

了解您的 月经：

纽约市学生指南

纽约市学生指南

学生：了解您的权利！

您可以在学校的洗手间里拿到经期或月经用品。

详情请见第 1-2 页!→

青春期和月经期

月经由血液和其他液体组成。月经是成长过程中的正常部分。月经也叫做月经周期。

详情请见第 3-4 页!→

第一次月经

月经大约每个月来一次，通常持续 3 到 7 天。虽然可能会感到不适，但您可以做好准备！

详情请见第 5-6 页!→

月经护理

当您来月经时，您会学会使用叫做卫生巾、棉条或月经杯的产品。

详情请见第 7-11 页!→

资源

如果您对月经有疑问，可以向您信任的成年人询问，比如父母、老师、学校护士或医生。

详情请见第 12 页!→

学生：了解您的权利！



在纽约市，您知道吗...?

您可以在学校免费获得月经用品。这些用品放在洗手间里，方便学生在需要时私下使用，不用向任何人索取。

✦ 公立和特许学校的四年级及以上的教学楼里都免费提供月经用品。

四年级及以上：

卫生巾放在单人使用的洗手间里（这表示带有门的洗手间，每次只供一个人使用）。

六年级及以上：

卫生棉条和卫生巾放在单人使用的洗手间和所有女生洗手间内。

✦ 这是由 [2016 年第 84 号地方法](#) 要求的。(intro.nyc/local-laws/2016-84)

如果您学校的月经用品发放机需要补充，可以告诉保管员或其他成年人。如果您对学校提供的产品或如何使用这些用品有疑问，可以与学校工作人员交谈，比如护士、老师或辅导员。

您可以在临时住所免费获得月经用品。

✦ 临时住所地点提供月经用品。有关临时住所中学生的更多信息和资源，请访问[公立学校网站](#)。(schools.nyc.gov/school-life/special-situations/students-in-temporary-housing)

✦ 这是由 [2016 年第 83 号地方法](#) 要求的。(intro.nyc/local-laws/2016-83)

下面的时间表展示了**倡导活动**的近期历史 — 包括学生倡导者在内! — 倡导活动旨在为有月经的人创造一个更公平的城市。

您可能会在健康教育、社会研究或公民课程中学到更多关于倡导的知识。倡导工作可以从给政府代表写电子邮件或信件开始,也可以从参加关于社区问题的会议,或通过志愿服务、与邻居或同龄人交谈来了解您的社区开始。

在纽约市推动月经公平的事业

2016

在学生倡导者的推动下,市长签署了一项新法律,使纽约市成为美国第一个在公立和特许学校中为六年级及以上学生提供免费月经用品的地方。

2020

纽约市在 COVID-19 疫情期间在学校和当地食品银行分发月经用品。

2021

纽约市议会召开关于**月经公平**的公开听证会,月经公平指的是每个人都能公平地获得月经用品、无污名化的教育,以及在月经期间照顾自己的空间。

2023

所有设有四年级和五年级的公立和特许学校开始在单人使用的洗手间内为学生提供月经用品。

2024

纽约市的五项新的月经公平法律生效。其中一项要求学校分享像这本小册子所包含的信息,以便学生了解他们的权利!

青春期和月经期

在**青春期**,人的身体和心理会发生变化,为成为成年人做准备。每个人都会经历青春期。当人们到达一定年龄时,通常在 8 到 14 岁之间,**激素**(作为身体“信使”的化学物质)会告诉大脑开始这一成长阶段。每个人都有所不同,因此每个人开始和经历青春期的时间都不一样。

青春期包括生理变化(身体如何变化)、心理变化(思想和情感如何变化)以及社交变化(人际关系如何变化)。了解这些变化可以帮助年轻人知道会发生什么,并为成长为成年人做好准备。

在青春期,任何有子宫的人都会经历的一个身体变化就是**月经**开始,或者说月经来了。这是非常正常和健康的事情。在月经期间,含有血液的液体(**经血**)会从阴道流出,通常持续 3 到 7 天。

这听起来可能有点可怕,但实际上这是一个非常了不起的过程!这是身体正在成长和发育的标志。当您有月经时,正常的生活不需要停止:您可以继续上学、见朋友、做运动。没有什么好尴尬的。

对于经期已开始的朋友,您可以给予支持的方式是做一个好的倾听者、以您希望被对待的方式对待她们、在她们询问时分享您对月经和月经用品的知识,以及了解她们正在经历的事情。

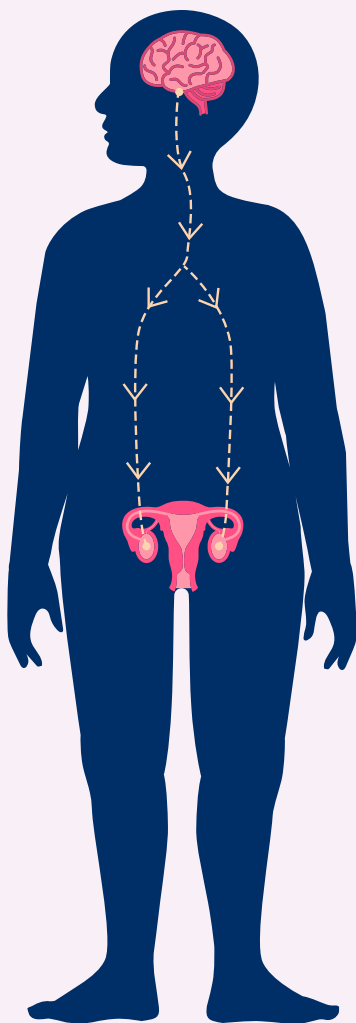


经期生物学

月经是一个周期的一部分，帮助身体为可能的怀孕做准备。激素向子宫和卵巢（**生殖系统**的一部分）发送信号来启动这个过程。

然后，大约每个月，卵巢会释放一个卵子。子宫会通过形成一层厚厚的血液、养分和组织来做出反应。如果没有受孕，这些血液和养分就不再需要，便会被分解并排出体外。这些血液和组织是通过阴道排出的。

这就是人们所说的月经！这个过程大约每 21 到 35 天重复一次，这就是为什么称其为月经周期：因为它是有规律地重复进行的。[观看这个视频以了解更多关于月经生理的知识](https://www.amaze.org/video/period-symptoms-and-self-care)。(amaze.org/video/period-symptoms-and-self-care)



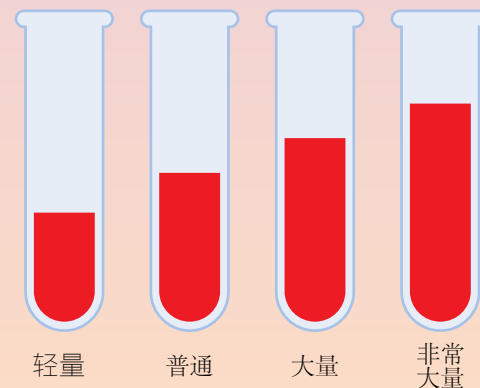
第一次月经

您会在小学、初中和高中的健康教育课上学到很多关于第一次月经的知识。由于每个人的身体不同，月经对每个人来说也会有所不同！月经在一天中的不同时间开始，也在不同年龄开始，人们在经期前和经期间会经历不同的征兆和症状。在不同的文化中，第一次月经可以是具有象征意义的，一些家庭会以特殊的方式庆祝第一次月经。

月经是什么感觉？

每个人的月经都有些不同。对于一些人来说，月经来临前或期间可能会感到不适或疼痛。她们可能会有痉挛、背部或颈部疼痛、恶心或腹泻。对于其他人来说，月经开始时可能没有特别的感觉，只是少量带血的液体流出。

有时出血量可能会多一些，但通常经血是缓慢流出的。经血不会喷出或大量倾泻出来。虽然看起来像是流了很多血，但其实并不是！通常几天内总量是 2 到 3 汤匙，少于 1/4 杯。



月经看起来是什么样的？

月经可能不像新鲜的亮红色血液。因为它是由血液、组织和其他液体组成的，所以看起来会更浓稠一些，颜色可以从粉红色到棕色、深红色，甚至带点黑色。有些人可能会有深色的血块。所有这些颜色和质地都是完全正常的。

月经持续多久？

大多数月经持续大约 3 到 7 天。通常在头一两天经血量较多，到了月经末期经血量会减少。



月经多久来一次？

身体需要一段时间来适应月经，所以一开始可能不太规律。一般来说，成年人的月经大约每月一次。对于刚开始月经的青少年，周期会不太规律，但通常在第一次月经后每 3 到 6 周来一次。



月经护理

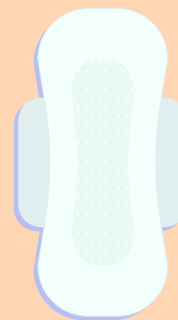
有许多不同的产品可以用来管理您的月经。您可以探索并选择您最喜欢的产品。使用月经用品可以帮助防止衣物或床单上有渗漏或污渍。您不需要对月经感到羞愧，很多人还是会选择只告诉亲密的朋友自己月经来了。如果您不说，没人会知道您在使用哪种产品。[观看这个视频来学习如何使用每种产品](https://www.amaze.org/video/period-hygiene-tampons-pads-menstrualcups)。(amaze.org/video/period-hygiene-tampons-pads-menstrualcups)

月经产品类型

卫生巾

是什么？

卫生巾贴在内裤内侧，用来吸收经血。卫生巾的类型包括一次性使用的或可重复使用且可清洗的。



怎么使用？

每片卫生巾只能使用一次，并且应每 4 到 6 小时更换一次，或根据需要更换。取下卫生巾后，将其卷起来，用新卫生巾的包装或厕纸包好，然后扔进垃圾桶（**千万不要**扔进马桶）！

由什么制成？

卫生巾通常由棉花或其他柔软材料制成。卫生巾的“尺寸”表示着能吸收多少经血：护垫、轻量、常规、多量、夜用。

卫生棉条

是什么？

卫生棉条是插入阴道内吸收经血的产品。有些卫生棉条配有由塑料或纸板制成的导管，帮助将棉条插入。



如何使用？

每根卫生棉条只能使用一次，并应每 4 到 8 小时更换一次，或根据需要更换。虽然很少见，但棉条放置时间过长可能会导致中毒性休克综合症 (TSS)，这是一种由细菌引起的疾病。取下卫生棉条后，用厕纸包好，扔进垃圾桶（**千万不要**扔进马桶）！

由什么制成？

卫生棉条通常由棉花或其他柔软材料制成。卫生棉条的“尺寸”表示着能吸收多少经血：轻量、常规、超量、超加量、极量。

月经杯

是什么？

月经杯是一个钟形杯，插入阴道内，用来收集经血。

如何使用？

可重复使用的月经杯的使用时间取决于杯子的尺寸和类型。应每 4 到 8 小时清洗一次月经杯，并根据产品说明定期进行消毒。

由什么制成？

月经杯由橡胶或硅胶等柔性材料制成。它们有不同的形状和尺寸，许多月经杯可以重复使用数月甚至数年。



在商店里，您可能会注意到这些物品被称为“女性护理”或“卫生巾”。在纽约市的学校，我们称它们为月经用品或经期用品！

月经用品的尺寸是指它们能吸收的液体量，而不是指使用者的体型或身材。

如何决定使用什么产品？

很多人在不同的情况下会使用不同的产品。比如，睡觉时使用卫生巾可能会更舒服，而在游泳或进行其他运动时，使用卫生棉条可能让您觉得更自在。[观看这个视频来了解更多关于管理月经的知识](https://amaze.org/video/puberty-flowing-with-confidence)。(amaze.org/video/puberty-flowing-with-confidence)

血流量	卫生巾	卫生棉条
	常规	轻量
	超量	常规
	加长	超量
	夜用	超加量
	超多量 夜用	极量

当我扔掉月经用品时,为什么不能冲进马桶?

月经用品可能会堵塞马桶并损坏供水管道。

为月经做准备

携带一个“月经小包”。包括您喜欢的月经用品、湿巾、一个装污渍内裤的袋子(以防万一),以及一条干净的内裤。

在日历上记录您的月经周期。每次月经开始时,您可以在日历上标记下来。您可能会发现您的周期有规律,这可以帮助您规划月经何时再次开始。在最初的几年里,您的月经周期可能还没有规律。



虽然有应用程序可以帮助追踪您的月经周期,但有些人决定不在网上共享她们的健康数据,包括数字应用程序。提供个人信息时要小心,这是学习[如何成为一个负责任的数字公民](https://infohub.nyced.org/in-our-schools/programs/digital-citizenship)的一部分。[infohub.nyced.org/in-our-schools/programs/digital-citizenship]

为症状做准备

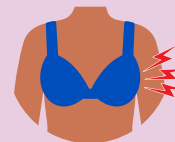
月经之前:

在月经开始前的一周左右,有些人可能会感到腹胀、疲倦、情绪不稳定、头痛或渴望某些食物。这被称为经前综合症或PMS。大多数有子宫的人在生活中的某个时段会经历PMS,但不是每个人都会。PMS是身体对激素水平变化的反应。

经前综合症的身体症状



流体相关体重变化



乳房胀痛



青春痘发作

经前综合症的情感或行为症状



难以集中注意力



感到难过



无法入睡

月经期间:

当子宫的肌肉排出经血时,有时可能会导致痉挛。经痛通常可以通过在商店购买的药物(如布洛芬)来缓解,或在家中使用加热垫或热水瓶来缓解。

如果绞痛令您感到不舒服、痛得弯下腰来,或导致您缺课,重要的是要去看医生或护士。

资源

找到提供者

大多数医生, 包括儿科医生和家庭医生, 都能回答有关月经的基本问题。

妇科医生是专门负责阴部、阴道、子宫、卵巢和乳房健康的医生。他们可以帮助处理更复杂的月经问题。

一些学校设有[校内健康中心](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) 这些中心由当地医院、医疗中心和社区组织运营。[查看您的学校是否有健康中心](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)

在纽约, [青少年可以自行获得一些医疗服务](https://teenhealthny.org)。(teenhealthny.org) 了解更多关于纽约市的[性健康诊所](https://nyc.gov/site/doh/services/sexual-health-clinics.page)的信息, 这些诊所服务任何 12 岁及以上的人, 不论移民身份如何。(nyc.gov/site/doh/services/sexual-health-clinics.page)

寻找月经用品

月经用品可以在许多商店购买, 包括杂货店、药店或药房。

纽约市的一些学校和其他地方 (包括食物银行或食品分发点、夏季派餐地点, 以及一些公共图书馆) 提供免费月经用品。

参考资料

- 美国儿科学会 (American Academy of Pediatrics)
- 波士顿公立学校 (Boston Public Schools)
- 西奈山青少年健康中心 (Mount Sinai Adolescent Health Center)
- 俄勒冈公立学校 (Oregon Public Schools)
- 美国卫生与公共服务部 (U.S. Department of Health and Human Services)

本指南由纽约市公立学校与纽约市性别平等委员会合作编制，依据 2024 年第 11 号地方法规制定。
最后更新于 2024 年 8 月。