

СТІЙКА МЕНСТРУАЦІЯ

Sustainable Periods



POLSKIE STOWARZYSZENIE
**ZERO
WASTE**



**zero
waste**



supported by

• **Visegrad Fund**



Зміст

Що таке менструація?	3
Вплив одноразових засобів менструальної гігієни	
– Вплив на довкілля	5
– Вплив на економічне становище	7
– Вплив на здоров'я	9
Багаторазові засоби менструальної гігієни	
– Багаторазові прокладки	11
– Менструальні труси	13
– Менструальна чаша	15
– Менструальний диск	18
Де купити?	20
джерела	21

FAQ про менструацію

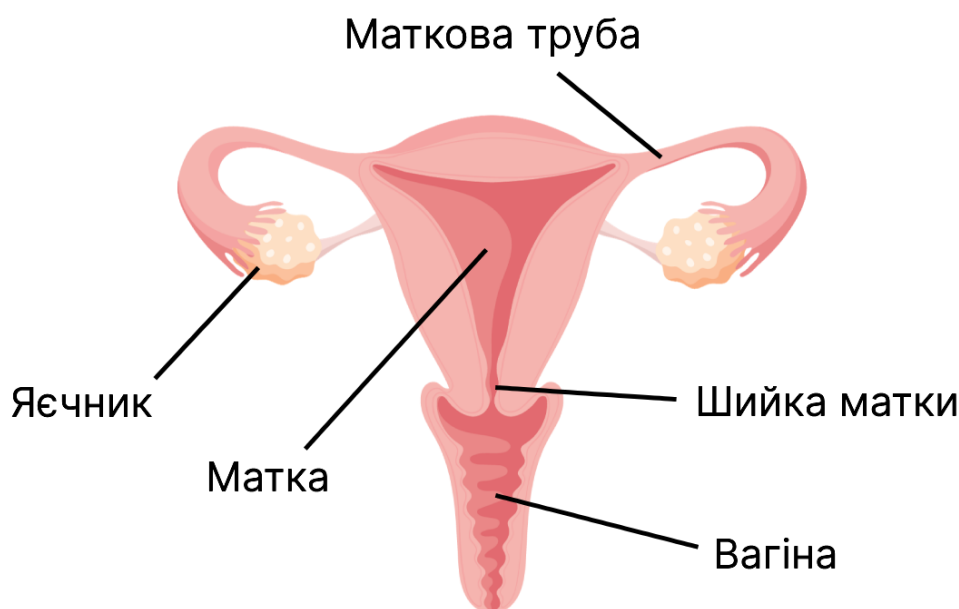
Що таке менструація?

Менструація виникає при щомісячному відшаруванні слизової оболонки матки. Менструальні виділення, які складаються з цих відшарованих тканин і крові, витікають через шийку матки і виходять назовні через піхву.

Менструацією, як і цілим менструальним циклом, **керують гормони**, за вироблення і виділення яких відповідають гіпофіз і яєчники.

Вказані гормони змушують яєчники вивільняти яйцеклітину (овуляція), яка починає рухатися по фалопієвих трубах, де може зустрітися зі спермою. Якщо сперматозоїд не запліднить яйцеклітину, вагітність не настає. Слизова оболонка матки руйнується і відшаровується. Це і є менструацією.

Чому гормони викликають потовщення слизової оболонки матки? А тому, щоб при настанні вагітності яйцеклітина змогла імплантуватися в слизову оболонку матки. Гормони також.



Що таке менструальний цикл?

Менструальний цикл - це час від першого дня останньої менструації до першого дня наступної менструації. Цикл кожної людини індивідуальний, але сам процес однаковий.

У якому віці зазвичай починається менструація?

Менструація починається переважно у віці 12 років. Однак може початися як у 9, так і в 16 років.

Скільки крові виділяється?

Може виглядати як багато, але, як правило, - кілька столових ложок, тобто приблизно 60 мл крові за весь період.

Скільки в нормі триває менструальний цикл?

Середня тривалість менструального циклу становить 28 днів. Однак тривалість циклу може коливатися від 21 до 35 днів.

Скільки в нормі триває менструація?

Від трьох до семи днів.

Чи буде у мене менструація ціле життя?

З настанням менопаузи (приблизно у віці 45-55 років) менструація припиняється назавжди. Під час вагітності та деякий час після пологів менструації також немає.

Вплив одноразових засобів менструальної гігієни*


*тут під одноразовими засобами менструальної гігієни маються на увазі одноразові менструальні прокладки, одноразові щоденні прокладки і тампони



Вплив на довкілля

Більшість одноразових прокладок на 90% складається з пластику, який не підлягає переробці.

У 28 країнах ЄС у 2017 році було використано близько **50 мільярдів одиниць** одноразових засобів менструальної гігієни, що становить приблизно **590 000 тонн** відходів на рік. Це близько 4% від загальної кількості побутових відходів.



4%
міських
відходів

У 2017 році кількість жінок репродуктивного віку (13-49 років) у ЄС-28 становила 118 213 566 осіб, що становить приблизно 23% від загальної кількості населення. Це означає, що **принаймні 23% загального населення мають менструацію**, і тому можна припустити, що вони регулярно користуються засобами менструальної гігієни.

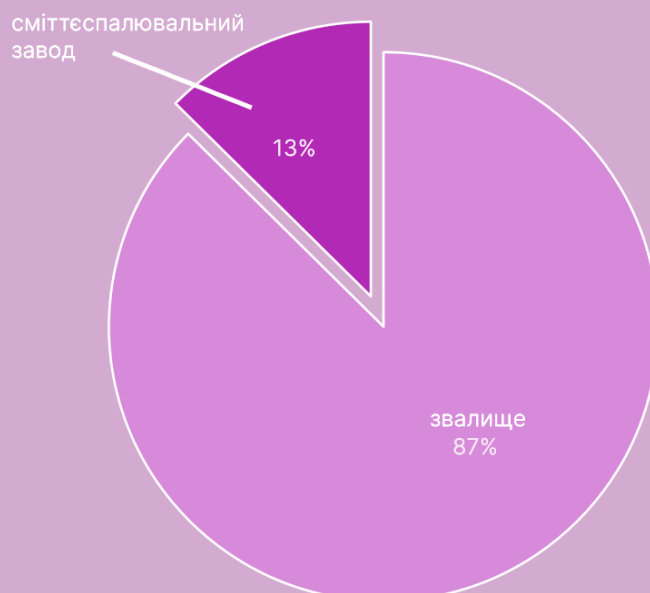


416
одноразових
виробів на
рік

Вважається, що в середньому жінка під час однієї менструації використовує 32 одноразові засоби менструальної гігієни (прокладки або тампони) та 416 їх одиниць на рік (13 менструацій на рік). Це означало б, що **кожна жінка використовує близько 14 000 засобів менструальної гігієни впродовж свого життя.**

У середньому особа з менструацією генерує 5,3 кг викидів CO₂ під час використання одноразових менструальних засобів протягом року. Відповідно, **в ЄС щорічно генерується 245 000 тонн викидів CO₂ від одноразових менструальних засобів.**

У 28 країнах ЄС **87,4%** використаних одноразових засобів менструальної гігієни, дитячих підгузків і вологих серветок потрапляють на **звалище**, а решта **12,6%** спалюються.





Вплив на економічне становище

Одноразові менструальні засоби потрібно купувати щомісяця. Сума, яку жінка витратить на це, залежить від країни.



**розкішний
продукт**

Вивезення та утилізація цього виду відходів також потребує додаткових витрат. Як і усунення засмічень каналізаційних труб, які виникають при змиванні одноразових прокладок і тампонів.

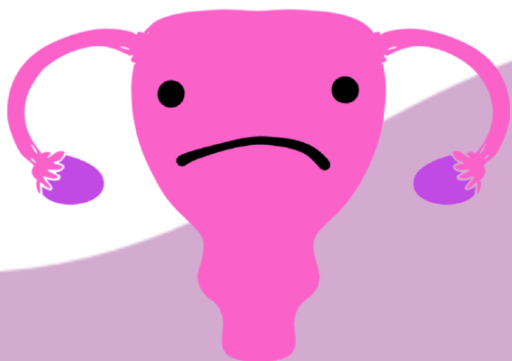
Існує термін **«менструальна бідність»**, який описує відсутність доступу до засобів гігієни, до навчання основ гігієни під час менструального циклу, до туалетів і засобів для миття рук, а також до знань щодо управління відходами. Найсильніше менструальна бідність впливає на дівчат-підлітків, які під час менструації можуть не відвідувати школу, не брати участь у спортивних і громадських заходах. Часто у таких дівчаток виникають проблеми зі здоров'ям, бо їм може бути важко поговорити з батьками чи друзями про свої почуття, пов'язані з менструацією, а це провокує відчуття **сорому та ізоляції**.

Більше інформації про період бідності:

<https://gdc.unicef.org/resource/how-does-period-poverty-have-negative-effect-teenage-girls>

Більше про екологічний та економічний вплив одноразових засобів менструальної гігієни у дослідженні:

<https://zerowasteurope.eu/library/the-environmental-economic-costs-of-single-use-menstrual-products-baby-nappies-wet-wipes/>





Вплив на здоров'я

Одноразові прокладки можуть **натирати шкіру**, викликати попрілості.

Синтетичні ароматизатори, що додаються в одноразові прокладки, можуть містити до 3900 хімічних речовин (стирол, хлорметан, хлоретан, хлороформ, ацетон та інші); деякі з цих речовин є **канцерогенами, нейротоксинами, можуть викликати подразнення, порушення з боку гормональної та репродуктивної систем.**



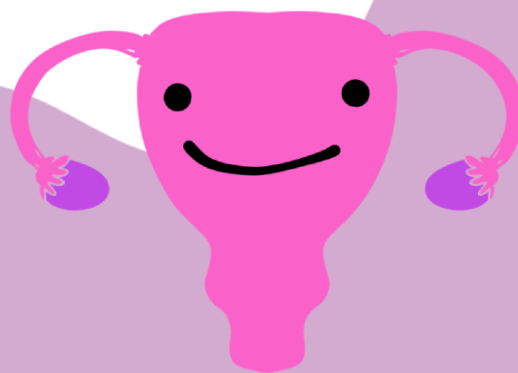
**3900
хімікатів**

Тампони в окремих випадках можуть викликати **синдром токсичного шоку**. Це небезпечний для життя стан, викликаний бактеріями, які потрапляють в організм і виділяють небезпечні токсини.

Ви можете дізнатися більше про потенційно шкідливі речовини в одноразових менструальних засобах тут:
<https://womensaction.org.uk/do-menstrual-products-contain-harmful-substances/>

Але альтернатива є! **Ви можете зробити ваші менструації більш дружніми до довкілля, безпечними та зручними для гаманця, вибравши багаторазові засоби менструальної гігієни.**

Багаторазовий Менструальний Продукти



Багаторазові прокладки

- замість одноразових



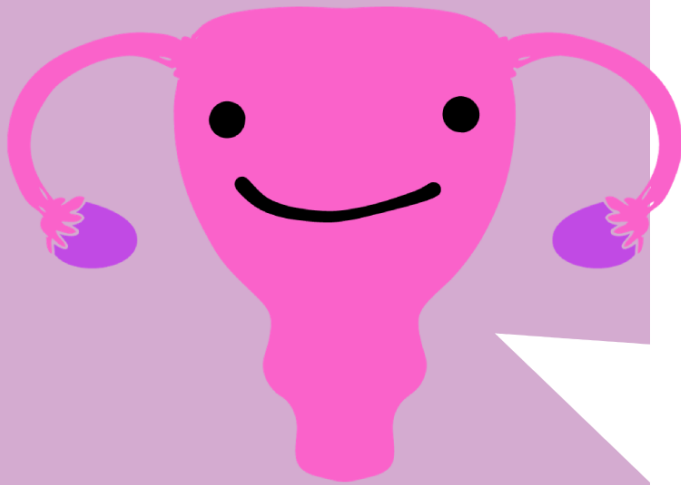
Виглядають так само, як одноразові прокладки, але виготовлені з тканини - бавовни, вовни, льону, флісу - і в більшості випадків мають багатошарову водонепроникну мембрану, яка захищає від протікань. Металеві або пластикові кнопки — це найпоширеніший спосіб закріплення тканинних прокладок на нижній білизні.

Як користуватись

- Потрібно змінювати кожні 3-4 години.
- Є спеціальні багаторазові торбинки з водонепроникного матеріалу, куди можна складати використані багаторазові прокладки, якщо ви не вдома.
- Їх можна прати в пральній машині, але перед тим рекомендується промити в холодній воді.

Як вибрати

Багаторазові прокладки можуть бути різних розмірів, з різної тканини. Їх можна підібрати відповідно до ваших уподобань та інтенсивності виділень. Як базовий стартовий набір, для проби придбайте хоча б 5 різних прокладок, щоб вибрати моделі, які вам більше підходять.

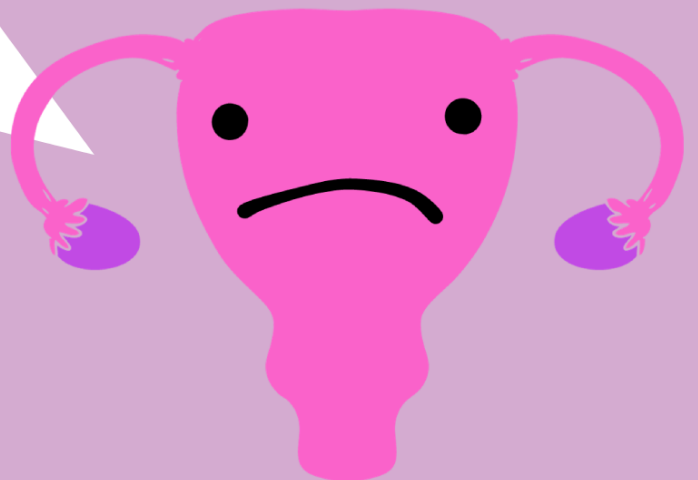


Переваги

- Багаторазові, тому одна прокладка може прослужити до 5 років.
- Менше негативного впливу на довкілля.
- Більш дружні до гаманця у тривалій перспективі.
- Порівняно з одноразовими прокладками, вони не мають суперабсорбуючого полімерного шару (SAP), який перетворює рідину в желе і при цьому доволі швидко стає відчутним запахом. Багаторазові прокладки не мають запаху, якщо їх змінювати вчасно.

Недоліки

- Їх потрібно прати.
- Спочатку потрібно витратити більшу суму грошей для купівлі набору багаторазових прокладок в порівнянні з однією упаковкою одноразових.



Менструальні труси

– замість одноразових прокладок



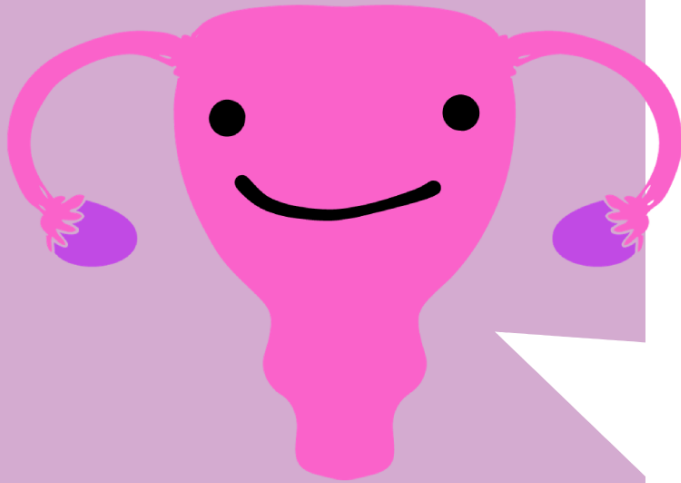
Виглядають як звичайні труси, але мають кілька шарів тканини в зоні бікіні. Зазвичай це безпечний і зручний матеріал (бавовна, льон, коноплі) з мембраною всередині, яка фактично запобігає протіканню. Іноді є додатковий шар, наприклад, з волокон бамбука, який ще більше вбирає рідину.

Як користуватись

- Змінювати залежно від інтенсивності виділень (лікарі рекомендують - кожні 3-4 години).
- Використані труси можна складати до мішечка з водонепроникної тканини.
- Їх можна прати в пральній машині, у теплій воді, але перед тим рекомендується промити в холодній воді.

Як вибрати

Відповідно до розміру звичайної білизни, враховуючи індивідуальні потреби (кількість менструальних виділень). Для одного циклу потрібно 5-7 менструальних трусів. Якщо ви носите їх для підстрахування при застосуванні менструальної чаші, то достатньо 2-3 шт.

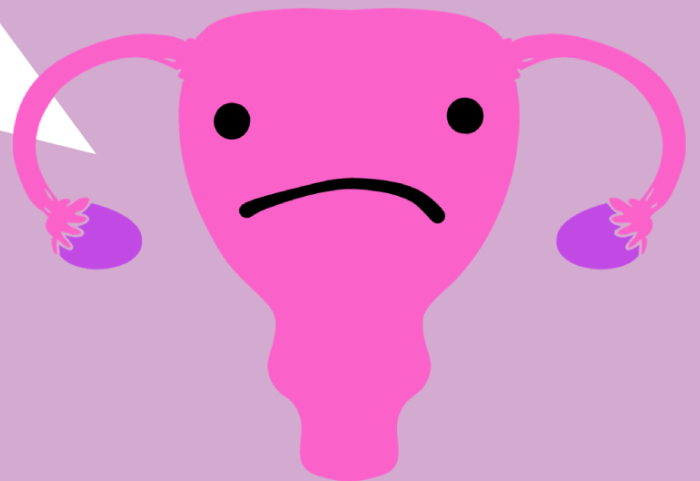


Переваги

- Багаторазові, тому одні менструальні труси можуть служити зазвичай до 2 років.
- Менше негативного впливу на довкілля.
- Більш дружні до гаманця у тривалій перспективі.
- Комфортні при використанні для підстрахування при застосуванні менструальної чаші.

Недоліки

- Їх потрібно прати.
- Спочатку потрібно витратити більшу суму грошей, щоб придбати набір менструальних трусів.



Менструальна чаша

– замість тампонів



Менструальні чаші зазвичай мають дзвоноподібну форму. Більшість брендів використовують медичний силікон як матеріал для менструальних чаш. Менструальна чаша розміщується на невеликій глибині в піхві, щоб збирати менструальну кров.

Як користуватись

- Щоб вставити чашу, помийте руки, перевірте, чи чисті отвори для повітря в чаші. Складіть чашку у формі літери С. Займіть зручне положення (сидячи, стоячи або навпочіпки) і вставте складену чашу в піхву. Там вона повинна розгорнутися і створити вакуум. Щоб переконатися, що чаша повністю відкрита, просуньте чистий палець до дна чашки та помацайте його.
- Чашу можна тримати до 12 годин (лікарі рекомендують - 3-4 години).

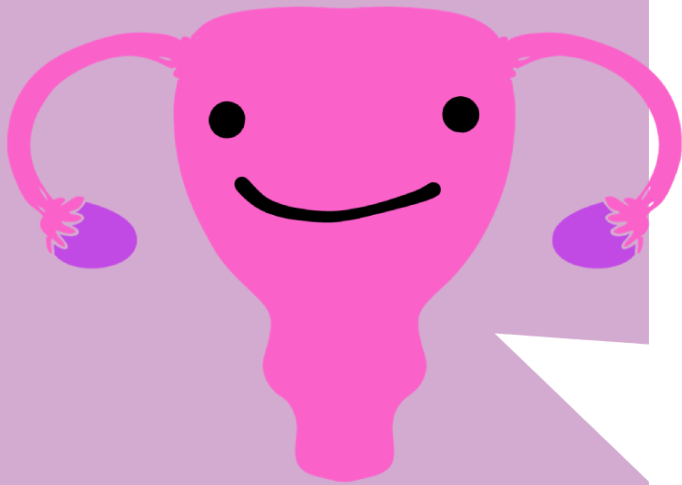
- Щоб вийняти чашу, вимийте руки та розслабте м'язи. Візьміться за дно чашки. Щоб порушити герметичність, стисніть дно чашки. Увага! Не висмикуйте чашу, тримаючи за хвостик! Вилийте вміст в унітаз та промийте чашу водою. (Якщо ви хочете помити її з милом, використовуйте мило лише з нейтральним рН, а потім ретельно промийте чашу водою.)

- До і після циклу необхідно стерилізувати чашу (прокип'ятити протягом 4-6 хвилин).



Як вибрати

Розмір/довжина чаші залежить від висоти шийки матки. Зазвичай виділяють три види: низька, середня і висока шийка матки. Ширина/об'єм чаші відповідає кількості менструальних виділень. Еластичність (тверді, напівтверді і м'які чаші) залежить від того, наскільки активний спосіб життя веде людина. Для занять спортом рекомендується тверда чаша. При болісних менструаціях рекомендується м'яка чаша. Матеріал чаші зазвичай - медичний силікон.

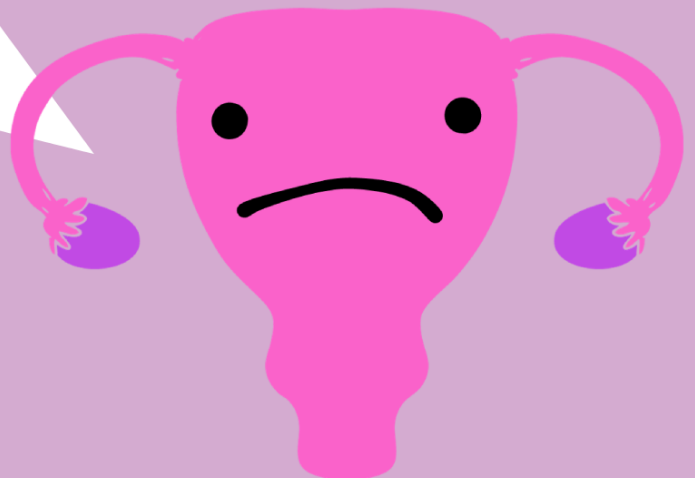


Переваги

- Менструальна чаша може прослужити до 10 років, роблячи її дуже економічно вигідною.
- Менше негативного впливу на довкілля.
- Більш дружні до гаманця у тривалій перспективі.
- При правильно підбраному розмірі та якщо навчитись правильно використовувати чашу, ризик протікань мінімальний.
- Цнотливі дівчата теж можуть використовувати чашу. Для цього проконсультуйтеся у лікаря.

Недоліки

- Нелегка в користуванні для початківців.
- Вартість менструальної чаші більша в порівнянні з тампоном.



Менструальний диск

– замість тампонів



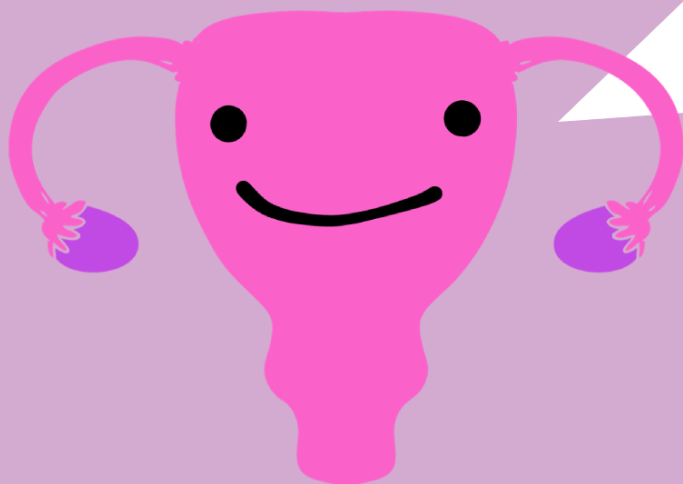
Плоский, гнучкий диск, який збирає кров. Основна відмінність від менструальної чаші полягає в тому, що диск вставляється глибоко у піхву, де вагінальний канал переходить у шийку матки, за лобковою кісткою.

Як користуватись

- Щоб вставити диск, помийте руки. Стисніть сторони диска, щоб він був розміром з тампон. Займіть зручну позу (сидячи, стоячи з піднятою ногою або навприсядки) і вставте стиснутий диск у піхву вниз і назад. Переконайтеся, що ви проштовхнули його повз лобкову кістку настільки далеко, щоб край зайшов трохи вище кістки.
- Диск можна тримати до 12 годин (лікарі рекомендують - 3-4 години).
- Щоб вийняти диск, помийте руки та сядьте на унітаз (при видаленні диска можна розхляпати кров). Потягніться в піхву вказівним пальцем, зачепіть диск за край, витягуйте його прямо. Якщо ви не можете дотягнутися до диска – спробуйте стиснути тазові м'язи, ніби ви тужитеся, щоб диск рухався вниз. Промийте його. (Якщо ви хочете помити його милом, використовуйте мило лише з нейтральним рН, а потім ретельно промийте диск водою.)
- До і після менструації необхідно стерилізувати диск (прокип'ятити протягом 4-6 хвилин).

Як вибрати

Випускається в одному розмірі.

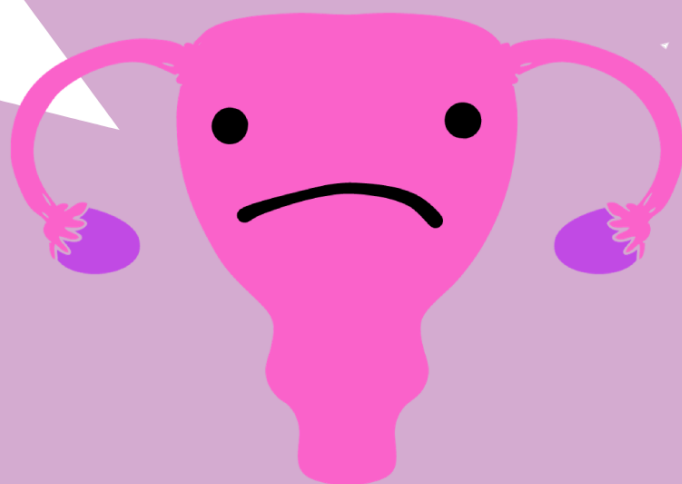


Переваги

- Менше негативного впливу на довкілля.
- Більш дружний до гаманця у тривалій перспективі.

Недоліки

- Нелегкий в користуванні для початківців.
- Більша вартість менструального диску в порівнянні з тампоном.
- Не підходить для цнотливих та в післяпологовий період.
- Вакуум не утворюється, тому кров може почати окислюватися, і диск слід міняти частіше.



Де купити?

Багаторазові засоби менструальної гігієни здебільшого можна придбати в Інтернеті, zero waste або екомагазинах.

Менструальні чаші або диски можна знайти в секс-шопах чи інтимних бутиках.

Також, багаторазові менструальні вироби можна знайти на великих маркетплейсах. Ми рекомендуємо обирати місцевих виробників, щоб зробити ваш вибір більш сталим.

WHERE TO BUY LINKS BELONG HERE



джерела

Emilla,
<https://emilla.me/>

Cleveland Clinic,
<https://my.clevelandclinic.org/health/articles/10132-menstrual-cycle>

UNICEF,
<https://www.unicef.org/wash/menstrual-hygiene>

Womena,
<https://womana.dk/do-menstrual-products-contain-harmful-substances/>

Zero Waste Europe,
<https://zerowasteurope.eu/library/the-environmental-economic-costs-of-single-use-menstrual-products-baby-nappies-wet-wipes/>

Проект був підтриманий Національним Вишеградським фондом у 2023 році.

SuPer – Sustainable Periods



supported by

• Visegrad Fund

