

了解您的 月經：

紐約市學生指南

紐約市學生月經指南

學生：了解您的權利！

您可以在學校的洗手間里拿到經期或月經用品。

[詳情請見第 1-2 頁! →](#)

青春期和月經期

月經由血液和其他液體組成。月經是成長過程中的正常部分。月經也叫做月經周期。

[詳情請見第 3-4 頁! →](#)

第一次月經

月經大約每個月來一次，通常持續 3 到 7 天。雖然可能會感到不適，但您可以做好準備！

[詳情請見第 5-6 頁! →](#)

月經護理

當您來月經時，您會學會使用叫做衛生巾、棉條或月經杯的產品。

[詳情請見第 7-11 頁! →](#)

資源

如果您對月經有疑問，可以向您信任的成年人詢問，比如父母、老師、學校護士或醫生。

[詳情請見第 12 頁! →](#)

學生：了解您的權利！



在紐約市，您知道嗎...？

您可以在學校免費獲得月經用品。這些用品放在洗手間裡，方便學生在需要時私下使用，不用向任何人索取。

- ✦ 公立和特許學校的四年級及以上的教學樓裡都免費提供月經用品。

四年級及以上：

衛生巾放在單人使用的洗手間里（這表示帶有門的洗手間，每次只供一個人使用）。

六年級及以上：

衛生棉條和衛生巾放在單人使用的洗手間和所有女生洗手間內。

- ✦ 這個權利受到州法律和 [2016 年第 84 號地方法](#) 的保護。(intro.nyc/local-laws/2016-84)

如果您學校的月經用品發放機需要補充，可以告訴保管員或其他成年人。如果您對學校提供的產品或如何使用這些用品有疑問，可以與學校工作人員交談，比如護士、老師或輔導員。

您可以在臨時住所免費獲得月經用品。

- ✦ 臨時住所地點提供月經用品。有關臨時住所中學生的更多資訊和資源，請訪問 [公立學校網站](#)。(schools.nyc.gov/school-life/special-situations/students-in-temporary-housing)
- ✦ 這是由 [2016 年第 83 號地方法](#) 要求的。(intro.nyc/local-laws/2016-83)

下面的時間表展示了**倡導活動**的近期歷史 — 包括學生倡導者在內! — 倡導活動旨在為有月經的人創造一個更公平的城市。

您可能會在健康教育、社會研究或公民課程中學到更多關於倡導的知識。倡導工作可以從給政府代表寫電子郵件或信件開始，也可以從參加關於社區問題的會議，或通過志願服務、與鄰居或同齡人交談來了解您的社區開始。

在紐約市推動月經公平的事業

2016

在學生倡導者的推動下，市長簽署了一項新法律，使紐約市成為美國第一個在公立和特許學校中為六年級及以上學生提供免費月經用品的地方。

2020

紐約市在 COVID-19 疫情期間在學校和當地食品銀行分發月經用品。

2021

紐約市議會召開關於月經公平的公開聽證會，月經公平指的是每個人都能公平地獲得月經用品、無污名化的教育，以及在月經期間照顧自己的空間。

2023

所有設有四年級和五年級的公立和特許學校開始在單人使用的洗手間內為學生提供月經用品。

2024

紐約市的五項新的月經公平法律生效。其中一項要求學校分享像這本小冊子所包含的資訊，以便學生了解他們的權利!

青春期和月經期

在**青春**期，人的身體和心理會發生變化，為成為成年人做準備。每個人都會經歷青春。當人們到達一定年齡時，通常在 8 到 14 歲之間，**激素**（作為身體“信使”的化學物質）會告訴大腦開始這一成長階段。每個人都有所不同，因此每個人開始和經歷青春期的時間都不一樣。

青春包括生理變化（身體如何變化）、心理變化（思想和情感如何變化）以及社交變化（人際關係如何變化）。了解這些變化可以幫助年輕人知道會發生什麼，並為成長為成年人做好準備。

在青春，任何有子宮的人都會經歷的一個身體變化就是**月經**開始，或者說月經來了。這是非常正常和健康的事情。在月經期間，含有血液的液體（**經血**）會從陰道流出，通常持續 3 到 7 天。

這聽起來可能有點可怕，但實際上這是一個非常了不起的過程！這是身體正在成長和發育的標誌。當您有月經時，正常的生活不需要停止：您可以繼續上學、見朋友、做運動。沒有什麼好尷尬的。

對於經期已開始的朋友，您可以給予支持的方式是做一個好的傾聽者、以您希望被對待的方式對待她們、在她們詢問時分享您對月經和月經用品的知識，以及了解她們正在經歷的事情。

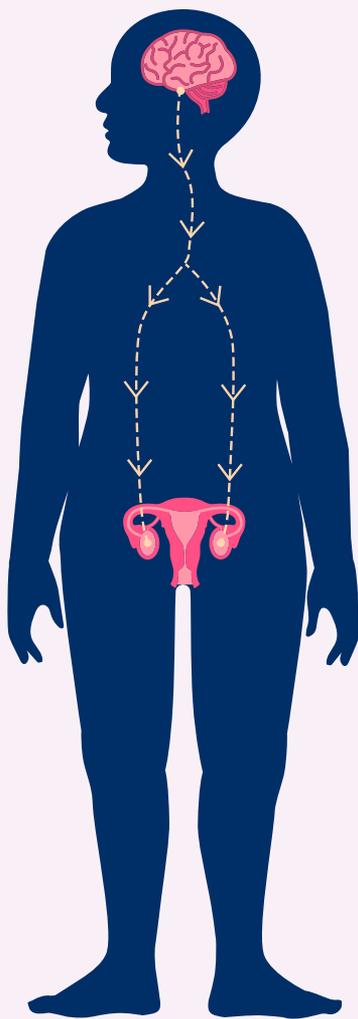


經期生物學

月經是一個周期的一部分，幫助身體為可能的懷孕做準備。激素向子宮和卵巢（**生殖系統**的一部分）發送信號來啟動這個過程。

然後，大約每個月，卵巢會釋放一個卵子。子宮會通過形成一層厚厚的血液、養分和組織來做出反應。如果沒有受孕，這些血液和養分就不再需要，便會被分解並排出體外。這些血液和組織是通過陰道排出的。

這就是人們所說的月經！這個過程大約每 21 到 35 天重複一次，這就是為什麼稱其為月經周期：因為它是有規律地重複進行的。[觀看這個視頻](https://www.amaze.org/video/period-symptoms-and-self-care)以了解更多關於月經生理的知識。(amaze.org/video/period-symptoms-and-self-care)



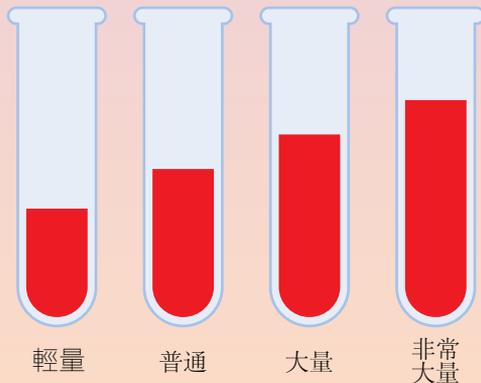
第一次月經

您會在小學、初中和高中的健康教育課上學到很多關於第一次月經的知識。由於每個人的身體不同，月經對每個人來說也會有所不同！月經在一天中的不同時間開始，也在不同年齡開始，人們在經期前和經期間會經歷不同的徵兆和症狀。在不同的文化中，第一次月經可以是具有象徵意義的，一些家庭會以特殊的方式慶祝第一次月經。

月經是什麼感覺？

每個人的月經都有些不同。對於一些人來說，月經來臨前或期間可能會感到不適或疼痛。她們可能會有痙攣、背部或頸部疼痛、噁心或腹瀉。對於其他人來說，月經開始時可能沒有特別的感覺，只是少量帶血的液體流出。

有時出血量可能會多一些，但通常經血是緩慢流出的。經血不會噴出或大量傾瀉出來。雖然看起來像是流了很多血，但其實並不是！通常幾天內總量是 2 到 3 湯匙，少於 1/4 杯。



月經看起來是什麼樣的？

月經可能不像新鮮的亮紅色血液。因為它是由血液、組織和其他液體組成的，所以看起來會更濃稠一些，顏色可以從粉紅色到棕色、深紅色，甚至帶點黑色。有些人可能會有深色的血塊。所有這些顏色和質地都是完全正常的。

月經持續多久？

大多數月經持續大約 3 到 7 天。通常在頭一兩天經血量較多，到了月經末期經血量會減少。



月經多久來一次？

身體需要一段時間來適應月經，所以一開始可能不太規律。一般來說，成年人的月經大約每月一次。對於剛開始月經的青少年，周期會不太規律，但通常在第一次月經後每 3 到 6 周來一次。

成年人



青少年



月經護理

有許多不同的產品可以用來管理您的月經。您可以探索並選擇您最喜歡的產品。使用月經用品可以幫助防止衣物或床單上有滲漏或污漬。您不需要對月經感到羞愧，很多人還是會選擇只告訴親密的朋友自己月經來了。如果您不說，沒人會知道您在使用哪種產品。[觀看這個視頻來學習如何使用每種產品](https://www.amaze.org/video/period-hygiene-tampons-pads-menstrualcups)。(amaze.org/video/period-hygiene-tampons-pads-menstrualcups)

月經產品類型

衛生巾

是什麼？

衛生巾貼在內褲內側，用來吸收經血。衛生巾的類型包括一次性使用的或可重複使用且可清洗的。



怎麼使用？

每片衛生巾只能使用一次，並且應每 4 到 6 小時更換一次，或根據需要更換。取下衛生巾後，將其捲起來，用新衛生巾的包裝或廁紙包好，然後扔進垃圾桶（千萬不要扔進馬桶）！

由什麼製成？

衛生巾通常由棉花或其他柔軟材料製成。衛生巾的“尺寸”表示着能吸收多少經血：護墊、輕量、常規、多量、夜用。

衛生棉條

是什麼？

衛生棉條是插入陰道內吸收經血的產品。有些衛生棉條配有由塑料或紙板製成的導管，幫助將棉條插入。



怎麼使用？

每根衛生棉條只能使用一次，並應每 4 到 8 小時更換一次，或根據需要更換。雖然很少見，但棉條放置時間過長可能會導致中毒性休克綜合症 (TSS)，這是一種由細菌引起的疾病。取下衛生棉條後，用廁紙包好，扔進垃圾桶（千萬不要扔進馬桶）！

由什麼製成？

衛生棉條通常由棉花或其他柔軟材料製成。衛生棉條的“尺寸”表示着它能吸收多少經血：輕量、常規、超量、超加量、極量。

月經杯

是什麼？

月經杯是一個鐘形杯，插入陰道內，用來收集經血。



怎麼使用？

可重複使用的月經杯，其使用時間取決於杯子的尺寸和類型。應每 4 到 8 小時清洗一次月經杯，並根據產品說明定期進行消毒。

由什麼製成？

月經杯由橡膠或硅膠等柔性材料製成。它們有不同的形狀和尺寸，許多月經杯可以重複使用數月甚至數年。

在商店裡，您可能會注意到這些物品被稱為“女性護理”或“衛生巾”。在紐約市的學校，我們稱它為月經用品或經期用品！

月經用品的尺寸是指它們能吸收的液體量，而非使用者的體型或身材。

如何決定使用什麼產品？

很很多人在不同的情況下會使用不同的產品。比如，睡覺時使用衛生巾可能會更舒服，而在游泳或進行其他運動時，使用衛生棉條可能讓您覺得更自在。觀看這個視頻來了解更多關於管理月經的知識。[amaze.org/video/puberty-flowing-with-confidence](https://www.amaze.org/video/puberty-flowing-with-confidence)

| 血流量 | 衛生巾 | 衛生棉條 |
|---|-----------|------|
|  | 常規 | 輕量 |
|  | 超量 | 常規 |
|  | 加長 | 超量 |
|  | 夜用 | 超加量 |
|  | 超多量 夜用 | 極量 |

當我扔掉月經用品時，為什麼不能沖進馬桶？

月經用品可能會堵塞馬桶並損壞供水管道。

為月經做準備

攜帶一個“月經小包”。包括您喜歡的月經用品、濕巾、一個裝污漬內褲的袋子（以防萬一），以及一條乾淨的內褲。

在日曆上記錄您的月經周期。每次月經開始時，您可以在日曆上標記下來。您可能會發現您的周期有規律，這可以幫助您規劃月經何時再次開始。在最初的幾年裡，您的月經周期可能還沒有規律。



雖然有應用程式可以幫助追蹤您的月經周期，但有些人決定不在網上共享她們的健康數據，包括數字應用程式。提供個人資料時要小心，這是學習[如何成為一個負責任的數字公民](https://infohub.nyced.org/in-our-schools/programs/digital-citizenship)的一部分。(infohub.nyced.org/in-our-schools/programs/digital-citizenship)

為症狀做準備

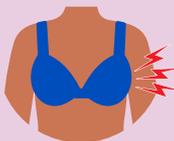
月經之前：

在月經開始前的一周左右，有些人可能會感到腹脹、疲倦、情緒不穩定、頭痛或渴望某些食物。這被稱為經前綜合症或 PMS。大多數有子宮的人在生活中的某個時段會經歷 PMS，但不是每個人都會。PMS 是身體對激素水平變化的反應。

經前綜合症的身體症狀



流體相關體重變化



乳房脹痛



青春痘發作

經前綜合症的情感或行為症狀



難以集中注意力



感到難過



無法入睡

月經期間：

當子宮的肌肉排出經血時，有時可能會導致痙攣。經痛通常可以通過在商店購買的藥物（如布洛芬）來緩解，或在家中使用的加熱墊或熱水瓶來緩解。

如果絞痛令您感到不舒服、痛得彎下腰來，或導致您缺課，重要的是要去看醫生或護士。

資源

找到提供者

大多數醫生，包括兒科醫生和家庭醫生，都能回答有關月經的基本問題。

婦科醫生是專門負責陰部、陰道、子宮、卵巢和乳房健康的醫生，可以幫助處理更複雜的月經問題。

一些學校設有[校內健康中心](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) 這些中心由當地醫院、醫療中心和社區組織運營。[查看您的學校是否有健康中心](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)

在紐約，[青少年可以自行獲得一些醫療服務](https://teenhealthny.org)。(teenhealthny.org) 了解更多關於紐約市的[性健康診所](#)的資訊，這些診所服務任何 12 歲及以上的人，不論移民身份如何。(nyc.gov/site/doh/services/sexual-health-clinics.page)

尋找月經用品

月經用品可以在許多商店購買，包括雜貨店、藥店或藥房。

紐約市的一些學校和其他地方（包括食物銀行或食品分發點、夏季派餐地點，以及一些公共圖書館）提供免費月經用品。

參考資料

- 美國兒科學會 (American Academy of Pediatrics)
- 波士頓公立學校 (Boston Public Schools)
- 西奈山青少年健康中心 (Mount Sinai Adolescent Health Center)
- 勒岡公立學校 (Oregon Public Schools)
- 美國衛生與公共服務部 (U.S. Department of Health and Human Services)

本指南由紐約市公立學校與紐約市性別平等委員會合作編製，依據 2024 年第 11 號地方法規制定。
最後更新於 2024 年 8 月。