

اپنے پیرید جانیں:

این وائی سی اسٹوڈنٹ گائیڈ

NYC طالب علم پیریڈ گائیڈ

طلباء: اپنے حقوق کو جانیں!

آپ سکول میں غسل خانوں میں مابواری یا مابواری کی مصنوعات حاصل کر سکتے ہیں ۷

مزید جانیں [صفحہ 2-1 پر!](#) ←

بلوغت اور پیریڈز

پیریڈز خون اور دیگر سیالوں سے بنتے ہیں۔ آپ کے پیریڈ بڑھنے کا ایک عام حصہ ہے۔ پیریڈز کو مابواری بھی کہتے ہیں۔

مزید جانیں [صفحہ 4-3 پر!](#) ←

پہلے پیریڈز

پیریڈز تقریباً ایک بار ہوتے ہیں اور عام طور پر 3 سے 7 دن تک رہتے ہیں۔ یہ تکلیف دہ ہو سکتے ہیں، لیکن آپ تیاری کر سکتے ہیں!

مزید جانیں [صفحہ 6-5 پر!](#) ←

پیریڈ کی دیکھ بھال

جب آپ کو پیریڈ آتے ہیں، تو آپ پیڈ، ٹیمپون یا کپ نامی مصنوعات کا استعمال کرنا سیکھیں گے۔

مزید جانیں [صفحہ 11-7 پر!](#) ←

وسائل

اگر آپ کے اپنے پیریڈ کے بارے میں سوالات ہیں، تو آپ کسی ایسے بالغ سے پوچھ سکتے ہیں جس پر آپ بھروسہ کرتے ہیں، جیسے کہ والدین، استاد، اسکول کی نرس، یا ڈاکٹر۔

مزید جانیں [صفحہ 12 پر!](#) ←

طلباء: اپنے حقوق کو جانیں!

نیویارک شہر میں، کیا آپ جانتے ہیں...؟

آپ اسکول میں مابواری یا پیریڈز کی مصنوعات مفت حاصل کر سکتے ہیں۔ وہ ہاتھ رومز میں رکھے گئے ہیں تاکہ طلباء کو جب ضرورت ہو، وہ خاموشی سے اور بغیر کسی سے پوچھے مصنوعات حاصل کر سکیں۔

✦ مابواری کی مصنوعات گریڈ 4 اور اس سے اوپر کے گریڈ والے پبلک اور چارٹر اسکول کی عمارتوں میں مفت دستیاب ہیں۔

گریڈ +4:

پیڈ سنگل آکیوپینسی ہاتھ رومز میں ہوتے ہیں (اس کا مطلب ہے وہ ہاتھ روم جن کا دروازہ ہم ایک وقت میں استعمال کرتے ہیں)۔

گریڈ +6:

ٹیمپور اور پیڈ پیڈ سنگل آکیوپینسی ہاتھ رومز اور تمام لڑکیوں کے ہاتھ رومز میں ہیں۔

✦ یہ حق ریاستی قوانین یہ 2016 کے مقامی قانون 84 کا تقاضا ہے۔
(intro.nyc/local-laws/2016-84)

اگر آپ کے سکول میں مابواری کی پروڈکٹس کے ڈسپنسر کو دوبارہ بھرنے کی ضرورت ہے، تو کسی نگران یا کسی اور بالغ کو بتائیں۔ اگر آپ کے سکول کی جانب سے فراہم کردہ پروڈکٹس کے بارے میں یا ان کے استعمال کے بارے میں سوالات ہیں، تو آپ اسکول کے عملے سے بات کر سکتے ہیں، جیسے کہ نرس، ٹیچر، یا کونسلر۔

آپ عارضی رہائش میں مابواری کی مصنوعات مفت حاصل کر سکتے ہیں۔

✦ مابواری کی مصنوعات عارضی رہائش کے مقامات پر دستیاب ہیں۔ عارضی پناہ گاہوں میں طلباء کے بارے میں مزید معلومات اور وسائل پرپبلک سکولز کی ویب سائٹ پر ہیں (schools.nyc.gov/school-life/special-situations/students-in-temporary-housing)

✦ یہ حق یہ 2016 کے مقامی قانون 83 کا تقاضا ہے۔
(intro.nyc/local-laws/2016-83)

یہ ٹائم لائن **ایڈوکسیسی** — کی حالیہ تاریخ کے بارے میں بے بشمول طلباء کے حامیوں کے! — جو مابواری کے حامل افراد کے لیے ایک منصفانہ شہر بنانے کی کوشش کر رہے ہیں۔

آپ صحت کی تعلیم، سماجی علوم، یا شہریات کی کلاسوں میں ایڈوکسیسی کے بارے میں مزید جان سکتے ہیں۔ ایڈوکسیسی ای میلز یا خطوط لکھ کر حکومتی نمائندوں کو بھیجنے، اپنے محلے کے مسائل پر میٹنگز میں شرکت کرنے، یا رضاکارانہ طور پر یا اپنے پڑوسیوں یا ہم عمروں سے بات چیت کر کے اپنی کمیونٹی کے بارے میں جاننے سے شروع ہو سکتی ہے۔

NYC میں مابواری کی مساوات

2016 طلباء کے وکلاء کی حوصلہ افزائی کے ساتھ، میئر نے ایک نئے قانون پر دستخط کیے جو نیو یارک سٹی کو پبلک اور چارٹر سکولوں میں گریڈ 6 اور اس سے اوپر کے طلباء کو مابواری کی مفت پروڈکٹس فراہم کرنے کے لیے ریاستہائے متحدہ میں پہلا مقام بناتا ہے۔

2020 نیو یارک سٹی مابواری کی پروڈکٹس تقسیم کرتا ہے۔ COVID-19 وبائی امراض کے دوران سکولوں اور مقامی فوڈ بینکوں میں۔

2021 نیو یارک سٹی کونسل اس بارے میں ایک عوامی سماعت کا **مابواری کی مساوات** کے بارے میں انعقاد کرتی ہے، جو اس وقت ہوتی ہے جب ہر شخص کو مابواری کے دوران اپنے آپ کی دیکھ بھال کرنے کے لیے پیریڈ پروڈکٹس، کلنک سے پاک تعلیم، اور جگہ تک رسائی حاصل ہوتی ہے۔

2023 گریڈ 4 اور 5 والے تمام سرکاری اور چارٹر سکول طلباء کے لیے سنگل آکیوپینسی ہاتھ رومز میں مابواری کی پروڈکٹس فراہم کرنا شروع کر دیتے ہیں۔

2024 نیو یارک سٹی میں مابواری سے متعلق پانچ نئے ایکویٹی قوانین نافذ العمل ہیں۔ سکولوں کے لیے ضروری ہے کہ وہ اس کتابچے می دی گئی معلومات کا اشتراک کریں تاکہ طلباء اپنے حقوق کے بارے میں جان سکیں!

بلوغت اور پیریڈز

دوران **بلوغت** ایک شخص کا جسم اور دماغ بالغ بننے کی تیاری کے لیے بدل جاتا ہے۔ ہر کوئی بلوغت سے گزرتا ہے۔ جب لوگ ایک خاص عمر کو پہنچ جاتے ہیں، عام طور پر 8 اور 14 کے درمیان، **بارمونز** (کیمیکل جو جسم کے ”میسنجر“ کے طور پر کام کرتے ہیں) دماغ کو کہتے ہیں کہ وہ نشوونما کے اس وقت کو شروع کرے۔ ہر شخص تھوڑا مختلف ہوتا ہے، اس لیے ہر کوئی اپنے شیڈول کے مطابق بلوغت کا آغاز کرتا ہے اور اس سے گزرتا ہے۔

بلوغت میں جسمانی تبدیلیاں (جس طرح سے ہمارے جسم بدلتے ہیں)، جذباتی تبدیلیاں (خیالات اور احساسات کے بدلنے کے طریقے)، اور سماجی تبدیلیاں (ہمارے تعلقات بدلنے کے طریقے) شامل ہیں۔ ان تبدیلیوں کے بارے میں سیکھنے سے نوجوانوں کو یہ جاننے میں مدد مل سکتی ہے کہ وہ کیا توقع رکھیں اور جوانی میں اپنے سفروں کے لیے تیاری کریں۔

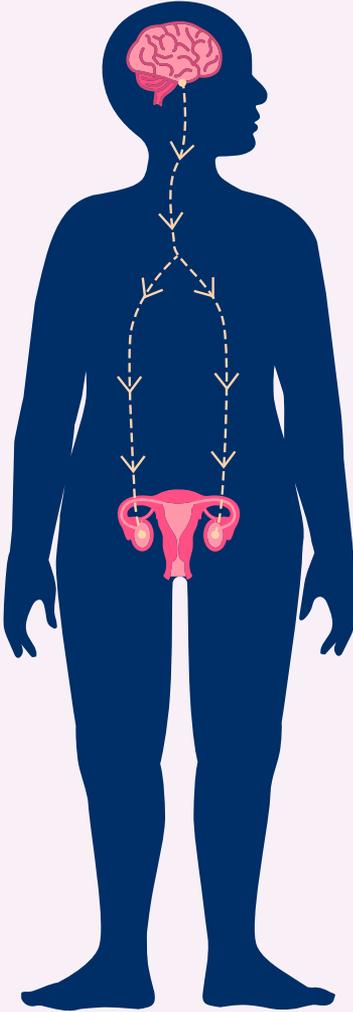
بلوغت کے دوران ہونے والی جسمانی تبدیلیوں میں سے ایک، کسی بھی بچہ دانی والے کے لیے، شروع ہوتی ہے۔ **مابواری**، یا پیریڈز کا آغاز ہے۔ یہ ایک بہت ہی عام اور صحت مند چیز ہے جو وقوع پذیر ہوتی ہے۔ پیریڈ کے دوران، ایک سیال جس میں خون ہوتا ہے (**مابواری کا سیال**) عام طور پر 3 سے 7 دن تک اندام نہانی سے باہر نکلتا ہے۔

یہ خوفناک لگ سکتا ہے، لیکن یہ حقیقت میں ایک بہت ہی حیرت انگیز واقعہ ہے! یہ اس بات کی علامت ہے کہ انسان کا جسم بڑھ رہا ہے اور بڑا ہو رہا ہے۔ جب آپ کے پیریڈ آتے ہیں تو، عام زندگی کو رکنے کی ضرورت نہیں ہے: آپ اسکول جا سکتے ہیں، اپنے دوستوں کو مل سکتے ہیں، اور کھیل کھیل سکتے ہیں۔ یہ کوئی شرمندگی کی بات نہیں ہے۔

آپ ان دوستوں کی مدد کر سکتے ہیں جنہوں نے ایک اچھا سامع بن کر اپنے پیریڈ شروع کیے ہیں، ان کے ساتھ اس طرح کا برتاؤ کر سکتے ہیں جس طرح آپ سلوک کرنا چاہتے ہیں، اگر وہ پوچھتے ہیں تو پیریڈز اور پیریڈ پروڈکٹس کے بارے میں آپ جو کچھ جانتے ہیں اس کا اشتراک کر سکتے ہیں، اور یہ سیکھ سکتے ہیں کہ وہ کیا تجربہ کر رہے ہیں۔



پیریڈ بیالوجی



پیریڈز ایک سائیکل کا حصہ ہیں جو جسم کو ممکنہ حمل کی تیاری میں مدد کرتے ہیں۔ ہارمونز بچہ دانی اور بیضہ دانی کو پیغام بھیج کر عمل شروع کرتے ہیں، جو کہ **تولیدی نظام** کا حصہ ہیں۔

پھر، مہینے میں تقریباً ایک بار، بیضہ دانی ایک انڈا چھوڑتی ہے۔ بچہ دانی خون، غذائی اجزاء اور بافتوں کی ایک موٹی تہہ بنا کر جواب دیتی ہے۔ اگر کوئی حاملہ نہ ہو تو خون اور غذائی اجزاء کی ضرورت نہیں ہوتی اس لیے وہ ٹوٹ کر جسم سے نکل جاتی ہے۔ یہ خون اور ٹشو اندام نہانی کے ذریعے خارج ہوتے ہیں۔

اسی کو لوگ پیریڈ یا ماہواری کہتے ہیں! یہ عمل تقریباً ہر 21 سے 35 دنوں میں دہرایا جاتا ہے، اسی لیے اس عمل کو ماہواری کہا جاتا ہے: یہ مستقل بنیادوں پر دہرایا جاتا ہے۔ [اپنے پیریڈ کی بیالوجی کے بارے میں مزید جاننے کے لیے یہ ویڈیو دیکھیں۔](https://www.amaze.org/video/period-symptoms-and-self-care) ([amaze.org/video/period-symptoms-and-self-care](https://www.amaze.org/video/period-symptoms-and-self-care))

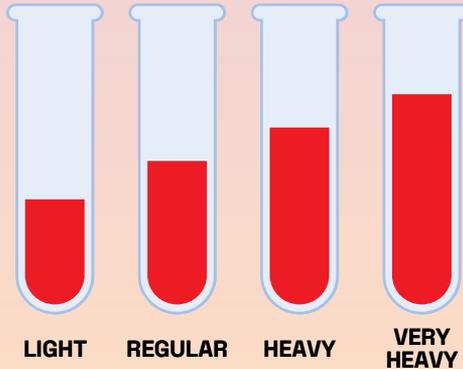
پہلے پیریڈز

آپ ایلیمنٹری، مڈل اور ہائی اسکول میں اپنی صحت کی تعلیم کی کلاسوں کے دوران اپنے پہلے پیریڈ کے بارے میں بہت کچھ سیکھیں گے۔ چونکہ ہر ایک کا جسم مختلف ہوتا ہے، اس لیے ہر شخص کے پیریڈز بھی مختلف ہوں گے! پیریڈز دن کے مختلف اوقات اور مختلف عمروں میں شروع ہوتے ہیں، اور لوگ پیریڈز سے پہلے اور دوران میں مختلف علامات اور آثار کا تجربہ کریں گے۔ مختلف ثقافتوں میں، پہلے پیریڈز کے علامتی معنی ہو سکتے ہیں اور کچھ خاندان پہلے پیریڈز کو خاص طریقوں سے مناتے ہیں۔

پیریڈز کیسے محسوس ہوتے ہیں؟

ہر کسی کے پیریڈز تھوڑے مختلف ہوتے ہیں۔ کچھ لوگوں کے لیے، ان کے پیریڈز سے پہلے یا اس کے دوران کے دن بے چینی یا تکلیف دہ ہو سکتے ہیں۔ انہیں درد، کمر یا گردن میں درد، متلی، یا اسہال ہو سکتا ہے۔ دوسروں کے لیے، جس وقت ان کے پیریڈز شروع ہوتے ہیں وہ کچھ مختلف محسوس نہیں کرتے، اور یہ خونی سیال کی تھوڑی مقدار سے شروع ہو سکے ہیں۔

بعض اوقات، خون بہت زیادہ بہہ سکتا ہے، لیکن عام طور پر، پیریڈز کا سیال باہر نکل جاتا ہے۔ پیریڈز تیزی سے نہیں نکلتے نہ باہر بہتے ہیں۔ ایسا لگ سکتا ہے کہ آپ بہت زیادہ خون کھو رہے ہیں، لیکن ایسا نہیں ہوتا! یہ عام طور پر کچھ دنوں میں 2 سے 3 چمچوں کا ہوتا ہے، جو کہ $1/4$ کپ سے کم ہوتا ہے۔



پیریڈز کیسے لگتے ہیں؟

پیریڈ تازہ، روشن سرخ خون کی طرح نظر نہیں آسکتے۔ چونکہ یہ خون، بافتوں اور دیگر رطوبتوں سے بنے ہیں، اس لیے یہ زیادہ گاڑھے نظر آ سکتے ہیں، اور یہ گلابی سے بھورے سے میرون اور یہاں تک کہ سیاہ رنگ کے بھی ہو سکتے ہیں۔ کچھ لوگوں میں خون کے گہرے ڈھیلے ہو سکتے ہیں۔ یہ تمام رنگ اور بناوٹ بالکل نارمل ہیں۔

پیریڈز کتنی دیر تک رہتے ہیں؟

زیادہ تر پیریڈز تقریباً 3 سے 7 دن تک رہتے ہیں۔ یہ عام ہے کہ پہلے یا دو دن میں بہت زیادہ بہاؤ اور آپ کی مدت کے اختتام کی طرف ہلکا بہاؤ۔



پیریڈز کتنی بار ہوتے ہیں؟

آپ کے جسم کو پیریڈز کی عادت ڈالنے میں کچھ وقت لگتا ہے، اس لیے وہ پہلے تو غیر متوقع ہو سکتے ہیں۔ عام طور پر، بالغوں کو ہر ماہ پیریڈز ہوتے ہیں۔ نوعمریوں یا نوعمریوں کے لئے، یہ کم باقاعدہ ہیں، لیکن عام طور پر کم از کم ہر 3-6 ہفتوں کے بعد پہلی ماہواری کے بعد۔



پیریڈ کی دیکھ بہال

بہت سے مختلف پروڈکٹس ہیں جو آپ اپنے پیریڈ کا بندوبس کرنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ دریافت کر سکتے ہیں اور فیصلہ کر سکتے ہیں کہ آپ کو کون سی زیادہ پسند ہے۔ پیریڈ کی پروڈکٹ کا استعمال آپ کے کپڑوں یا چادروں پر لیک ہونے یا داغوں کو روکنے میں مدد کر سکتا ہے۔ آپ کو اپنے پیریڈ پر شرمندہ ہونے کی ضرورت نہیں ہے، اور بہت سارے لوگ جب ان کے پیریڈ ہوتے ہیں صرف قریبی دوستوں کو بتانا پسند کرتے ہیں۔ اگر آپ انہیں نہیں بتاتے ہیں تو کوئی بھی یہ نہیں بتا سکے گا کہ آپ کس قسم کی پروڈکٹ استعمال کر رہے ہیں۔
[پروڈکٹ کو استعمال کرنے کا طریقہ سیکھنے کے لیے یہ ویڈیو دیکھیں۔](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))

پیریڈز کی مصنوعات کی اقسام

پیڈ

یہ کیا ہے؟

مابواری کے پیڈ، یا صرف **پیڈ** زیر جامہ کے اندر سے چپک جاتے ہیں اور مابواری کے سیالوں کو جذب کر لیتے ہیں۔ پیڈ کی اقسام میں ڈسپوزیبل یا دوبارہ قابل استعمال اور دھونے کے قابل شامل ہیں۔

اسے کیسے استعمال کیا جاتا ہے؟

ہر پیڈ کو صرف ایک بار استعمال کیا جانا چاہئے اور ہر 4 سے 6 گھنٹے یا ضرورت کے مطابق تبدیل کیا جانا چاہئے۔ پیڈ کو ہٹانے کے بعد، اسے رول کریں اور اسے نئے پیڈ کے ریپر یا ٹوائلٹ پیپر میں لپیٹ دیں۔ اسے ردی کی ٹوکری میں پھینک دیں (**بیت الخلامیں کبھی نہیں!**)



یہ کس چیز سے بنا ہے؟

پیڈ عام طور پر کپاس یا دیگر نرم مواد سے بنے ہوتے ہیں۔ پیڈز کا "سائز" آپ کو بتاتا ہے کہ وہ کتنا سیال جذب کر سکتے ہیں: پینٹی لائنر، بلکا، باقاعدہ، بھاری، رات بھر۔

ٹیمپون

یہ کیا ہے؟

ٹیمپون اندام نہانی میں ڈالے جاتے ہیں اور مابواری کے سیالوں کو جذب کرتے ہیں۔ کچھ ٹیمپون میں پلاسٹک یا گتے کے بنے ہوئے ایپلی کیٹر ہوتے ہیں جو ٹیمپون کو داخل کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

اسے کیسے استعمال کیا جاتا ہے؟

ہر ٹیمپون کو صرف ایک بار استعمال کیا جانا چاہئے اور ہر 4 سے 8 گھنٹے یا ضرورت کے مطابق تبدیل کیا جانا چاہئے۔ یہ شاذ و نادر ہی ہوتا ہے، لیکن زیادہ دیر تک ٹیمپون کو اندر رکھنا کسی کو زہریلے شاک سنڈروم یا TSS کے خطرے میں ڈال سکتا ہے، جو کہ بیکٹیریا کی وجہ سے ہونے والی بیماری ہے۔ ٹیمپون کو ہٹانے کے بعد، اسے ٹوائلٹ پیپر میں لپیٹ کر کوڑے دان میں پھینک دیں (بیت الخلامیں کبھی نہیں)!

یہ کس چیز سے بنا ہے؟

ٹیمپون عام طور پر کپاس یا دیگر نرم مواد سے بنے ہوتے ہیں۔ ٹیمپون کا "سائز" آپ کو بتاتا ہے کہ وہ کتنا سیال جذب کر سکتے ہیں: ہلکا، ریگولر، سپر، سپر پلس، الٹرا۔



کپ

یہ کیا ہے؟

اے **مابواری کا کپ** یہ ایک گھنٹی کے سائز کا کپ ہے جو اندام نہانی میں داخل کیا جاتا ہے اور مابواری کے سیال کو جمع کرتا ہے۔

اسے کیسے استعمال کیا جاتا ہے؟

دوبارہ قابل استعمال کپ کے استعمال کا وقت کپ کے سائز اور قسم پر منحصر ہے۔ کپ کو ہر 4 سے 8 گھنٹے بعد صاف کیا جانا چاہئے اور پروڈکٹس کی ہدایات پر عمل کرتے ہوئے باقاعدگی سے صفائی کی جانی چاہئے۔

یہ کس چیز سے بنا ہے؟

مابواری کے کپ لچکدار مواد جیسے ربڑ یا سلکان سے بنے ہوتے ہیں۔ وہ مختلف اشکال اور سائز میں دستیاب ہیں، اور بہت سے کپ مہینوں یا سالوں کے لیے دوبارہ قابل استعمال ہوتے ہیں۔



پیریڈ پروڈکٹس کا سائز اس سیال کی مقدار کے بارے میں ہے جو وہ جذب کر سکتے ہیں — نہ کہ کسی کے جسم کے سائز یا شکل کے۔

اسٹور پر، آپ دیکھ سکتے ہیں کہ ان اشیاء کو ”نسائی نگہداشت“ یا ”سینیٹری نیپکنز“ کہا جاتا ہے۔ نیو یارک سٹی کے سکولوں میں، ہم کہتے ہیں پیریڈ یا ماہواری کی پروڈکٹس!

میں کس طرح فیصلہ کروں کہ کون سی پروڈکٹ استعمال کرنی ہے؟

بہت سے لوگ مختلف حالات میں مختلف پروڈکٹس استعمال کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر، آپ ٹیمپون کے مقابلے میں پیڈ کے ساتھ سونے میں زیادہ آرام دہ کر سکتے ہیں، لیکن اگر آپ تیراکی کر رہے ہیں یا دیگر ایتھلیٹک سرگرمیاں کر رہے ہیں تو آپ کو پیڈ کے مقابلے میں ٹیمپون کا استعمال زیادہ آرام دہ ہو سکتا ہے۔

اپنے پیریڈ کے انتظام کے بارے میں مزید جاننے کے لیے یہ ویڈیو دیکھیں۔

(amaze.org/video/puberty-flowing-with-confidence)

Flow Volume	Pads	Tampons
1 drop	Regular	Light
2 drops	Super	Regular
3 drops	Extra Long	Super
4 drops	Overnight	Super Plus
5 drops	Extra Heavy Overnight	Ultra

جب میں مابواری کی پروڈکٹس کو باہر پھینک دیتی ہوں تو میں انہیں بیت الخلا میں کیوں نہیں پھینک سکتی؟ مابواری کی پروڈکٹس بیت الخلا کو بند کر سکتی ہیں اور ان پائپوں کو نقصان پہنچا سکتی ہیں جو گھر کے اندر پانی لاتے ہیں۔

پیریڈز کی تیاری

ایک ”پیریڈ کٹ“ لے کر جائیں۔ اپنی ترجیحی پیریڈ پروڈکٹس، وائپس، داغ دار انڈرویئر کے لیے ایک بیگ (صرف اس صورت میں) اور انڈرویئر کا ایک صاف جوڑا شامل کریں۔

کیلنڈر پر اپنے پیریڈ کو ٹریک کریں۔ ہر بار جب یہ شروع ہوتا ہے تو آپ کیلنڈر پر اپنی مابواری کا پہلا دن نوٹ کر سکتے ہیں۔ آپ کو اپنے سائیکل میں ایک پیٹرن نوٹس کر سکتے ہیں، جو آپ کو پلان کرنے میں مدد کر سکتا ہے کہ آپ کے پیریڈ دوبارہ کب شروع ہو سکتے ہیں۔ آپ کے پیریڈ کے پہلے چند سالوں میں، ہو سکتا ہے آپ کو کوئی پیٹرن نظر نہ آئے۔



اگرچہ آپ کے مابواری کو ٹریک کرنے میں مدد کے لیے ایپس دستیاب ہیں، کچھ لوگ اپنی صحت کے بارے میں ڈیٹا آن لائن شیئر نہ کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں، جس میں ڈیجیٹل ایپس شامل ہیں۔ کوئی بھی ذاتی معلومات فراہم کرتے وقت محتاط رہنا سیکھنے کا حصہ ہے کہ **ایک اچھا ڈیجیٹل شہری کیسے بنتا ہے۔** (infohub.nyced.org/in-our-schools/programs/digital-citizenship)

پیریڈز کی تیاری

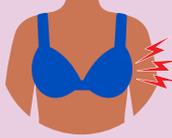
آپ کے پیریڈ سے پہلے:

پیریڈز شروع ہونے سے ایک ہفتہ یا اس سے پہلے، کچھ لوگ پھولے ہوئے، تھکے ہوئے، موڈ، سر درد یا کچھ کھانے کی خواہش محسوس کرتے ہیں۔ اسے پری مینسٹروئل سنڈروم یا PMS کہا جاتا ہے۔ بچہ دانی والے زیادہ تر لوگوں کو اپنی زندگی میں کسی نہ کسی وقت PMS ہوتا ہے، لیکن ہر کسی کو ایسا نہیں ہوتا۔ PMS ہارمون کی سطح کو تبدیل کرنے پر آپ کے جسم کا ردعمل ہے۔

PMS کی جسمانی علامات



مہاسوں کا آنا



چھاتی کی نرمی



سیال سے متعلق وزن میں تبدیلی

PMS کی جذباتی/روئے کی علامات



نیند آنے میں تکلیف



اداس محسوس کرنا



توجہ مرکوز کرنے میں مشکل

اپنے پیریڈ کے دوران:

جب بچہ دانی کے پٹھے مابواری کے سیال کو باہر دھکیلتے ہیں، تو یہ بعض اوقات درد کا سبب بن سکتا ہے۔ کھچاؤ کے درد کو اکثر اسٹور پر دستیاب دوائیوں، جیسے ibuprofen، یا گھر میں بیٹنگ پیڈ یا گرم پانی کی بوتل کے استعمال سے آرام دیا جا سکتا ہے۔

اگر آپ کو کھچاؤ ہے جو آپ کو بیمار محسوس کراتے ہیں، درد کے ساتھ دوگنا ہو جاتے ہیں، یا سکول نہیں جاتے، تو ڈاکٹر یا نرس سے بات کرنا ضروری ہے۔

وسائل

ایک فراہم کنندہ تلاش کریں۔

زیادہ تر ڈاکٹر، بشمول اطفال کے ماہرین اور بنیادی نگہداشت فراہم کرنے والے، کو پیریڈز کے بارے میں بنیادی سوالات کا جواب دینے کے قابل ہونا چاہیے۔

گائناکالوجسٹ وہ ڈاکٹر ہوتے ہیں جو وولوا، اندام نہانی، بچہ دانی، بیضہ دانی اور چھاتیوں کی صحت کی دیکھ بھال میں مہارت رکھتے ہیں۔ وہ ماہواری کے ساتھ زیادہ پیچیدہ مسائل میں مدد کر سکتے ہیں۔

کچھ سکولوں کے پاس schools.nyc.gov/ سکول کے صحت کے مراکز ہیں جو (school-life/health-and-wellness/school-based-health-centers) وہ مقامی ہسپتالوں، طبی مراکز اور کمیونٹی تنظیموں کے ذریعے چلائے جاتے ہیں۔ معلوم کریں کہ آیا آپ کے اسکول میں صحت کا مرکز ہے۔ (schools.nyc.gov/docs/default-source/default-document-library/list-of-nyc-school-based-health-centers-english.pdf)

نیویارک میں، نوجوان صحت کی دیکھ بھال کی کچھ خدمات تک رسائی اپنے طور پر حاصل کر سکتے ہیں۔ (teenhealthny.org) شہر کے بارے میں مزید جانیں۔ جنسی صحت کے کلینک، جو 12 سال یا اس سے زیادہ عمر کے کسی بھی فرد کی قطع نظر امیگریشن کی حیثیت سے خدمت کرتے ہیں۔ (nyc.gov/site/doh/services/sexual-health-clinics.page)

ماہواری کی پروڈکٹس تلاش کریں

ماہواری کی پروڈکٹس بہت سے اسٹورز پر خریدی جاسکتی ہیں، بشمول گروسری اسٹورز، ڈرگ اسٹورز، یا فارمیسی۔

ماہواری سے متعلق پروڈکٹس سکولوں اور نیویارک شہر کے آس پاس کی چند دوسری جگہوں پر مفت دستیاب ہیں، بشمول فوڈ بینک یا پینٹریز، گرمیوں کے کھانے کے مقامات، اور کچھ عوامی لائبریریاں۔

حوالہ جات

- امریکن اکیڈمی آف پیڈیاٹرکس
- بوسٹن پبلک سکولز
- ماؤنٹ سینائی ایڈولیسنٹ ہیلتھ سینٹر
- بوسٹن پبلک سکولز
- امریکی محکمہ صحت اور انسانی خدمات (U.S. Department of Health and Human Services)

یہ گائیڈ نیو یارک سٹی پبلک سکولز نے 2024 کے مقامی
قانون 11 کے مطابق نیو یارک سٹی کے صنفی مساوات پر
کمیشن (Commission on Gender Equity, CGE)
کے تعاون سے تیار کیا ہے۔ اسے آخری بار اگست 2024
میں اپ ڈیٹ کیا گیا تھا۔