

POZNAJ SWÓJ OKRES:

**PRZEWODNIK
DLA UCZNIÓW
MIASTA NOWY JORK**

PRZEWODNIK PO OKRESIE DLA UCZNIA MIASTA NOWY JORK

Uczniowie: Poznajcie swoje prawa!

Produkty higieny intymnej związane z okresem lub menstruacją są dostępne w szkolnych łazienkach.

[DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA STRONACH 1-2! →](#)

Dojrzewanie i okresy

Na okres składają się krew i inne płyny. Twój okres to normalna część procesu dorastania. Okresy są również nazywane menstruacjami.

[DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA STRONACH 3-4! →](#)

Pierwsze okresy

Okresy mają miejsce przeważnie raz na miesiąc i trwają zazwyczaj 3 do 7 dni. Mogą sprawiać dyskomfort, ale możesz się do tego dobrze przygotować!

[DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA STRONACH 5-6! →](#)

Pielegnacja w czasie okresu

Kiedy dostaniesz swój okres, nauczysz się wtedy, jak używać produktów takich jak podpaski, tampony, czy kubeczki menstruacyjne.

[DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA STRONACH 7-11! →](#)

Zasoby

Jeżeli masz pytania odnośnie Twojego okresu, możesz o niego zapytać dorosłego, któremu ufasz - rodzica, nauczyciela, szkolną higienistkę lub lekarza.

[DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA STRONIE 12! →](#)

UCZNIOWIE: POZNAJCIE SWOJE PRAWA!



Czy wiesz, że w Mieście Nowy Jork...?

Możesz dostać produkty menstruacyjne, czy też te, związane z okresem, za darmo, w szkołach. Znajdują się one w łazienkach, żeby uczniowie mieli do nich dostęp, kiedy tylko będą uważać je za potrzebne - dyskretnie, bez konieczności proszenia o nie kogokolwiek.

- ✦ Produkty menstruacyjne są dostępne za darmo w budynkach szkół publicznych i czarterowych z 4 klasami i powyżej.

KLASY 4+:

Podpaski są w pojedynczych łazienkach (takich, z których korzystać może tylko jedna osoba na raz).

KLASY 6+:

Tampony i podpaski są w pojedynczych łazienkach i łazienkach dla dziewczyn.

- ✦ Jest to wymóg nałożony przez [Prawo Lokalne nr 84 z 2016 roku](https://intro.nyc.gov/local-laws/2016-84). (intro.nyc.gov/local-laws/2016-84)

Jeżeli dyspenser z produktami menstruacyjnymi w Twojej szkole wymaga uzupełnienia, powiedz o tym dozorczy lub innemu dorosłemu.

Jeśli masz pytania na temat produktów dostarczanych przez Twoją szkołę lub jak je używać, możesz porozmawiać z pracownikami szkoły takimi jak pielęgniarka, nauczyciel lub szkolny doradca.

Możesz otrzymać produkty menstruacyjne za darmo podczas przebywania w warunkach tymczasowego zakwaterowania.

- ✦ Produkty menstruacyjne są dostępne w lokalizacjach tymczasowego zakwaterowania. Więcej informacji i źródeł dostępnych dla uczniów przebywających w warunkach tymczasowego zakwaterowania znajdziesz na [stronie Szkół Publicznych](https://schools.nyc.gov/school-life/special-situations/students-in-temporary-housing). (schools.nyc.gov/school-life/special-situations/students-in-temporary-housing)
- ✦ Jest to wymóg nałożony przez [Prawo Lokalne nr 83 z 2016 roku](https://intro.nyc.gov/local-laws/2016-83). (intro.nyc.gov/local-laws/2016-83)

Poniższa oś czasu przedstawia najnowszą historię **rzecznictwa** - w tym rzeczników studentów! - w celu stworzenia bardziej sprawiedliwego miasta dla osób z okresami.

Możesz dowiedzieć się więcej o rzecznictwie na zajęciach z edukacji zdrowotnej, nauk społecznych lub wiedzy o społeczeństwie. Rzecznictwo można rozpocząć od pisania e-maili lub listów do przedstawicieli rządu, uczęszczania na spotkania dotyczące problemów w Twoim sąsiedztwie lub uczenia się o Twojej społeczności poprzez wolontariat lub rozmowę z Twoimi sąsiadami, czy kolegami.

Sprawiedliwość menstruacyjna w Mieście Nowy Jork

2016

Zachęcony przez rzeczników studenckich, burmistrz podpisuje nowe prawo, które czyni Miasto Nowy Jork pierwszym miejscem w Stanach Zjednoczonych zapewniającym darmowe produkty menstruacyjne uczniom w 6 klasach i powyżej, w szkołach publicznych i czarterowych.

2020

Miasto Nowy Jork rozprowadza produkty menstruacyjne w szkołach i lokalnych bankach żywności podczas pandemii wirusa COVID-19.

2021

Rada Miasta Nowy Jork organizuje wysłuchanie publiczne na temat **sprawiedliwości menstruacyjnej**, która ma miejsce, kiedy każda osoba ma równy dostęp produktów menstruacyjnych, edukacji wolnej od stygmatyzacji i przestrzeni do zadbania o siebie podczas menstruacji.

2023

Wszystkie szkoły publiczne i czarterowe z klasami 4 i 5 zaczynają dostarczanie produktów menstruacyjnych w pojedynczych łazienkach dla uczniów.

2024

Wchodzi w życie pięć nowych przepisów dotyczących równości menstruacyjnej w Mieście Nowy Jork. Jedno z nich wymaga od szkół dzielenia się informacjami takimi, jak te, zawarte w tej broszurze, by uczniowie dowiedzieli się o swoich prawach!

DOJRZEWANIE I OKRESY

Podczas **dojrzewania** ciało i umysł osoby zmieniają się, przygotowując się do stania się dorosłym. Każdy przechodzi przez okres dojrzewania. Kiedy ludzie osiągną pewien wiek, zazwyczaj pomiędzy 8 a 14 rokiem życia, **hormony** (substancje chemiczne, które działają jak “kurierzy” w ciele) informują mózg o rozpoczęciu tego okresu wzrostu. Każda osoba jest trochę inna, więc każdy rozpoczyna i przechodzi przez okres dojrzewania mając własny harmonogram.

Dojrzewanie uwzględnia zmiany fizyczne (sposoby, w jakie zmieniają się nasze ciała), zmiany emocjonalne (sposób myślenia i uczucia się zmieniają) i zmiany socjalne (sposoby, w jakie zmieniają się nasze relacje z ludźmi). Poznanie tych zmian może pomóc młodym ludziom dowiedzieć się, czego mogą się spodziewać i przygotować się na ich podróż w dorosłość.

Jedna z fizycznych zmian, która ma miejsce w czasie dojrzewania dla każdego, kto ma macicę, to rozpoczęcie **menstruacji**, lub dostanie okresu. Jest to bardzo normalna i zdrowa rzecz, która się wydarza. Podczas okresu, płyn, który zawiera krew (**płyn menstruacyjny**), wypływa na zewnątrz wagiwy zazwyczaj przez 3 do 7 dni.

To może strasznie brzmieć, ale w rzeczywistości jest to całkiem niesamowite wydarzenie! To znak, że ciało osoby rośnie i się rozwija. Kiedy masz swój okres, Twoje normalne życie nie musi zwalniać: możesz chodzić do szkoły, widywać swoich przyjaciół i uprawiać sporty. Nie ma powodu, by czuć się zakłopotanym.

Możesz wspierać przyjaciół, którzy zaczęli mieć okres, poprzez bycie dobrym słuchaczem, traktowanie ich w sposób, w jaki chcesz, by inni Cię traktowali, dzielenie się wiedzą na temat okresów i produktów okresowych, jeśli będą pytać, i poprzez uczenie się z ich doświadczenia.



Biologia okresu

Okresy są częścią cyklu, który pomaga ciałom przygotować się do potencjalnej ciąży. Hormony rozpoczynają proces, wysyłając wiadomość do macicy i jajników, które są częścią **układu rozrodczego**.

Wtedy, średnio raz w miesiącu, jajniki uwalniają jajeczko. Macica odpowiada na to produkując grubą warstwę krwi, składników odżywczych i tkanki. Jeżeli ktoś nie zajdzie w ciążę, krew i składniki odżywcze nie są potrzebne, więc są rozkładane i opuszczają ciało. Ta krew i tkanki są wydalane przez waginę.

I to jest to, co ludzie nazywają okresem lub menstruacją! Ten proces powtarza się średnio co 21 do 35 dni, stąd nazywany on jest cyklem menstruacyjnym:

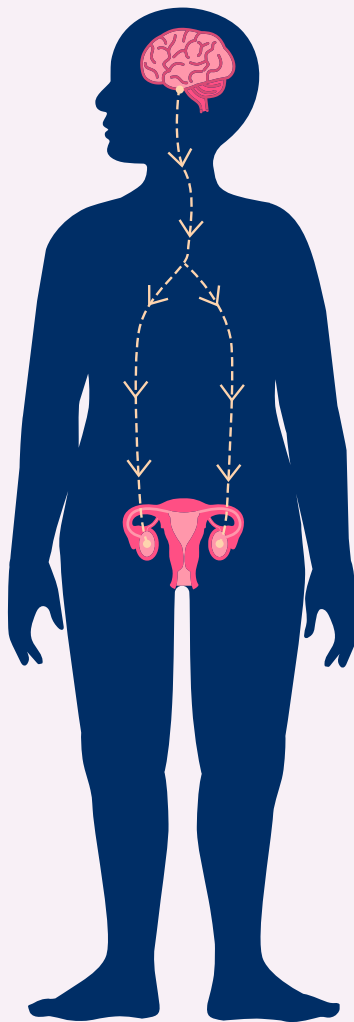
Powtarza się on regularnie.

[Obejrzyj to wideo, żeby](#)

[dowiedzieć się więcej o](#)

[biologii Twojego okresu](#)

(amaze.org/video/period-symptoms-and-self-care/)



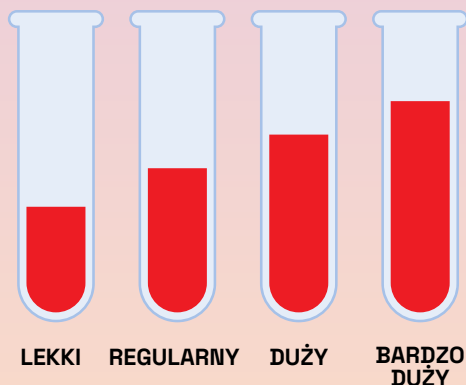
PIERWSZE OKRESY

Dowiesz się wiele o Twoim pierwszym okresie z lekcji edukacji zdrowotnej w szkole podstawowej, gimnazjum i liceum. Ponieważ ciało każdego jest inne, okresy również będą się od siebie różnić! Okresy zaczynają się o różnych porach dnia i w różnym wieku, a ludzie będą doświadczać różnych symptomów przed i podczas okresów. W zależności od danej kultury - pierwsze okresy mogą mieć znaczenie symboliczne i niektóre rodziny świętują pierwsze okresy w specjalny sposób.

Jak to jest, kiedy ma się okres?

Każdy przechodzi okres trochę inaczej. dla niektórych osób dni przed nim lub w jego trakcie, mogą sprawiać niewygodę i być bolesne. Osoby mogą doświadczać skurczy, bólu szyi i pleców, nudności lub rozwolnienia. Inni na początku okresu mogą nie odczuwać różnicy i może on się rozpocząć od małej ilości krwawego płynu.

Czasami krwawienie może być intensywne, ale zazwyczaj płyn menstruacyjny wycieka powoli. Okresy nie "wysstrzelują" w sposób nagły, ani nie wylewają się. Może się wydawać, że tracisz dużo krwi, ale tak nie jest! Są to zazwyczaj 2-3 łyżki stołowe na przestrzeni kilku dni, co stanowi mniej niż 1/4 kubka.



Jak wyglądają okresy?

Okres może nie wyglądać jak świeża, jasnoczerwona krew. Ponieważ składają się na niego krew, tkanki i inne płyny, może on wyglądać na gęściejszy i może on mieć kolor od różowego po brązowy lub bordowy, a nawet czarnawy. Niektóre osoby mogą mieć ciemne grudki krwi. Wszystkie te kolory i tekstury są zupełnie normalne.

Jak długo trwają okresy?

Większość okresów trwa od 3 do 7 dni. Bardzo typowym jest mieć intensywniejszy wyciek na początku w pierwszych dwóch dniach, a pod koniec okresu, lżejszy.



Jak często przydarzają się okresy?

Przyzwyczajanie się do okresu zajmie Twojemu ciału trochę czasu, dlatego okresy mogą być na początku nieprzewidywalne. Najczęściej dorośli mają okresy każdego miesiąca. U młodych przednastolatek i nastolatek jest on mniej regularny, ale wydarza się zazwyczaj 3-6 tygodni po pierwszym okresie.



DBANIE O SIEBIE PODCZAS OKRESU

Istnieje wiele produktów, których możesz używać, by mieć swój okres pod kontrolą. Możesz poprobować różnych rzeczy i zdecydować, które produkty lubisz najbardziej. Używanie produktów okresowych może pomóc w zapobieganiu przeciekom lub plamom na Twoich ubraniach i pościeli. Nie musisz się wstydzić swojego okresu i wciąż mnóstwo osób preferuje mówienie o tym, że mają okres, tylko najbliższym przyjaciołom. Nikt nie będzie w stanie się domyślić, jakiego typu produktu używasz, jeśli im nie powiesz. [Obejrzyj to wideo, by nauczyć się, jak używać każdego produktu.](https://www.amazon.com/video/period-hygiene-tampons-pads-menstrualcups) ([amazon.org/video/period-hygiene-tampons-pads-menstrualcups](https://www.amazon.com/video/period-hygiene-tampons-pads-menstrualcups))

Rodzaje produktów menstruacyjnych

Podpaska

CO TO JEST?

Podpaski menstruacyjne, albo **podpaski**, trzymają się wnętrza bielizny i wchłaniają płyny menstruacyjne. Rodzaje podpasek to: jednorazowego użytku, wielokrotnego użytku i nadające się do prania.



JAK SIĘ TEGO UŻYWA?

Każda podpaska powinna być użyta tylko raz i wymieniana co 4-6 godzin w zależności od potrzeby. Po jej wyjęciu, zwiń ją i zawiń w opakowanie nowej podpaski lub w papier toaletowy. Wyrzuć ją do śmieci (**nigdy** do toalety)!

Z CZEGO TO JEST ZROBIONE?

Podpaski są zazwyczaj zrobione z bawełny lub innego miękkiego materiału. "Rozmiar" podpasek sugeruje, ile płynu mogą one wchłonać: wkładka higieniczna, podpaska na lekkie krwawienie, regularne, mocne, podpaska na noc.

Tampon

CO TO JEST?

Tampony są wkładane w w waginę i wchłaniają płyny menstruacyjne. Niektóre tampony mają plastikowe lub kartonowe aplikatory, które pomagają wsunąć tampon.



JAK SIĘ TEGO UŻYWA?

Każdy tampon powinien być użyty tylko raz i wymieniany co 4-8 godzin, w zależności od potrzeby. Co się może zdarzyć, choć jest to rzadkością, to pozostawienie włożonego tamponu na zbyt długo, może spowodować ryzyko syndromu szoku toksycznego (Toxic Shock Syndrome lub TSS) który jest chorobą spowodowaną przez bakterię. Po wyjęciu tamponu, zawiń go w papier toaletowy i wrzuć do kosza na śmieci (**nigdy** do toalety)!

Z CZEGO TO JEST ZROBIONE?

Tampony są zazwyczaj zrobione z bawełny lub innego miękkiego materiału. "Rozmiar" tamponu mówi Ci, ile płynu może on wchłonać: lekkie krwawienie, regularne, super, super plus, ultra.

Kubeczek

CO TO JEST?

Kubeczek menstruacyjny to kubeczek w kształcie dzwonka, który wkłada się do waginy, gdzie zbierają się do niego płyny menstruacyjne.



JAK SIĘ TEGO UŻYWA?

Ilość czasu przez jaką kubeczek wielokrotnego użytku może być używany, zależy od rozmiaru i typu kubeczka. Kubeczki powinny być myte co 4 do 8 godzin i regularnie dezynfekowane według instrukcji produktu.

Z CZEGO TO JEST ZROBIONE?

Kubeczki menstruacyjne są zrobione z elastycznych materiałów takich jak guma lub silikon. Są one dostępne w różnych kształtach i rozmiarach i wiele kubeczków jest wielokrotnego użytku, starczając na wiele miesięcy lub lat.

W sklepie możesz zauważyć, że te produkty są nazywane “pielęgnacja kobieca” lub “podpaski higieniczne”.

W szkołach w Nowym Jorku mówimy o nich produkty okresowe lub menstruacyjne!

Rozmiar produktów okresowych jest mniej więcej takiej wielkości, jaka pozwala przyjąć ilość płynów menstruacyjnych - nie jest ona dopasowana do rozmiaru lub kształtu ciała.

Jak mam zdecydować, którego produktu mam używać?

Wielu ludzi używa różnych produktów w zależności od różnych scenariuszy. Na przykład możesz czuć się wygodniej, śpiąc w podpasce zamiast w tamponie, ale tampon może być dla Ciebie wygodniejszy podczas pływania lub wykonywania innych aktywności sportowych. [Obejrzyj to wideo, żeby nauczyć się postępować ze swoim okresem](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))

Stopień krwawienia	Podpaski	Tampony
	regularna	lekko krwawienie
	super	regularna
	extra długa	super
	na noc	super plus
	na duże krwawienie na noc	ultra

Kiedy wyrzucam produkty menstruacyjne - dlaczego nie mogę spłukać ich w toalecie? Produkty menstruacyjne mogą zatkać toaletę i zniszczyć rury, które dostarczają wodę do pomieszczeń.

Przygotowanie się do okresów

Noś ze sobą “zestaw okresowy”. Miej w nim preferowane przez Ciebie produkty na okres, chusteczki, torebkę na poplamioną bieliznę (na wszelki wypadek) i czystą parę bielizny.

Monitoruj swój okres w kalendarzu. Możesz zaznaczać pierwszy dzień Twojego okresu w kalendarzu za każdym razem, kiedy się on zaczyna. Możesz zaobserwować pewien wzorec Twojego cyklu, który może pomóc w oszacowaniu, kiedy Twój okres może się znowu zacząć. Podczas pierwszych kilku lat Twojego okresu możesz nie być w stanie dopatrzeć się wzorca.



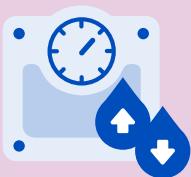
Chociaż są dostępne aplikacje, by pomóc Ci w śledzeniu Twojego cyklu menstruacyjnego, niektóre osoby decydują się na niedzielenie się danymi o swoim zdrowiu online, w tym z cyfrowymi aplikacjami. Bycie przezrocznym, kiedy przydarza się sytuacja dostarczania osobistych informacji, jest procesem uczenia się, [jak być dobrym cyfrowym obywatelem](https://infohub.nyced.org/in-our-schools/programs/digital-citizenship). (infohub.nyced.org/in-our-schools/programs/digital-citizenship)

Przygotowanie się na objawy

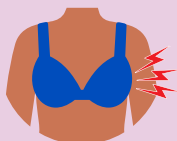
Przed Twoim okresem:

Około na tydzień przed okresem, niektóre osoby czują wzdęcie brzucha, są zmęczone, humorzaste, mają bóle głowy lub ochotę na określone jedzenie. Te objawy znane są jako syndrom przedmiesiączkowy lub PMS. Większość osób z macicą ma PMS w którymś momencie swojego życia, ale nie wszystkie. PMS to reakcja Twojego ciała na zmiany poziomu hormonów.

Fizyczne symptomy PMSu



Zmiana wagi ciała związana z zatrzymywaniem wody w organizmie



Tkliwość piersi



Zaostrzenie trądziku

Emocjonalne/behawioralne symptomy PMSu



Trudności w koncentracji



Uczucie smutku



Trudności w zasypianiu

Podczas Twojego okresu:

Kiedy mięśnie macicy wypychają płyn menstruacyjny, może to czasem powodować skurcze. Ból powodowany skurczami może być często uśnieszony lekami dostępnymi w sklepie, takimi jak ibuprofen, czy poprzez używanie poduszki elektrycznej, czy butelki z gorącą wodą w domu.

Jeśli masz skurcze, które sprawiają, że czujesz się niezdrowo, że ból jest podwójny, lub że zaczynasz opuszczać szkołę - wtedy ważne jest, żeby porozmawiać z lekarzem lub pielęgniarką.

ZASOBY

Znajdź specjalistę

Większość lekarzy, w tym pediatrzy i lekarze rodzinni, powinni być w stanie odpowiedzieć na podstawowe pytania dotyczące okresów.

Ginekolodzy, to lekarze specjalizujący się w opiece zdrowotnej nad sromem, waginą, macicą, jajnikami i piersiami. Oni mogą pomóc w bardziej skomplikowanych tematach związanych z menstruacją.

Niektóre szkoły mają [centra zdrowia zlokalizowane w szkole](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) Są one prowadzone przez lokalne szpitale, centra medyczne i organizacje społecznościowe. [Dowiedz się, czy Twoja szkoła ma centrum zdrowia](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)

W Nowym Jorku [nastolatki mogą samodzielnie skorzystać z niektórych usług zdrowotnych](https://teenhealthny.org). (teenhealthny.org) Dowiedz się więcej na temat miejskich [klinik zdrowia seksualnego](https://nyc.gov/site/doh/services/sexual-health-clinics.page), które służą każdej osobie od 12 roku życia bez względu na status imigracyjny. (nyc.gov/site/doh/services/sexual-health-clinics.page)

Znajdź produkty menstruacyjne

Produkty menstruacyjne mogą być kupione w wielu sklepach, w tym w sklepach spożywczych, drogeriach z apteką i w aptekach.

Produkty menstruacyjne są dostępne za darmo w szkołach i kilku innych miejscach w Mieście Nowy Jork, w tym w bankach żywności lub spiżarniach, lokalizacjach letnich posiłków i niektórych bibliotekach publicznych.

ŹRÓDŁA

- American Academy of Pediatrics
- Boston Public Schools
- Mount Sinai Adolescent Health Center
- Oregon Public Schools
- U.S. Department of Health and Human Services

Ten przewodnik został stworzony przez Szkoły Publiczne Miasta Nowy Jork we współpracy z Komisją ds. Równości Płci Miasta Nowy Jork w zgodności z Prawem Lokalnym nr 11 z 2024 roku. Po raz ostatni został on zaktualizowany w sierpniu 2024 roku.