

**KONNEN  
RÈG  
OU:  
GID ELÈV NOUYÒR**

# GID RÈG ELÈV NOUYÒK

## Elèv yo: Konnen Dwa Nou!

Ou ka jwenn pwodwi règ oswa manstriyèl nan twalèt lekòl la.

APRANN PLIS SOU PAJ 1-2! →

## Pibète ak Règ

Règ yo fèt ak san ak lòt likid. Règ ou se yon pati nòmal nan grandi. Règ yo rele tou manstriasyon.

APRANN PLIS SOU PAJ 3-4! →

## Premye Règ (Lèw Fèk Fòm)

Règ yo rive anviwon yon fwa pa mwa e yo dire anjeneral 3 a 7 jou. Yo ka fè ou santi ou pa alèz, men ou ka prepare pou yo!

APRANN PLIS SOU PAJ 5-6! →

## Swen pou Règ

Lè ou gen règ ou, ou pral aprann sèvi ak pwodwi yo rele sèvyèt, tampon, oswa tas.

APRANN PLIS SOU PAJ 7-11! →

## Resous

Si ou gen kesyon sou règ ou, ou ka mande yon granmoun ou fè konfyans, tankou yon paran, pwofesè, enfimyè lekòl, oswa doktè.

APRANN PLIS SOU PAJ 12! →

# ELÈV YO: KONNEN DWA NOU?



## Nan Vil Nouyòk, èske w te konnen...?

Ou ka jwenn pwodwi manstriasyon oswa règ, gratis nan lekòl. Yo nan twalèt pou elèv yo gen pwodwi lè yo bezwen yo—yap jwenn yo an prive, san yo pa bezwen mande pèsonn.

- ✦ Pwodwi pou règ yo disponib gratis nan bilding lekòl piblik ak lekòl semi-prive gi gen nivo 4yèm ane ou plis.

### 4ÈM ANE+:

Sèvyèt yo nan yon twalèt on sèl okipasyon (sa vle di twalèt ak yon pòt ke nou itilize endividyèlman).

### 6ÈM ANE+:

Tanpon ak sèvyèt yo nan twalèt pou yon sèl moun ak tout twalèt tifi.

- ✦ Sa a obligatwa dapre [Lwa lokal 84 nan 2016](https://intro.nyc.gov/local-laws/2016-84). (intro.nyc.gov/local-laws/2016-84)

Si dispansè pwodwi règ nan lekòl ou a mande ranplase, di yon gadyen oswa yon lòt granmoun sa. Si ou gen kesyon sou pwodwi lekòl ou a bay oswa sou kijan pou itilize yo, ou ka pale ak anlwaye lekòl la, tankou yon enfimyè, yon pwofesè, oswa yon konseye.

### Ou ka jwenn pwodwi règ gratis nan lojman tanporè.

- ✦ Pwodwi règ yo disponib nan lokasyon lojman tanporè. Plis enfòmasyon ak resous pou elèv ki nanabri tanporè, wap jwenn sou [sit entènèt Lekòl Piblik yo](https://schools.nyc.gov/school-life/special-situations/students-in-temporary-housing). (schools.nyc.gov/school-life/special-situations/students-in-temporary-housing)
- ✦ Sa a obligatwa dapre [Lwa Lokal 83 2016 la](https://intro.nyc.gov/local-laws/2016-83). (intro.nyc.gov/local-laws/2016-83)

Kalandriye sa a konsène istwa resan sou **defans** – ki gen ladan etidyan aktivis yo – pou kreye yon vil ki pi jis pou moun ki gen règ.

Ou ta ka aprann plis sou defans nan edikasyon sante, etid sosyal, oswa klas sivik. Defansè yo ka kòmanse ekri imèl oswa lèt bay reprezantan gouvènman an, ale nan reyinyon sou pwoblèm nan katye w, oswa aprann sou kominote w la volontèman, oswa pale ak vwazen w oswa kanmarad ou.

## Egalite sou sik règ nan Vil Nouyòk

**2016**

Ankouraje pa defansè etidyan yo, majistra a siyen yon nouvo lwa ki fè Vil Nouyòk vin premye vil Ozetazini ki bay pwodwi règ gratis pou elèv ki nan 6yèm ane ou plis nan lekòl piblik ak semi-prive yo.

**2020**

Vil Nouyòk distribye pwodwi règ nan lekòl ak bank manje lokal yo pandan pandemi kovid-19 la.

**2021**

Konsèy Vil Nouyòk fè yon odyans piblik sou **egalite règ**, ki se lè chak moun gen aksè jis nan pwodwi règ, edikasyon san patipri, ak espas pou pran swen tèt li pandan manstriasyon li.

**2023**

Tout lekòl piblik ak semi-prive nan 4yèm ak 5yèm ane kòmanse bay pwodwi manstriasyon nan twalèt endividyèl elèv yo.

**2024**

Senk nouvo lwa sou egalite règ nan Vil Nouyòk antre an vigè. Youn mande pou lekòl yo pataje enfòmasyon tankou ti liv sa a pou elèv yo ka aprann sou dwa yo!

# PIBÈTE AK RÈG

Pandan **pibète**, kò ak lespri yon moun chanje pou prepare pou vin granmoun. Tout moun pase atravè pibète. Lè moun rive nan yon sèten laj, an jeneral ant 8 ak 14 zan, **òmòn** (enteraksyon chimik ki aji kòm “mesajè” kò a) di sèvo a pou kòmanse peryòd kwasans sa a. Chak moun on ti jan diferan, kidonk tout moun kòmanse epi pase atravè pibète selon pwòp orè yo.

Pibète gen ladann chanjman fizik (fason kò nou chanje), Chanjman emosyonèl (fason panse ak santiman chanje), epi chanjman sosyal (fason relasyon nou chanje). Aprann sou chanjman sa yo ka ede jèn yo konnen sa pou yo atann epi prepare yo pou vwayaj yo nan laj granmoun.

Youn nan chanjman fizik yo ki rive pandan pibète, pou nenpòt moun ki gen yon matris, se kòmansman **sik manstriyèl**, oswa lèw gen règ. Sa a se yon bagay trè nòmal ak an sante ki rive. Pandan yon règ, yon likid ki gen san (**likid règ**) ap koule soti nan vajen anjeneral pandan 3 a 7 jou.

Sa ka sanble efreyan, men li aktyèlman yon evènman trè enkwayab! Se yon siy ke kò yon moun ap grandi ak devlope. Lè ou gen règ ou, lavi nòmal pa oblije sispann: ou ka ale lekòl, wè zanmi ou yo epi fè espò. Pa gen anyen pou w jennen pou sa.

Ou ka sipòte zanmi ou yo ki kòmanse règ yo lè ou koute yo, trete yo tankou ou ta renmen yo trete w, pataje sa ou konnen sou règ ak pwodwi ijyèn/pwodwi règ si yo mande, epi aprann sou sa yap fè eksperyans avèk li an.

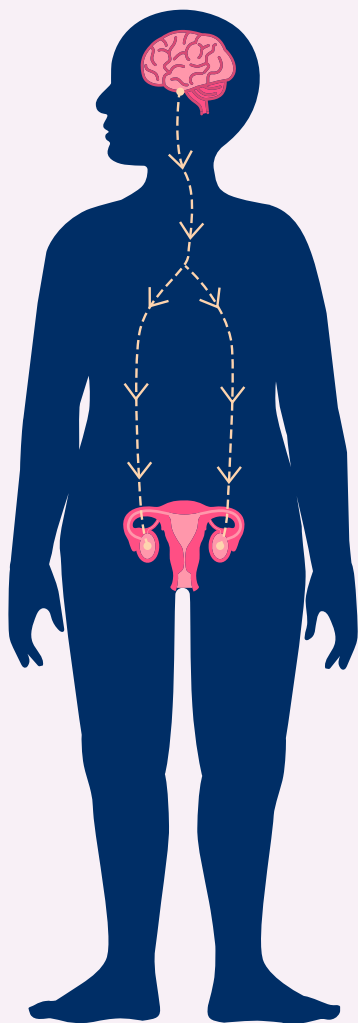


## Biyoloji Règ

Règ yo fè pati yon sik ki ede kò a prepare pou gwosès potansyèl. Òmòn yo kòmanse pwosesis la pa voye yon mesaj pou matris la ak ovè a, ki fè pati nan **sistèm repwodiktif** la.

Lè sa a, apre yo fwa pa mwa, ovè a lage yon ze. Matris la reponn lè li kreye yon kouch epè nan san, eleman nitritif ak tisi. Si pa gen moun ki vin ansent, san ak eleman nitritif yo pa nesèsè, yo kraze ak evakye nan kò a. San ak tisi yo soti atravè vajen an.

Se sa moun yo rele règ oswa manstriasyon! Pwosesis sa a repete apre chak 21 a 35 jou, se poutèt sa pwosesis sa rele **sik manstriyèl**: li repete regilyèman. [Gade videyo sa a pou w aprann plis sou byoloji règ ou.](https://www.amaze.org/video/period-symptoms-and-self-care) (amaze.org/video/period-symptoms-and-self-care)



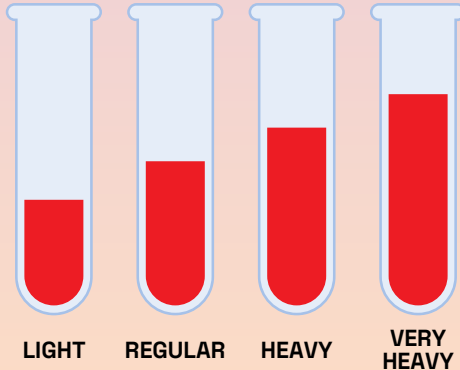
# PREMYE RÈG

Ou pral aprann anpil sou premye règ ou pandan klas edikasyon sante ou nan lekòl elemantè, primè, segondè. Depi kò chak moun diferan, règ yo ap diferan tou pou chak moun! Règ yo kòmanse nan diferan moman nan jounen an ak nan diferan laj, epi moun yo ap fè eksperyans diferan siy ak sentòm anvan ak pandan règ yo. Nan diferan kilti, premye règ yo ka gen siyifikasyon senbolik epi kèk fanmi selebre premye règ yo nan fason espesyal.

## Ki Sansasyon Règ Bay?

Règ yo diferan pou chak moun. Pou kèk moun, nan jou anvan oswa pandan règ la yo ka pa konfòtab oswa gen doulè. Yo ka gen kranp, doulè nan do oswa nan kou, kè plen, oswa dyare. Pou lòt moun, lè règ yo kòmanse a, yo ka pa santi anyen diferan, e li ka kòmanse ak sèlman yon ti kantite likid san.

Pafwa, san an ka fò, men anjeneral, likid règ koule gout pa gout. Règ yo pa sòti ak fòs ni koule anpil. Li ka sanble ou ap pèdi anpil san, men se pa vre! Anjeneral, ou pèdi sèlman 2 a 3 kiyè soup pandan kèk jou, ki se mwens pase 1/4 tas.



## Kòman règ yo sanble?

Règ yo pa nesèsèman sanble ak san fre, klere wouj. Paske yo konpoze de san, tisi, ak lòt likid, yo ka parèt pi epè epi yo ka woz, mawon, vyolèt fonce, e menm on jan nwa. Gen Kèk moun ki ka gen boul san ki gen koulè fonce. Tout koulè ak teksti sa yo konplètman nòmal.

## Konbyen tan règ dire?

Pifò règ dire ant 3 ak 7 jou. Li nòmal pou koule a pi fò nan premye oswa dezyèm jou a epi pou koule a vin pi lejè nan fen règ ou.



## Konbyen fwa règ yo rive?

Kò ou pran tan pou li abitye ak gen règ la, kidonk li ka enprevizib premye fwa yo. An jeneral, granmoun yo gen règ yo apeprè chak mwa. Pou jèn timoun oswa adolesan, yo mwen regilye, men anjeneral omwen chak 3 a 6 semèn apre premye règ yo.





# SWEN RÈG

Gen anpil pwodwi diferan ou ka itilize pou jere règ ou. Ou ka eksplòre epi deside ki sa ou prefere. Sèvi ak pwodwi règ ka ede anpeche koule ak tach sou rad oswa dra w. Ou pa bezwen santi ou wont pou règ ou, epi anpil moun toujou pito di sèlman zanmi pwòch yo lè yo gen règ yo. Pèsonn pap ka konnen ki kalite pwodwi ou ap itilize si ou pa di yo. [Gade videyo sa a pou aprann kòman pou itilize chak pwodwi.](https://www.amaze.org/video/period-hygiene-tampons-pads-menstrualcups) (amaze.org/video/period-hygiene-tampons-pads-menstrualcups)

## Kalite pwodwi règ

### SÈVYÈT SANITÈ

#### KISA LI YE?

**Sèvyèt sanitè**, oswa **napkin**, senpleman, kole anndan kilòt epi absòbe règ la. Gen kalite napkin ki jetab, oubyen ki kapab lave pou itilize ankò.



#### KIJAN LI ITILIZE?

Chak sèvyèt sanitè ta dwe itilize sèlman yon fwa epi ranplase chak 4-6 èdtan oswa jan sa nesese. Apre w fin retire sèvyèt sanitè a, woule l epi vlope l nan anbalaj yon nouvo sèvyèt sanitè oswa nan papye twalèt. Jete l nan yon poubèl (**pa janm** jete l nan bòl twalèt la)!

#### AK KISA LI FÈT?

Sèvyèt sanitè yo anjeneral fèt ak koton oswa lòt materyèl dou. “Gwosè” sèvyèt sanitè yo montre kantite likid yo ka absòbe: revètman kilòt, lejè, nòm, lou, pandan lannwit.

## Tampon

---

### KISA LI YE?

**Tampons** yo mete nan vajen an pou absòbe règ yo. Kèk tampon gen aplikatè plastik oswa katon ki pèmèt ensèsyon fasil tampon an.



### KÒMAN POU UTILIZE LI?

Chak tampon dwe itilize sèlman yon sèl fwa epi chanje chak 4 a 8 èdtan oswa selon neseseite. Li ra, men kite yon tampon twò lontan ka mete yon moun an danje pou yon sendwòm chòk toksik oswa TSS, ki se yon maladi ki fèt akòz bakteri. Apre ou fin retire yon tampon, woule l nan papye twalèt epi jete l nan yon poubèl (**pa janm** jete l nan bòl twalèt la)!

### AK KISA LI FÈT?

Tampon yo anjeneral fèt ak koton oswa lòt materyèl dou. “Gwosé” tampon yo montre kantite likid yo ka absòbe: lejè, nòmal, super, super plus, ultra.

## TAS

---

### KISA LI YE?

Yon **tas pou règ** se yon tas ki gen fòm klòch ki antre nan vajen an epi ranmase règ yo.



### KIJAN POU UTILIZE LI?

Kantite tan yo sèvi ak yon tas ki kapab itilize ankò depann sou gwosè a ak kalite tas la. Tas yo ta dwe netwaye chak 4 a 8 èdtan ak dezenfekte regilyèman, dapre enstriksyon pwodwi a.

### AK KISA LI FÈT?






Tas règ yo fèt ak materyèl fleksib tankou kawotchou oswa silikon. Yo disponib nan diferan fòm ak gwosè, epi anpil tas yo ka itilize anpil fwa ankò pou plizyè mwa oswa ane.

Nan magazen an, ou ka remake ke atik sa yo rele “swen feminen” oswa “sèvyèt sanitè.” Nan lekòl Vil Nouyòk yo, nou itilize tèm “pwodwi règ” oswa “pwodwi manstriyèl”!

Gwosè pwodwi règ yo se sou kantite likid yo ka absòbe—pa sou gwosè oswa fòm kò yon moun.

## Kouman pou mwen deside ki pwodwi pou mwen itilize?

Anpil moun itilize diferan pwodwi nan diferan sitiyasyon. Pa egzanp, ou ka santi w plis alèz lè w ap dòmi ak yon sevyeèt sanitè pase ak yon tampon, men ou ka santi w plis alèz lè w ap itilize yon tampon olye de yon sevyeèt sanitè lè w ap naje oswa fè lòt aktivite atletik. [Gade videyo sa a pou aprann plis sou kijan pou jere règ ou.](https://www.amaze.org/video/puberty-flowing-with-confidence) (amaze.org/video/puberty-flowing-with-confidence)

Flow Volume	Pads	Tampons
	Regular	Light
	Super	Regular
	Extra Long	Super
	Overnight	Super Plus
	Extra Heavy Overnight	Ultra

Lè m ap jete pwodwi règ, poukisa mwen pa ka vide yo nan twalèt la? Pwodwi règ yo ka bouche twalèt yo ak domaje tiyo ki pote dlo andedan kay la.

## Preparasyon pou Règ

Toujou gen yon “ti sak règ”. Mete pwodwi règ ou pi pito, sèvyèt mouye, yon sak pou kilòt ki taché (jus an ka), ak yon pè kilòt pwòp.

**Swiv règ ou sou yon kalandriye.** Ou ka make premye jou règ ou sou yon kalandriye chak fwa li kòmanse. Ou ka remake yon modèl nan sik ou, sa ki ka ede w planifye lè règ ou ka kòmanse ankò. Nan premye kèk ane règ ou, ou ka pa wè yon modèl.



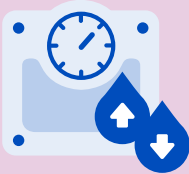
Malgre ke gen aplikasyon ki disponib pou ede swiv sik manstriyèl ou, gen kèk moun ki deside pa pataje done sou sante yo sou entènèt, sa ki enkli aplikasyon dijital. Fè atansyon lè w ap bay nenpòt enfòmasyon pèsònèl se yon pati nan aprann [kijan pou yon bon sitwayen dijital](https://infohub.nyced.org/in-our-schools/programs/digital-citizenship). (infohub.nyced.org/in-our-schools/programs/digital-citizenship)

# Preparasyon pou Sentòm yo

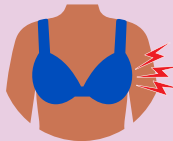
## Anvan règ ou:

Nan semèn ki anvan règ ou kòmanse, kèk moun ka santi yo gonfle, fatige, chanjman nan atitud yo, gen tèt fè mal oswa gen anvi pou kèk manje espesifik. Sa yo rele sendwòm premanstriyèl oswa PMS. Pifò moun ki gen matris gen PMS yon fwa nan lavi yo, men se pa tout moun ki genyen li. PMS se reyaksyon kò ou a chanjman nan nivo òmòn yo.

## Sentòm fizik PMS



Chanjman pwa ki gen rapò ak likid



Sansibilite nan tete



Blesi Akne

## Sentòm emosyonèl/konpòtman PMS



Difikilte pou Konsantre



Santiman Tristès



Difikilte pou tonbe dòmi

## Pandan règ ou:

Lè misk matris yo pouse likid règ la deyò, sa ka pafwa lakòz kranp. Ou ka soulaje doulè kranp yo ak medikaman ki disponib nan magazen, tankou ibipwofèn, oswa ak itilizasyon yon pad chalè oswa yon boutèy dlo cho lakay ou.

Si ou gen kranp ki fè ou santi w mal, ki fè ou koube anba doulè, oswa ki fè ou rate lekòl, li enpòtan pou w pale ak yon doktè oswa yon enfimyè.

# RESOUS

## Jwenn yon Founisè

Pifò doktè, ki enkli pedyat ak founisè swen prensipal yo, ta dwe kapab reponn kesyon debaz sou règ.

Jinekòlòg yo se doktè ki espesyalize nan swen sante nan vulv, vajen, matris, ovè ak tete. Yo ka ede ak pwoblèm ki pi konplèks ki gen rapò ak règ.

Gen kèk [lekòl ki gen sant sante](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) Yo dirije pa lopital lokal yo, sant medikal ak òganizasyon kominotè yo. [Chèche konnen si lekòl ou a gen yon sant sante](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)

Nan Nouyòk, [adolesan yo ka jwenn kèk sèvis sante](https://teenhealthny.org) poukont yo. (teenhealthny.org) Aprann plis sou [klinik sante seksyèl](https://nyc.gov/site/doh/services/sexual-health-clinics.page), nan vil la, ki akeyi nenpòt moun ki gen 12 zan oswa plis, kèlkeswa sitiyasyon imigrasyon yo. (nyc.gov/site/doh/services/sexual-health-clinics.page)

## Jwenn Pwodwi Règ

Pwodwi règ yo ka achte nan anpil magazen, ki gen ladan makèt, magazen dwòg, oswa famasi.

Pwodwi pou règ yo disponib gratis nan lekòl yo ak nan kèk lòt kote nan Vil Nouyòk, tankou bank manje oswa gad manje, sit pou manje pandan ete ak kèk bibliyotèk piblik.

### REFERANS

- Akademi Ameriken pou Pedyatri
- Lekòl Piblik Boston
- Sant Sante Adolesan Mount Sinai
- Lekòl Piblik Oregon
- Depatman Lasante Etazini ak Sèvis Imen



Lekòl Leta Vil Nouyòk te kreye gid sa a an kolaborasyon ak Komisyon Vil Nouyòk pou Egalite (Sèks) Jan yo daprè Lwa Lokal 11 2024. Li te mete ajou pou dènye fwa nan mwa Out 2024.