

ВСЁ О МЕСЯЧНЫХ:

**РУКОВОДСТВО ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
НЬЮ-ЙОРКА**

ВСЁ О МЕСЯЧНЫХ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НЬЮ-ЙОРКА

Учащиеся, знайте свои права!

Средства гигиены, используемые при месячных (менструациях), доступны для вас в школьных туалетах.

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ НА СТР. 1-2! →

Половое созревание и месячные

Выделения при месячных состоят из крови и других жидкостей. Месячные – это нормальная часть взросления. Месячные также называются менструацией.

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ НА СТР. 3-4! →

Первые месячные

Месячные бывают примерно раз в месяц и обычно длятся от 3 до 7 дней. Они могут доставлять дискомфорт, но вы можете к ним подготовиться!

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ НА СТР. 5-6! →

Уход во время месячных

Когда у вас начнутся месячные, вы научитесь использовать специальные средства гигиены – прокладки, тампоны или менструальные чаши.

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ НА СТР. 7-11! →

Ресурсы

Если у вас есть вопросы о месячных, вы можете задать их взрослому, которому вы доверяете, например, родителю, учителю, школьной медсестре или врачу.

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ НА СТР. 12! →

УЧАЩИЕСЯ, ЗНАЙТЕ СВОИ ПРАВА!

Знали ли вы, что в городе Нью-Йорке...?

Вы можете бесплатно получить средства гигиены, используемые при месячных, в школе. Они находятся в туалетах, чтобы учащиеся могли пользоваться ими, когда им это нужно – в частном порядке, не спрашивая никого.

 Средства гигиены для месячных доступны бесплатно в зданиях чартерных и муниципальных школ, начиная с 4 класса и старше.

КЛАССЫ 4+:

Прокладки находятся в одностенных туалетах (это означает туалет с дверью, которым мы пользуемся по очереди).

КЛАССЫ 6+:

Тампоны и прокладки находятся в одностенных туалетах и в общих туалетах для девочек.

 Этого требует [Местный Закон №84 от 2016 г.](http://intro.nyc/local-laws/2016-84) (intro.nyc/local-laws/2016-84)

Если диспенсер для средств гигиены для месячных пуст, скажите об этом уборщице или другому взрослому. Если у вас есть вопросы о средствах гигиены, которые предоставляет школа, или о том, как ими пользоваться, вы можете поговорить об этом с сотрудником школы, например, с медсестрой, учителем или школьным консультантом.

Вы можете бесплатно получить средства гигиены для месячных во временном жилье.

 Средства гигиены для месячных доступны в пунктах временного размещения. Больше информации и ресурсов об этом для учащихся, проживающих во временном жилье, можно найти на [сайте Муниципальных школ Нью-Йорка](http://schools.nyc.gov/school-life/special-situations/students-in-temporary-housing). (schools.nyc.gov/school-life/special-situations/students-in-temporary-housing)

 Этого требует [Местный Закон №83 от 2016 г.](http://intro.nyc/local-laws/2016-83) (intro.nyc/local-laws/2016-83)

Эта временная шкала посвящена недавней истории **деятельности и отстаивания интересов**, направленных на создание более справедливого города для людей с месячными, в том числе при активном участии учащихся!

Возможно, вы узнаете больше об этой деятельности на уроках здоровья, общественно-гражданского права. Активная деятельность может выражаться в отправке электронных сообщений и писем представителям правительства, посещении встреч, посвященных данной проблеме, в вашем районе или знакомстве со своим сообществом путем волонтерства или общения с соседями или сверстниками.

Равенство в вопросах менструации в Нью-Йорке

2016

Воодушевленный учащимися-активистами, мэр подписывает новый закон, согласно которому Нью-Йорк становится первым городом в Соединенных Штатах, который предоставляет бесплатные гигиенические средства, необходимые при менструации, учащимся 6-го класса и старше в муниципальных и чартерных школах.

2020

Во время пандемии COVID-19 администрация города Нью-Йорка распределяет гигиенические средства, необходимые при менструации, в школах и местных продовольственных банках.

2021

Городской совет Нью-Йорка проводит общественные слушания по поводу **равенства в вопросах менструации**, когда каждый человек имеет справедливый доступ к гигиеническим средствам, необходимым при менструации, образованию без стигмы, а также месту для ухода за собой во время менструации.

2023

Все муниципальные и чартерные школы, в которых есть 4 и 5 классы, начинают предоставлять гигиенические средства, необходимые при менструации, в одностенных туалетах для учеников.

2024

В Нью-Йорке вступают в силу пять новых законов о равенстве в вопросах менструации. Один из них обязывает школы делиться информацией, подобной этому буклету, чтобы учащиеся могли узнать о своих правах!

ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ И МЕСЯЧНЫЕ

В период полового созревания (пубертата) тело и сознание человека меняются, чтобы подготовиться к взрослой жизни. Мы все проходим через этот этап. Когда люди достигают определенного возраста, обычно между 8 и 14 годами, **гормоны** (химические вещества, являющиеся «посланниками» организма) сообщают мозгу о начале этого периода роста. Все мы разные, поэтому у каждого из нас пубертат начинается и проходит по индивидуальному расписанию.

Пубертат включает в себя физические изменения (как меняется наше тело), эмоциональные изменения (как меняются мысли и чувства) и социальные изменения (как меняются наши отношения). Знакомство с этими изменениями может помочь молодым людям понять, чего ожидать, и подготовиться к вступлению во взрослую жизнь.

Одно из физических изменений, которое происходит в период полового созревания у всех, у кого есть матка, – это начало **менструации**, или месячных. Это нормальный и здоровый процесс. Во время месячных из влагалища обычно в течение 3-7 дней вытекает жидкость, содержащая кровь (**менструальная жидкость**).

Это может показаться пугающим, но на самом деле это удивительное событие! Это признак того, что организм человека растет и развивается. Когда у тебя месячные, обычная жизнь не должна прекращаться: ты можешь ходить в школу, встречаться с друзьями и заниматься спортом. Нет ничего такого, чего стоило бы стесняться.

Вы можете поддержать друзей, у которых начались месячные: будьте хорошим слушателем, относитесь к ним так, как хотели бы, чтобы относились к вам, делитесь тем, что вы знаете о месячных и гигиенических средствах, необходимых при месячных, если они спрашивают, и узнавайте о том, что они чувствуют.

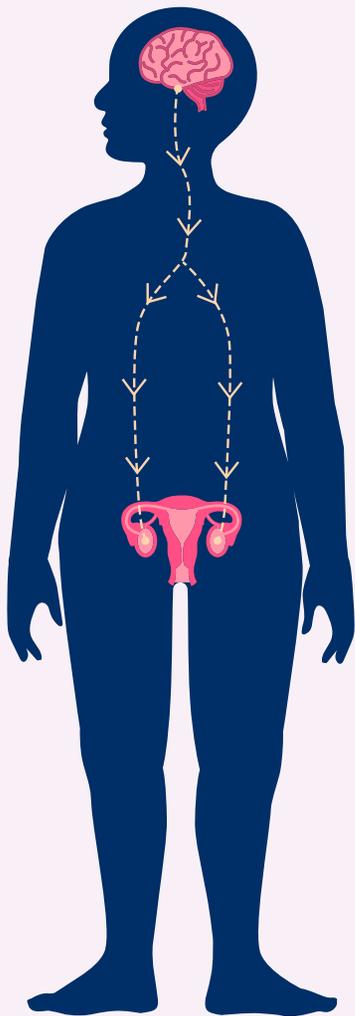


Месячные с точки зрения биологии

Месячные — это часть цикла, который помогает организму подготовиться к возможной беременности. Гормоны запускают этот процесс, посылая сигнал матке и яичникам, которые являются частью **репродуктивной системы**.

Затем, примерно раз в месяц, яичники выпускают яйцеклетку. В ответ на это матка создает толстый слой крови, питательных веществ и тканей. Если беременность не наступает, кровь и питательные вещества становятся ненужными, поэтому они распадаются и покидают организм. Кровь и ткани выходят через влагалище.

Это и есть то, что люди называют месячными или менструацией! Этот процесс повторяется примерно каждые 21-35 дней, поэтому его называют **менструальным циклом**: он повторяется регулярно. [Посмотрите это видео, чтобы узнать больше о месячных с точки зрения биологии.](https://www.amaze.org/video/period-symptoms-and-self-care) (amaze.org/video/period-symptoms-and-self-care)



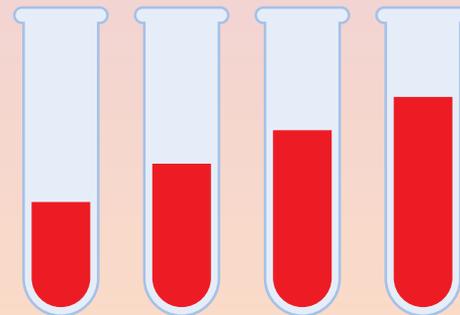
ПЕРВЫЕ МЕСЯЧНЫЕ

Вы узнаете много нового о первых месячных на уроках здоровья в начальной, средней и старшей школе. Поскольку организм каждого человека устроен по-разному, то и месячные у всех будут разными! Месячные начинаются в разное время суток и в разном возрасте, и люди испытывают разные признаки и симптомы до и во время менструации. В разных культурах первые месячные могут иметь символическое значение, и некоторые семьи отмечают их особым образом.

На что похожи месячные?

У всех месячные протекают по-разному. Для некоторых людей дни перед или во время месячных могут быть некомфортными или болезненными. У них могут быть спазмы внизу живота, боли в спине или шее, тошнота или диарея. Для других момент начала менструации может не отличаться от любых других дней, и она может начаться с небольшого количества кровянистой жидкости.

Иногда кровотечение может быть обильным, но обычно менструальная жидкость сочится тонкой струйкой. Менструация не льется рекой. Может показаться, что вы теряете много крови, но это не так! Обычно это 2-3 столовые ложки в течение нескольких дней, то есть меньше 1/4 стакана.



Легкие Обычные Обильные Очень обильные

Как выглядят месячные?

Месячные могут быть не похожи на свежую, ярко-красную кровь. Поскольку месячные состоят из крови, тканей и других жидкостей, они могут выглядеть более густыми, иметь розовый, коричневый, бордовый и даже черный цвета. У некоторых людей могут быть темные сгустки крови. Все эти цвета и текстуры абсолютно нормальны.

Как долго длятся месячные?

В большинстве случаев менструация длится от 3 до 7 дней. Как правило, в первый день или два дня менструация идет интенсивнее, а к концу срока – слабее.



Как часто бывают месячные?

Вашему организму требуется некоторое время, чтобы привыкнуть к месячным, поэтому в первое время они могут быть непредсказуемыми. Как правило, у взрослых менструация происходит примерно каждый месяц. У подростков или тинейджеров месячные менее регулярны, но по крайней мере обычно каждые 3-6 недель после первой менструации.



УХОД ВО ВРЕМЯ МЕСЯЧНЫХ

Существует множество различных гигиенических средств, которые вы можете использовать при месячных. Вы можете изучить их и решить, какие вам нравятся больше всего. Использование гигиенических средств поможет предотвратить протекание или появление пятен на одежде или постельном белье. Вам не нужно стыдиться своих месячных, и многие люди по-прежнему предпочитают рассказывать о них только близким людям. Никто не сможет определить, какой тип гигиенических средств вы используете, если вы не скажете об этом. [Посмотрите это видео, чтобы узнать, как использовать каждое средство.](https://www.amaze.org/video/period-hygiene-tampons-pads-menstrualcups) (amaze.org/video/period-hygiene-tampons-pads-menstrualcups)

Типы гигиенических средств во время месячных

Прокладки

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Прокладки для месячных, или просто прокладки, приклеиваются к внутренней стороне нижнего белья и впитывают менструальную жидкость. Прокладки бывают одноразовыми или многоразовыми и моющимися.



КАК ЭТО ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

Каждую прокладку следует использовать только один раз и заменять каждые 4-6 часов или по мере необходимости. Сняв прокладку, сверните ее и заверните в обертку новой прокладки или в туалетную бумагу. Выбросьте в мусорное ведро (ни в коем случае не в унитаз)!

ИЗ ЧЕГО ЭТО СДЕЛАНО?

Прокладки обычно изготавливаются из хлопка или другого мягкого материала. «Размер» прокладок говорит о том, сколько жидкости они могут впитать: прокладки на каждый день, легкие, обычные, обильные, ночные.

Тампоны

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Тампоны вводятся во влагалище и впитывают менструальную жидкость. Некоторые тампоны снабжены аппликаторами из пластика или картона, которые помогают вставить тампон.



КАК ЭТО ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

Каждый тампон следует использовать только один раз и заменять каждые 4-8 часов или по мере необходимости. Это редкость, но, если оставить тампон надолго, можно подвергнуть себя риску синдрома токсического шока или TSS – заболевания, вызываемого бактериями. После извлечения тампона заверните его в туалетную бумагу и выбросьте в мусорное ведро (*ни в коем случае не в унитаз!*)

ИЗ ЧЕГО ЭТО СДЕЛАНО?

Тампоны обычно изготавливаются из хлопка или другого мягкого материала. «Размер» тампонов говорит о том, сколько жидкости они могут впитать: легкие, обычные, обильные, очень обильные, ультра.

Менструальная чаша

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Менструальная чаша — это чаша в форме колокола, которая вставляется во влагалище и собирает менструальную жидкость.



КАК ЭТО ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

Время использования многоразовой чаши зависит от ее размера и типа. Чаши следует мыть каждые 4-8 часов и регулярно дезинфицировать, следуя инструкциям к изделиям.

ИЗ ЧЕГО ЭТО СДЕЛАНО?

Менструальные чаши изготавливаются из гибких материалов, таких как резина или силикон. Они бывают разных форм и размеров, а многие чаши можно использовать многократно в течение нескольких месяцев или лет.

В магазине вы можете заметить, что эти предметы называются «средствами женской гигиены» или «гигиеническими салфетками». В школах Нью-Йорка мы говорим «гигиенические средства при месячных» или «гигиенические средства при менструации»!

Размер гигиенических средств при месячных зависит от количества жидкости, которое они могут впитать, а не от размера или формы тела.

Как решить, какое средство использовать?

Многие люди используют разные средства в разных ситуациях. Например, вам может быть удобнее спать с прокладкой, чем с тампоном, а если вы плаваете или занимаетесь спортом, то вам удобнее использовать тампон, а не прокладку. [Посмотрите это видео, чтобы узнать больше о месячных.](https://www.amaze.org/video/puberty-flowing-with-confidence) (amaze.org/video/puberty-flowing-with-confidence)

Объем	Прокладки	Тампоны
1 капля	Regular	Light
2 капли	Super	Regular
3 капли	Extra Long	Super
4 капли	Overnight	Super Plus
5 капель	Extra Heavy Overnight	Ultra

Почему, когда я выбрасываю гигиенические средства, используемые при менструации, я не могу смыть их в унитаз?

Гигиенические средства могут засорять унитазы и повреждать трубы, по которым вода поступает в дом.

Как подготовиться к месячным

Носите с собой «набор для месячных». Включите в него предпочитаемое гигиеническое средство, используемое при менструации, салфетки, пакет для испачканного белья (на всякий случай) и чистую пару белья.

Отслеживайте месячные по календарю. Вы можете отмечать первый день менструации в календаре каждый раз, когда она начинается. Вы можете заметить закономерность в своем цикле, что поможет вам спланировать, когда месячные могут начаться снова. В первые годы месячных вы можете не заметить никакой закономерности.



Хотя существуют приложения, позволяющие отслеживать менструальный цикл, некоторые люди решают не делиться данными о своем здоровье в Интернете, в том числе и в цифровых приложениях. Осторожность при предоставлении любой личной информации — это часть обучения тому, [как стать грамотным цифровым гражданином](https://infohub.nyced.org/in-our-schools/programs/digital-citizenship). (infohub.nyced.org/in-our-schools/programs/digital-citizenship)

Подготовка к симптомам

Перед месячными:

Примерно за неделю до начала менструации некоторые люди чувствуют вздутие живота, усталость, плохое настроение, головные боли или тягу к определенным продуктам. Это известно как предменструальный синдром или ПМС. У большинства людей, у которых есть матка, в какой-то момент жизни возникает ПМС, но не у всех. ПМС — это реакция вашего организма на изменение уровня гормонов.

Физические симптомы ПМС



Изменение веса, связанное с жидкостью



Чувствительность груди



Обострение акне

Эмоциональные/поведенческие симптомы ПМС



Трудности с концентрацией



Чувство грусти



Проблемы со сном

Во время месячных:

Когда мышцы матки выталкивают менструальную жидкость, это иногда вызывает спазмы. Боль от спазмов часто можно снять с помощью лекарств, продающихся в магазине, например ибупрофена, или с помощью грелки или бутылки с горячей водой дома.

Если из-за спазмов вы чувствуете себя плохо, буквально сгибаетесь пополам от боли или пропускаете занятия в школе, необходимо обратиться к врачу или медсестре.

РЕСУРСЫ

Поиск врача

Большинство врачей, включая педиатров и терапевтов, должны уметь отвечать на основные вопросы о менструации.

Гинекологи — это врачи, которые специализируются на лечении вульвы, влагалища, матки, яичников и груди. Они могут помочь при более сложных проблемах с менструацией.

В некоторых школах есть [школьные центры здоровья](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) Они работают под управлением местных больниц, медицинских центров и общественных организаций. [Узнайте, есть ли в вашей школе центр здоровья](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)

В Нью-Йорке [подростки могут самостоятельно обращаться за некоторыми медицинскими услугами](https://teenhealthny.org). (teenhealthny.org) Узнайте больше о городских [клиниках сексуального здоровья](https://nyc.gov/site/doh/services/sexual-health-clinics.page), которые обслуживают всех желающих от 12 лет и старше, независимо от иммиграционного статуса. (nyc.gov/site/doh/services/sexual-health-clinics.page)

Поиск гигиенических средств

Гигиенические средства для месячных можно купить во многих магазинах, включая продуктовые магазины, аптеки и аптечные пункты.

Гигиенические средства для месячных можно бесплатно получить в школах и некоторых других местах Нью-Йорка, включая продовольственные банки или пункты раздачи еды, пункты летнего питания и некоторые публичные библиотеки.

ССЫЛКИ

- Американская академия педиатрии
- Государственные школы Орегона
- Бостонские государственные школы
- Министерство здравоохранения и социальных служб США
- Центр подросткового здоровья Маунт-Синай

Это руководство было создано Муниципальными школами города Нью-Йорка (New York City Public Schools) в сотрудничестве с Комиссией по вопросам гендерного равенства города Нью-Йорка (New York City Commission on Gender Equity) в соответствии с местным законом №11 от 2024 года. Последний раз оно обновлялось в августе 2024 года.