الأنابيب التي تجلب المياه إلى الداخل.

## التحضير للدورة الشهرية

احملي معك "حقيبة لوازم الدورة الشهرية". ضعي فيها منتج الدورة الشهرية المفضل لديك والمناديل المبللة وحقيبة للملابس الداخلية الملوثة (تحسبًا) وقطعة نظيفة من الملابس الداخلية.

تتبعي دورتك الشهرية في التقويم. يمكنك تحديد اليوم الأول من دورتك الشهرية في التقويم في كل مرة تبدأ فيها. فقد تلاحظين نمطًا في دورتك، والذي يمكن أن يساعدك في التخطيط لموعد بدء دورتك الشهرية مرة أخرى. في السنوات القليلة الأولى من دورتك الشهرية، قد لا ترين نمطًا.



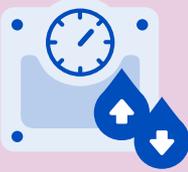
على الرغم من توفر التطبيقات التي تساعد في تتبع دورة الحيض، يقرر بعض الأشخاص عدم مشاركة البيانات حول صحتهم عبر الإنترنت، والتي تتضمن التطبيقات الرقمية. فتوخي الحذر عند تقديم أي معلومات شخصية هو جزء من تعلم **كيف تصبحين مواطنة ماهرة رقميًا**. (-) [infohub.nyced.org/in-our-schools/programs/digital-citizenship](https://infohub.nyced.org/in-our-schools/programs/digital-citizenship)

# التحضير للأعراض

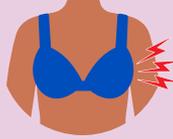
## قبل الدورة الشهرية:

في الأسبوع قبل بدء الدورة الشهرية أو نحو ذلك، يشعر بعض الأشخاص بالانتفاخ أو التعب أو التقلب المزاجي أو الصداع أو الرغبة في تناول أطعمة معينة. يعرف هذا باسم متلازمة ما قبل الحيض أو "PMS". ويعاني معظم الأشخاص الذين لديهم رحم من الـPMS في مرحلة ما من حياتهم، ولكن لا يعاني الجميع منها. الـPMS هي ردة فعل جسمك لتغيير مستويات الهرمون.

## الأعراض الجسدية لمتلازمة ما قبل الحيض



تغير الوزن  
بسبب السوائل



آلام الثدي



ظهور حب الشباب

## الأعراض العاطفية والسلوكية لمتلازمة ما قبل الحيض



صعوبة  
في التركيز



الشعور بالحزن



مشاكل في النوم

## خلال دورتك الشهرية:

عندما تدفع عضلات الرحم سائل الحيض، يمكن أن يسبب ذلك في بعض الأحيان تقلصات. وفي الغالب يمكن تخفيف الألم الناتج عن التقلصات عن طريق الأدوية المتوفرة في المتاجر، مثل الأيبوبروفين، أو باستخدام وسادة تسخين أو زجاجة ماء ساخن في المنزل.

إذا كنت تعانين من تقلصات تجعلك تشعرين بالمرض أو متوتعة أو تفوتين المدرسة، فمن المهم التحدث إلى طبيبك (ة) أو ممرض(ة).

# الموارد

## اعثري على مقدم رعاية

ينبغي على معظم الأطباء، بما في ذلك أطباء الأطفال ومقدمي الرعاية الأولية، أن يكونوا قادرين على الإجابة عن الأسئلة الأساسية حول الدورة الشهرية.

أطباء أمراض النساء هم أطباء متخصصون في الرعاية الصحية للفرج والمهبل والرحم والمبايض والثدي. ويمكنهم المساعدة في مشاكل أكثر تعقيداً مع الحيض.

بعض المدارس لديها [مراكز صحية بالمدرسية](https://schools.nyc.gov/school-based-health-centers)، ([schools.nyc.gov/school-based-health-centers](https://schools.nyc.gov/school-based-health-centers)) تديرها المستشفيات المحلية والمراكز الطبية والمنظمات المجتمعية. [اعرفي ما إذا كانت مدرستك لديها مركز صحي](https://schools.nyc.gov/docs/default-source/school-based-health-centers-english.pdf). ([schools.nyc.gov/docs/default-source/school-based-health-centers-english.pdf](https://schools.nyc.gov/docs/default-source/school-based-health-centers-english.pdf))

في نيويورك، [يمكن للمراهقين الوصول إلى بعض خدمات الرعاية الصحية](https://teenhealthny.org) بمفردهم ([teenhealthny.org](https://teenhealthny.org)). تعرفي على المزيد حول [عيادات الصحة الجنسية](https://nyc.gov/site/doh/services/sexual-health-clinics.page) بالمدينة، التي تخدم أي شخص يبلغ 12 عامًا أو أكثر، بغض النظر عن وضع الهجرة. ([nyc.gov/site/doh/services/sexual-health-clinics.page](https://nyc.gov/site/doh/services/sexual-health-clinics.page))

## اعثري على منتجات الحيض

يمكن شراء منتجات الحيض من العديد من المتاجر، بما في ذلك محلات البقالة أو الصيدليات.

تتوفر منتجات الحيض مجاناً في المدارس وفي أماكن قليلة أخرى حول مدينة نيويورك، بما في ذلك بنوك الطعام أو منافذ توزيع الطعام وأماكن توزيع الوجبات الصيفية وبعض المكتبات العامة.

## المراجع

- الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال
- مدارس بوسطن العامة
- مركز جبل سيناء الصحي للمراهقين
- مدارس أوريغون العامة
- وزارة الصحة الأمريكية والخدمات الإنسانية



تم إنشاء هذا الدليل من قِبل المدارس العامة  
في مدينة نيويورك بالتعاون مع لجنة مدينة نيويورك للإنصاف  
الجنساني وفقاً للقانون المحلي رقم 11 لعام 2024.  
آخر تحديث تم في أغسطس 2024.