



МЕНСТРУАЦІЯ:

*розширення прав і можливостей
та сталий розвиток*



**Посібник з навчання менструальній грамотності
для молодіжних лідерів**

ПОДЯКИ

Цей навчальний посібник був створений консорціумом з восьми партнерів. Ці партнери:

Rezero

voice



zero.

zero
waste

ZELENA AKCIJA
FRIENDS OF THE EARTH CROATIA



Ілюстрації

Сьюзан Монтгомері (Susan Montgomery)

Графічний дизайн

Йоганна Легнар (Johanna Legnar)

Графічний редактор

Лідія Чир

Подяки

Ми хотіли б висловити подяку всім членам нашої Молодіжної ради та «Пласту» — Національній скаутській організації України.

Проект фінансувався Європейським Союзом в рамках програми Erasmus+



Funded by
the European Union

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.



léargas

ЗМІСТ

6 Вступ

- 6 Для чого призначений цей посібник?
- 7 Як було створено цей посібник?
- 7 Як користуватися цим посібником?

8 Тема 1: Прийняття менструації — створення позитивного ставлення до менструації у вашому молодіжному просторі!

- 8 Створення безпечного простору та культури позитивного ставлення до менструації у вашому молодіжному середовищі
- 10 Як розпочати розмову про менструацію з підлітками як молодіжний лідер?
- 11 Гендер і менструація
- 11 Чому хлопці та партнери повинні дізнатися про менструацію?
- 12 Використання інклюзивної мови при обговоренні менструації
- 13 Боротьба з бідністю та підтримка рівності під час менструації
- 14 Ідеї заходів для початку розмови про менструацію та створення культури розуміння менструації

15 Тема 2: Основи біології та менструальний цикл

- 15 Репродуктивна система
- 16 Менструальний цикл
- 17 Розуміння менструального циклу як чотирьох пір року Ідеї для обговорення менструального циклу

23 Тема 3: Чи повинно бути так? — що є нормальним і коли звертатися за медичною допомогою

- 23 Чого очікувати під час менструації? Типові зміни в організмі під час менструації
- 25 Нерегулярні менструації
- 25 Коли звертатися до лікаря?
- 28 Як поговорити з лікарем про менструацію?
- 29 Менструації та психічне здоров'я: як цикл впливає на настрій Ідеї для обговорення здорової менструації

31 Тема 4: Міфи та табу

- 31 Як боротися з міфами та табу щодо менструації?
- 31 Поширені стереотипи щодо менструації
- 32 Зміна ставлення до менструації з плином часу
- 33 Ідеї для обговорення та спростування міфів і табу, пов'язаних з менструацією

34 Тема 5: Довкілля та здоров'я

- 34 Вплив одноразових менструальних засобів на здоров'я
- 36 Вплив одноразових менструальних виробів на довкілля
- 36 Більш безпечні та екологічні альтернативи
- 37 Ідеї для обговорення впливу менструації на довкілля та здоров'я

38 Тема 6: Варіанти засобів гігієни під час менструації

- 38 Фактори, які слід враховувати при виборі засобів гігієни під час менструації Засоби гігієни під час менструації — інвалідність та доступність
- 41 Варіанти засобів гігієни під час менструації
- 46 Таблиця порівняння засобів гігієни під час менструації
- 47 Екосертифікати
- 48 Ідеї для обговорення варіантів засобів гігієни під час менструації

49 Висновок

51 Бібліографія





МЕНСТРУАЦІЯ: розширення прав і можливостей та сталий розвиток

Для чого призначений цей посібник?

Цей посібник призначений для використання молодіжними лідерами в будь-якій сфері з метою підвищення обізнаності про менструацію з акцентом на розширенні прав і можливостей та сталий розвиток, що призведе до поліпшення менструального здоров'я молодих людей завдяки заходам та дискусіям у їхньому молодіжному середовищі.

Посібник містить інформацію про менструацію, менструальне здоров'я, міфи та табу про неї та її вплив на довкілля і здоров'я, а також вибір

засобів гігієни під час менструації, та інструменти та ресурси для донесення цієї інформації до молоді.

Освіченість з питань менструального циклу є необхідною для досягнення менструального здоров'я, яке визнано невід'ємною частиною реалізації прав людини всіх гендерів, досягнення гендерної рівності та Цілей сталого розвитку. Освіченість з питань менструального циклу має вирішальне значення для подолання табу, стигматизації та дискримінації, пов'язаних з менструацією, щоб прокласти шлях до гендерної рівності.

Як було створено цей посібник?

Цей посібник був створений у співпраці з вісьмома європейськими екологічними благодійними організаціями та молодіжною консультативною радою, до складу якої входять молоді люди з восьми європейських країн (Ірландія, Великобританія, Португалія, Іспанія, Нідерланди, Хорватія, Угорщина та Україна).

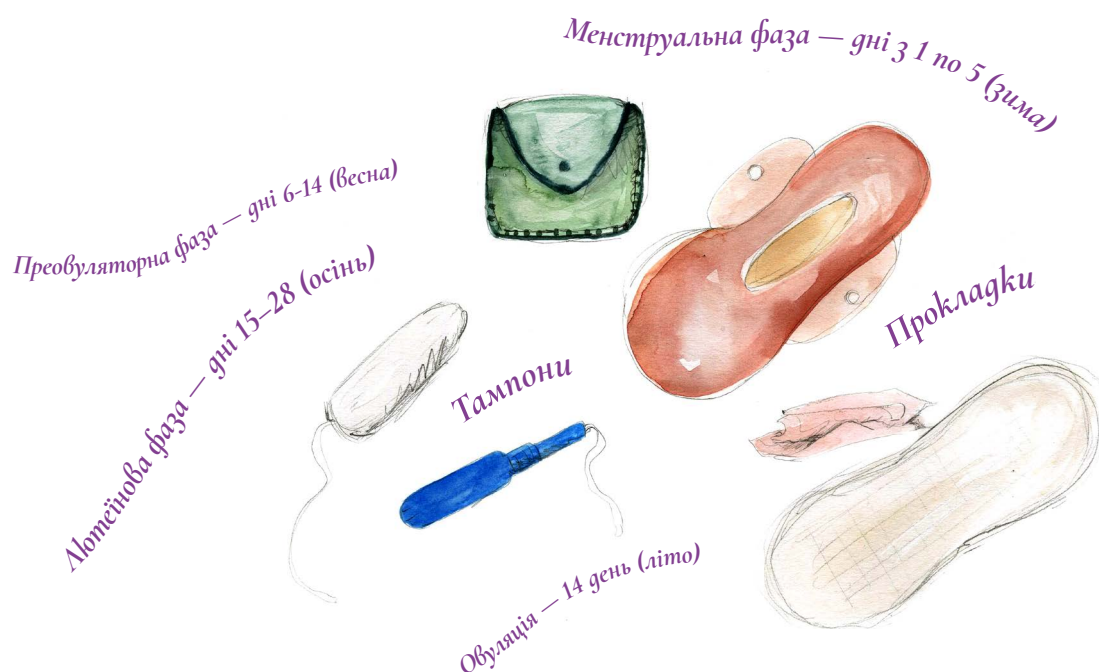
Свій внесок також зробили інші особи, які працюють у сфері освіти з питань менструації, беручи участь у засіданнях консультативної ради або даючи інтерв'ю. Це включало внесок та поради університетських дослідників, які вивчають менструацію, вчених у галузі спорту, дієтологів та молодіжних лідерів, а також організацій, що пропонують програми освіти з питань менструації в усьому світі.

Повний список учасників можна знайти у подяках на початку цього посібника!

Як користуватися цим посібником?

Посібник розроблений для використання в будь-яких умовах, з будь-якою віковою групою молоді та в будь-який час, який у вас є! Ми вважаємо, що, як і будь-яка розмова, цю тему найкраще провести протягом декількох тижнів і інтегрувати в інші заходи для молоді, однак ми розуміємо, що це може бути неможливо в усіх випадках.

Кожна з шести тем містить інформацію для вас, як молодіжного лідера, з даної теми, а також серію різних заходів та навчальних різної тривалості, які ви можете використовувати для обговорення теми з вашою групою. В кінці кожної теми є короткий перелік ідей для занять, а також додаткові ресурси, з яких ви можете вибрати заняття на кожен з тем, виходячи з потреб вашої групи! Ви можете вибирати з вікторин, творчих завдань, робочих аркушів та ігор, а також надавати їм інформаційні листки з різних тем. Саме ви найкраще знаєте свою групу і те, що для неї підходить.





ТЕМА 1:

Прийняття менструації — створення позитивного ставлення до менструації у вашому молодіжному просторі!

Створення культури позитивного ставлення до менструації означає створення середовища, де про менструацію говорять відкрито, без сорому

та стигматизації. Як молодіжний лідер, ви можете відігравати ключову роль у нормалізації менструації та забезпеченні підтримки для всіх.

СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ПРОСТОРУ ТА ПОЗИТИВНОЇ КУЛЬТУРИ ЩОДО МЕНСТРУАЦІЇ У ВАШОМУ МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Як молодіжний лідер, ви можете допомогти подолати стигматизацію менструації, створивши привітне та підтримуюче середовище для відкритих розмов. Ось як це зробити:

Нормалізуйте розмову

- Використовуйте інклюзивну мову — визнайте, що не всі, хто має менструацію ідентифікують себе як жінки. Використання таких фраз, як «дівчата, жінки та ті, хто має менструацію» робить атмосферу більш привітною. Дивіться нижче детальну інформацію про те, як забезпечити інклюзивність розмов про менструацію!
- Подавайте приклад — Говоріть про менструацію впевнено і без сорому. Якщо молодіжні лідери відкрито обговорюють цю тему, інші також почуватимуться комфортніше.

- Заохочуйте відкритий діалог — дайте підліткам зрозуміти, що можна задавати питання, ділитися досвідом і висловлювати занепокоєння щодо менструації.

«Розвиваючи особисті стосунки з нашим циклом та з'ясовуючи, що працює для нас, ми можемо навчитися розуміти та цінувати себе як жінок».

Джо, Ірландія

Створіть зони, вільні від осуду

- Організуйте приватні та безпечні дискусії — створіть невеликі групові чати, клуби або групи підтримки, де підлітки можуть вільно говорити про менструальне здоров'я. Переконайтеся, що ці простори захищені від глузувань та осуду.
- Запропонуйте анонімні скриньки для запитань — розмістіть скриньку, куди учні можуть кидати запитання менструацію», може



зробити дискусії більш про менструацію, не розкриваючи своїєї особи. Відповідайте на них під час групових дискусій або за допомогою інформаційних плакатів.

Навчайте та надавайте повноваження

- Надавайте надійну інформацію — діліться фактичними знаннями про менструацію, менструальне здоров'я та догляду за собою. Використовуйте книги, інфографіку або соціальні мережі, щоб зробити навчання доступним.
- Обговорюйте різні менструальні засоби — розмовляйте про прокладки, тампони, менструальні чашки, багаторазові прокладки та менструальну білизну, щоб допомогти підліткам знайти те, що найкраще підходить саме їм.
- Проводьте освітні семінари — організуйте сесії питань і відповідей із медичними працівниками, освітянами або старшими учнями, які можуть надати поради та підтримку.

Забезпечте доступ до засобів гігієни під час менструації

- Забезпечте туалети безкоштовними засобами гігієни — співпрацюйте зі своєю школою, щоб забезпечити туалети безкоштовними

прокладками, тампонами та багаторазовими засобами гігієни.

- Створіть набори для догляду під час менструації — складіть набори з різними засобами гігієни та невеликим посібником з догляду під час менструації. Дискретно пропонуйте їх тим, хто цього потребує.

Боріться зі стигматизацією менструації

- Заохочуйте участь усіх гендерів — просвітíte хлопців та осіб, які не мають менструацій, про менструацію, щоб вони могли підтримувати своїх однолітків та допомагати побороти дезінформацію.
- Використовуйте плакати та соціальні мережі — розміщуйте позитивні повідомлення про менструальне здоров'я в школах, молодіжних центрах та в Інтернеті, щоб нормалізувати розмову на цю тему.
- Зверніть увагу на культурні та особисті переконання — поважайте різні погляди на менструацію, одночасно сприяючи створенню безпечного та інклюзивного середовища для всіх.

Заохочуючи відкриті розмови без сорому та забезпечуючи доступ до ресурсів, молодіжні лідери можуть значно змінити те, як підлітки сприймають менструацію та говорять про неї. Кожне зусилля допомагає підтримати культуру, в якій ніхто не відчуває сорому чи невідповідності до менструації.

ЯК РОЗПОЧАТИ РОЗМОВУ ПРО МЕНСТРУАЦІЮ З ПІДЛІТКАМИ ЯК МОЛОДІЖНИЙ ЛІДЕР

Спочатку розмова про менструацію може здаватися незручною, але як молодіжний лідер ви маєте можливість зробити її нормальною і комфортною темою. Ви знаєте свою групу і те, що може підходити одній групі, може не підійти іншій.

- Але ось кілька ідей, як розпочати розмову у відкритій, інклюзивній та вільній від стигматизації манері. Ми рекомендуємо залучати до розмови представників усіх гендерів, це допоможе боротися зі стигматизацією та соромом, пов'язаними з менструацією!

Створіть безпечне та сприятливе середовище

- Задайте тон — дайте зрозуміти, що менструація є природною частиною життя, а не чимось, чого слід соромитися. Ведіть розмову в невимушеній і відкритій манері.
- Поважайте приватність — деякі підлітки можуть бути сором'язливими, тому надайте можливість для індивідуальних розмов або анонімних запитань і відповідей.
- Використовуйте інклюзивну мову — не всі, хто має менструацію, ідентифікують себе як жінки. Визнайте всіх, хто має менструацію, щоб забезпечити інклюзивність.

Використовуйте природний початок розмови

- Пов'яжіть це з повсякденним життям — згадайте про менструацію у зв'язку зі спортом, доглядом за собою, психічним здоров'ям або навіть стресом у школі.
- Використовуйте ЗМІ та поп-культуру — фільм, публікація в соціальних мережах або новина про менструацію можуть бути чудовим способом розпочати розмову на цю тему.

- Поділіться фактом або статистикою — наприклад, «Чи знали ви, що в середньому людина має близько 450 менструацій протягом життя?», щоб викликати цікавість.

Задавайте відкриті запитання

- «Що ти вже знаєш про менструацію?»
- «Чи чули ви коли-небудь міфи про менструацію?»
- «Що допомогло б легше говорити про менструацію?»
- Дозвольте їм поділитися своїми думками без тиску та підтвердьте їхній досвід.

Надайте практичну інформацію

- Поговоріть про різні засоби гігієни під час менструації — прокладки, тампони, менструальні чаші та білизну для менструації — поясніть варіанти без осуду. У темі 7 знаходиться більше інформації про засоби менструальної гігієни.
- Поясніть основи циклу та біології — менструація у всіх жінок протікає по-різному; обговоріть, як можуть відрізнятися цикли, інтенсивність кровотечі та симптоми. Більше інформації про основи біології, менструальний цикл та здорову менструацію у темах 2, 3 та 4.
- Розгляньте поширені проблеми — полегшення болю, гігієна, нерегулярні цикли та як поводитися під час менструації в школі. Інформацію про здорову менструацію див. у темі 4.

Зробіть заняття цікавими та веселими

- Використовуйте ігри та активності — спробуйте вікторину про менструацію вікторину, що розвінчує міфи, або завдання «вгадай продукт».
- Діліться реальними історіями — якщо вам зручно, поділіться власним досвідом або схожою історією, щоб зробити тему більш особистою.

- Заохочуйте підтримку однолітків — запропонуйте створити систему «подруг по менструації», де підлітки можуть піклуватися одне про одного.

Ключ до розмови про менструацію — зробити її нормальною, позитивною і без осуду. Створюючи відкритий простір для обговорення, ви даєте підліткам можливість з упевненістю ставитися до свого менструального здоров'я з упевненістю!

Заохочуйте подальше обговорення

- Зробіть це постійною розмовою — нормалізуйте регулярні розмови про менструацію, а не лише як одноразову тему.
- Запропонуйте ресурси — порекомендуйте додатки, книги або веб-сайти для відстеження менструального циклу тим, хто хоче дізнатися більше.
- Заспокойте їх — дайте підліткам зрозуміти, що вони завжди можуть звернутися до вас або іншого дорослого, якому довіряють, із запитаннями чи проблемами.

«Під час місячних я завжди відчувала себе дуже ніяково, тихо повідомляючи про це вчителькам, а вчителям-чоловікам... я просто поверталася на своє місце... Дівчата в усьому світі не повинні соромитися нормальних фізіологічної функції».

Мейзі, Ірландія

ГЕНДЕР І МЕНСТРУАЦІЯ

Ми твердо переконані, що освіченість з питань менструації повинна бути повністю інклюзивною! Це означає, що в розмові повинні брати участь представники всіх гендерів, а також використовувати інклюзивну мову при обговоренні менструації.

Чому хлопці та партнери повинні дізнатися про менструацію?

Включення хлопців та партнерів в освіченість про менструацію допомагає зламати табу, зменшити стигматизацію та створити більш підтримуюче та поінформоване суспільство. Роблячи менструацію спільною темою, а не табуваною, ми робимо крок ближче до справжньої



гендерної рівності. Ось чому хлопці повинні брати участь у розмові:

Це бореться зі стигматизацією та соромом

Протягом століть менструація оточувалася міфами та дезінформацією. Коли хлопці не мають можливості дізнатися про менструацію, стигматизація продовжується. Освічуючи всіх, ми нормалізуємо менструацію та допомагаємо створити світ, де ніхто не соромиться свого тіла. Наприклад, замість того, щоб дражнити когось за пляму від менструації, хлопчик, який розуміє менструацію, швидше за все, запропонує підтримку.

Це сприяє розвитку емпатії та підтримки

Хлопці мають матерів, сестер, подруг і майбутніх партнерок, які мають менструацію. Розуміння менструації дозволяє їм бути більш співчутливими та підтримуючі. Вони можуть:

- Запропонувати принести прокладку або тампон
- Розуміти, коли хтось почувається не дуже добре через менструальні болі
- Виступати проти сорому або дискримінації через менструацію

ВИКОРИСТОВУВАТИ ІНКЛЮЗИВНУ МОВУ ПРИ ОБГОВОРЕННІ МЕНСТРУАЦІЇ

Використання інклюзивної мови при обговоренні менструації гарантує, що всі люди, які її переживають, включаючи трансгендерних та небінарних осіб, почуються визнаними та відчувають повагу. Це допомагає подолати стигматизацію, сприяє створенню більш підтримуючої та розуміючої спільноти, а також сприяє рівності в освіті та доступі до менструального здоров'я.

Це сприяє гендерній рівності

Коли про менструацію навчають тільки дівчаток, це підкріплює уявлення, що менструація є «приватною» або «таємною» темою. Навчання хлопчиків допомагає:

- Зробити менструацію нормальною темою для розмови
- Боротися зі стереотипами, пов'язаними з гендером
- Заохочувати чоловіків виступати за кращий доступ до засобів гігієни під час менструації та політику рівності в питаннях менструації

Це готує їх до дорослого життя

У майбутньому хлопчики матимуть партнерок, дітей або колег, які мають менструацію. Знання про менструацію допомагає їм:

- Бути кращими партнерами у стосунках
- Підтримувати своїх майбутніх дочок, якщо вони стануть батьками
- Бути розуміючими колегами та роботодавцями, забезпечуючи відповідність робочих місць потребам менструального здоров'я



Інклюзивна мова робить обговорення більш привітними та гарантує, що ніхто не буде виключений з важливих розмов про своє здоров'я. Спробуйте говорити «жінки, дівчата та люди, які мають менструацію», або «жінки, дівчата та люди з періодами».

БОРотьБА з МЕНСТРУАЛЬНОЮ БІДНІСТЮ ЯК МОЛОДІЖНИЙ ЛІДЕР

Проблема бідності під час менструації — відсутність доступу до засобів гігієни, освіти та належних санітарних умов — впливає на мільйони людей у всьому світі. Як молодіжний лідер, ви можете зробити реальний внесок, забезпечивши, щоб ніхто у вашій громаді не мав труднощів з гідним управлінням своїми менструаціями.

Забезпечте безкоштовні та доступні засоби гігієни під час менструації

- Створіть безкоштовну станцію(полочку,-бокс) для жінок — розмістіть прокладки, тампони та багаторазові засоби гігієни у ванних кімнатах або загальних приміщеннях.
- Співпрацюйте з місцевими організаціями — співпрацюйте з благодійними організаціями, підприємствами або школами, щоб отримати пожертви.
- Подайте заявку на гранти — шукайте молодіжні програми фінансування, які підтримують рівність у питаннях менструації.

Збір коштів

- Організуйте збір засобів гігієни — заохочуйте членів групи пожертвувати засоби гігієни для місцевих благодійних організацій або шкіл.
- Заплануйте збір коштів — продавайте вироби ручної роботи, випічку або організуйте веселу подію, щоб зібрати кошти на засоби гігієни під час менструації.
- Співпрацюйте з місцевими підприємствами — попросіть супермаркети або аптеки пожертвувати продукти або спонсорувати вашу ініціативу.

Агітуйте за зміну політики

- Зберіть підписи, щоб домогтися доступності засобів гігієни в шкільних туалетах.

- Говоріть з місцевими лідерами — обговорюйте важливість менструальної рівності з політиками та освітянами.
- Просувайте стійкі рішення — виступайте за безкоштовні або субсидовані багаторазові засоби гігієни для осіб з низьким рівнем доходу.

Створіть безпечний та сприятливий простір

- Забезпечте доступ без осуду — ніхто не повинен просити про надання засобів гігієни — зробіть їх легкодоступними.
- Заохочуйте відкриті розмови — дайте членам групи зрозуміти, що вони можуть без сорому говорити про проблеми, пов'язані з менструацією, такі як доступ до менструальних продуктів та бідність під час менструації. Дивіться вище ідеї щодо початку розмови!
- Підтримуйте психічне та фізичне здоров'я — зверніть увагу на емоційний вплив менструальної бідності та запропонуйте ресурси.

Створіть «Коробку підтримки під час менструації», куди члени можуть анонімно надсилати питання або проблеми, які будуть обговорюватися в групових дискусіях. Боротьба з менструальною бідністю починається з усвідомлення, дій та адвокації. Як молодіжний лідер, ви маєте силу зламати стигму, надати ресурси та забезпечити, щоб ніхто у вашій громаді не мав проблем з менструацією.

«Під час деяких місячних, коли у мене були іспити і я не могла багато працювати, я не могла дозволити собі купити повну кількість прокладок/тампонів, які мені були потрібні, тому в перший і останній день менструації я використовувала 1 прокладку і трохи туалетного паперу, щоб заощадити прокладки, які я використовую».

Ladybug M, Хорватія

ІДЕЇ ЗАХОДІВ ДЛЯ ПОЧАТКУ РОЗМОВИ ПРО МЕНСТРУАЦІЮ ТА СТВОРЕННЯ КУЛЬТУРИ РОЗУМІННЯ МЕНСТРУАЦІЇ

Ідея для діяльності — проведіть захід «Упакуй набір для менструації», під час якого молоді люди збирають набори з предметами для менструації та позитивними записками для тих, хто цього потребує.

Ідея для адвокації — напишіть листи до місцевих представників із проханням про державну підтримку для забезпечення безкоштовними засобами гігієни під час менструації в громадських місцях.

Ідея гри — Виклик «Менструальний бюджет»!

Як грати:

- Дайте командам фіктивний бюджет на придбання засобів гігієни на місяць.
- Включіть ціни на різні засоби гігієни, різні бренди, одноразові та багаторазові продукти.
- Запитайте: що є більш доступним у довгостроковій перспективі?
- Обговоріть проблему менструальної бідності та способи підтримки людей, які її потребують.

Ідея гри — Якщо у вас є карти Dixit, це чудовий спосіб змусити людей думати і обговорювати майже будь-що!

Як грати:

- Попросіть усіх вибрати картку Dixit, яка змушує їх задуматися про менструацію (свою, якщо вони менструують, або менструацію взагалі, якщо вони не менструують).



- Потім учасники по черзі пояснюють, чому вони вибрали саме цю картку. Як молодіжному лідеру, корисно почати з власної картки та пояснити, чому ви її вибрали, щоб розвіяти будь-які початкові сумніви, які можуть виникнути у молодих людей щодо гри.

«Коли мені було 11 років, я помітила коричневі плями на своїх трусиках. Я не знала що відбувається. Я була налякана протягом декількох днів і соромилася розповісти про це комусь. Нарешті, в понеділок, який «зручно» був першим днем у новій школі, почала витікати червона рідина, і тоді я зрозуміла, що це місячні... Чому ніхто мені не сказав, що спочатку кров буде коричневою?! Я набралася сил і розповіла своїй найкращій подрузі, що у мене почалися місячні, а вона зраділа і збудилася: «У мене теж!» — «Коли?» — «Сьогодні!» І ми сміялися, і після цього все було добре.

Кікі, Хорватія

ТЕМА 2:

Основи біології та менструальний цикл

РЕПРОДУКТИВНА СИСТЕМА

Розуміння своєї репродуктивної системи та зовнішніх статевих органів дає молодим жінкам і тим, хто має менструацію, можливість дбати про своє здоров'я, розпізнавати, що є нормальним для їхнього організму, та вчасно виявляти будь-які потенційні проблеми.

Знання про своє тіло та менструацію допомагають робити обґрунтований вибір, сприяють впевненості у своєму тілі, зменшують стигматизацію та підтримують відкриті розмови про охорону здоров'я.

Жіноча репродуктивна система забезпечує менструацію, сексуальну активність та здатність до зачаття. Вона також підтримує вироблення статевих гормонів, які допомагають організму дозріти до дорослого віку. Жіноча репродуктивна система включає як зовнішні статеві органи (зовні тіла), так і внутрішні статеві органи (всередині тіла).

«У мене завжди був досить регулярний цикл, але, думаю, мені знадобилося кілька років, щоб почати краще розуміти зміни, що відбуваються в моєму організмі протягом циклу, і як харчування, стрес та тривога впливають на характер менструації. Тому я часто страждала від дуже болісних менструацій, що, на мою думку, було пов'язано з харчовими звичками та труднощами в розумінні та управлінні емоціями».

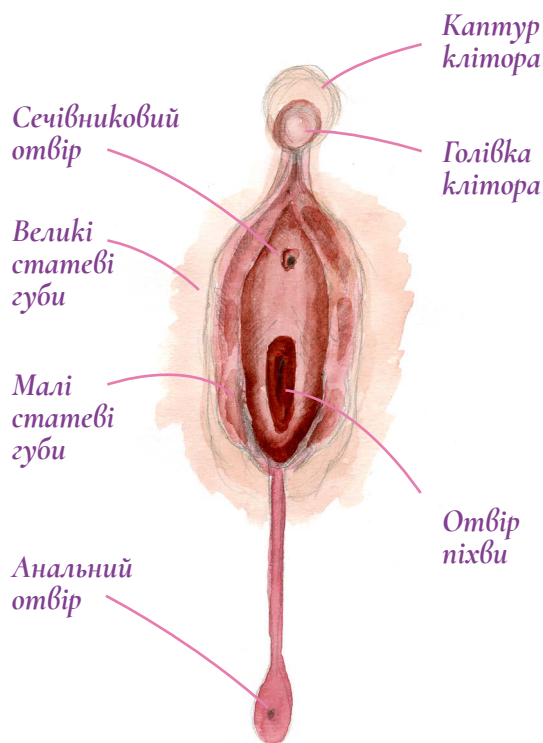
Ана, Португалія

Зовнішній вигляд жіночої репродуктивної системи

Зовнішня частина жіночих репродуктивних органів називається вульвою, що означає «покриття». Вульва, яка розташована між ногами, покриває отвір, що веде до піхви та інших репродуктивних органів, розташованих всередині тіла.

Зовнішні статеві органи :

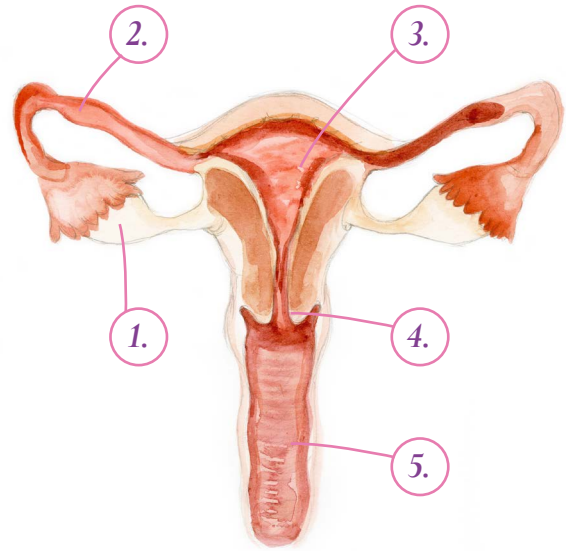
- **Статеві губи:** дві пари шкірних складок, що покривають отвір піхви
- **Клітор:** орган, де з'єднуються губи і який викликає задоволення під час статевих стосунків
- **Отвір піхви**



Внутрішній вигляд жіночої репродуктивної системи

Внутрішні статеві органи:

1. **Яєчники:** пара органів, що виробляють яйцеклітини та жіночі гормони, такі як естроген
2. **Фаллопієві труби:** труби, через які яйцеклітини проходять від яєчників до матки
3. **Матка:** орган, в якому плід росте і розвивається до народження.
4. **Шийка матки:** кінець матки, що має отвір для виходу менструальної крові та народження дитини.
5. **Піхва:** пологовий канал, куди вводиться пеніс під час гетеросексуальних статевих стосунків, вивідний канал менструальної рідини.



МЕНСТРУАЛЬНИЙ ЦИКЛ

Мета менструального циклу — підготувати організм до можливої вагітності. Щомісяця в матці утворюється слизова оболонка, наповнена поживними речовинами, на випадок, якщо запліднена яйцеклітина потребуватиме місця для росту. Якщо вагітність не настає, організм відторгає цю оболонку, яка виходить з організму у вигляді менструальної крові. Цей цикл повторюється, щоб підтримувати репродуктивну систему здоровою і готовою до майбутнього.

Цей цикл зазвичай триває близько 28 днів, хоча може варіюватися.

Цикл можна розділити на чотири фази:

- **Менструальна фаза (1-5 дні):** починається менструація, коли матка скидає свою оболонку.
- **Преовуляторна фаза (6-14 дні):** ваше тіло готується до овуляції. Яйцеклітина дозріває, а слизова оболонка матки відновлюється.

- **Овуляція (близько 14 дня):** зріла яйцеклітина вивільняється з яєчника.
- **Лютеїнова фаза (15-28 день):** Порожній фолікул виділяє прогестерон, щоб потовщити слизову оболонку матки на випадок вагітності. Якщо вагітності немає, рівень гормонів падає і цикл починається знову.

Менструальні гормони контролюють різні фази вашого циклу. Ось короткий огляд:

- **Естроген:** сприяє формуванню слизової оболонки матки і стимулює розвиток яйцеклітини.
- **Прогестерон:** готує матку до можливої вагітності, потовщуючи слизову оболонку.
- **Лютеїнізуючий гормон (ЛГ):** запускає овуляцію, вивільняючи зрілу яйцеклітину з яєчника.
- **Фолікулостимулюючий гормон (ФСГ):** допомагає яйцеклітині дозріти у фолікулі перед овуляцією.

Ці гормони працюють разом, щоб регулювати ваш менструальний цикл щомісяця.



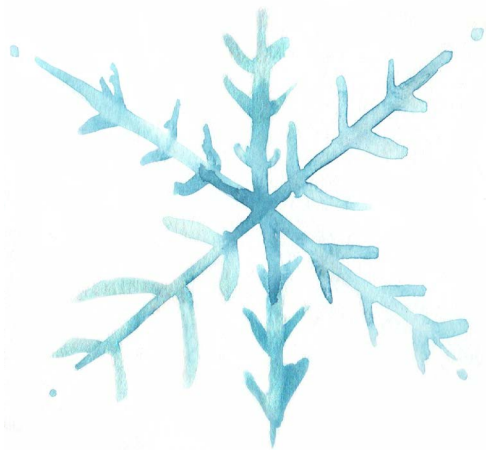
РОЗУМІННЯ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛУ ЯК ЧОТИРЬОХ ПІР РОКУ

Менструальний цикл можна розуміти як природний ритм, подібний до зміни пір року. Кожна фаза приносить різні енергії, емоції та фізичні відчуття — так само, як зима, весна, літо та

осінь. Заохочуйте молодих людей записувати свої відчуття та рівень енергії протягом декількох місяців, щоб побачити, як цикл впливає на них. Визначивши ці закономірності, ми можемо працювати з нашим тілом, а не проти нього.

Ось як цикл пов'язаний з порами року:

1. Менструальна фаза — дні з 1 по 5 (зима)



Менструальна фаза, коли у вас місячні, подібна **до зими** — це час для відпочинку, роздумів і оновлення. Під час місячних організм скидає слизову оболонку матки, і рівень енергії, як правило, знижується. Це час, коли ваш організм потребує додаткового догляду та відпочинку.

- **Що відбувається:** ваше тіло скидає слизову оболонку матки, і у вас починаються місячні.
- **Гормони:** рівень естрогену та прогестерону найнижчий.
- **Почуття:** Ви можете відчувати інтроспективність, втому або підвищену чутливість. Це нормально — хотіти сповільнитися і не перенапружуватися.
- **Енергія:** як і в тихій зимі, ваша енергія може бути зосереджена всередині, і ви можете відчувати, що вам потрібно зарядитися.

Продукти для підтримки хорошого самопочуття:

1. Продукти, багаті залізом: під час менструації ви втрачаєте залізо, тому

важливо його поповнювати. Залізо допомагає переносити кисень до м'язів, підтримуючи ваш енергетичний рівень. Без достатньої кількості заліза ви можете відчувати втому, блідість і млявість. Хорошими джерелами заліза: червоне м'ясо (яловичина, баранина, свинина), риба, птиця (курка, індичка), боби, сочевиця, горох, темно-зелені листові овочі (шпинат, капуста, броколі), горіхи та насіння.

2. продукти, багаті на вітамін С: Ваш організм потребує вітаміну С для ефективного засвоєння заліза. Включіть у раціон такі продукти, як перець, полуниця, апельсини, апельсиновий сік, чорна смородина, зелені овочі та помідори.
3. Продукти, що забезпечують гідратацію: Підтримка гідратації допомагає зменшити здуття живота та втому. Вживайте фрукти та овочі з високим вмістом води, такі як огірки, кавуни, дині, помідори та апельсини.
4. Продукти, багаті магнієм, можуть допомогти зменшити здуття живота. Спробуйте додати до свого раціону насіння гарбуза, горіхи, шпинат і цільнозернові продукти.
5. Імбир: він може допомогти заспокоїти травлення та полегшити здуття живота або спазми. Спробуйте імбирний чай або додайте імбир до страв.

Вправи для підтримки хорошого самопочуття:

1. У цей період ви можете віддати перевагу легким фізичним навантаженням — ходьбі, розтяжці, відновлювальній йозі та легким силовим тренуванням.
2. Крім того, вам може бути краще уникати інтенсивних тренувань. Прислухайтеся до свого тіла, оскільки вам може знадобитися більше відпочинку.

2. Преовуляторна фаза — дні 6-14 (весна)



Преовуляторна фаза подібна до весни — це час оновлення, зростання та енергії. Після закінчення менструації ваше тіло починає готуватися до овуляції, і рівень енергії починає зростати. Ви можете відчувати себе більш товариською, продуктивною та мотивованою, оскільки рівень естрогену підвищується.

- **Що відбувається:** Ваше тіло готується до овуляції. Яйцеклітина дозріває, а слизова оболонка матки починає відновлюватися.
- **Гормони:** рівень естрогену підвищується, а фолікулостимулюючий гормон (ФСГ) сприяє дозріванню яйцеклітини.
- **Почуття:** Ви можете відчувати себе більш товариською, позитивною та креативною, як і енергія весни, що розквітає.
- **Енергія:** це час набирати обертів і закладати основу для нових можливостей.

Харчування для підтримки добробуту: Збалансоване харчування є ключовим протягом усього

циклу для підтримки енергії та загального здоров'я. **Зосередьтеся на:**

1. Багато кольорових овочів, салатів або фруктів під час кожного прийому їжі. Прагніть щоб третина вашої тарілки складалася з цих поживних продуктів.
2. Складні вуглеводи для стабільної енергії. Вибирайте цільозернові крупи, рис, макарони, картоплю та хліб для додаткового вмісту клітковини, що сприяє нормальному травленню. Прагніть до третини вашої тарілки.
3. Білок для росту та відновлення. Джерелами білка є м'ясо, птиця, риба, яйця, молочні продукти (молоко, йогурт, сир), боби, сочевиця, горіхи та насіння. Намагайтеся дотримуватися принципу — $\frac{1}{4}$ вашої тарілки.
4. Здорові жири в невеликих кількостях для тривалої енергії. Добре джерела включають горіхи, горіхове масло, насіння, авокадо та рослинні олії.
5. Гідратація — це ключ! Пийте рідину протягом дня, щоб запобігти зневодненню, яке може спричинити головний біль і зниження концентрації. Вода, молоко та напої без цукру — чудовий вибір. Порада: якщо перед менструацією ви страждаєте від безсоння, тривоги або здуття живота, спробуйте скоротити вживання кофеїну, який міститься в чаї, каві та енергетичних напоях.

Вправи для підтримки хорошого самопочуття:

1. Ви можете мати більше енергії та насолоджуватися високоінтенсивними тренуваннями — бігом, HIIT, заняттями на велотренажерах.
 2. Силові тренування для нарощування м'язів.
- **Вправи на витривалість** — довгі піші прогулянки, плавання.

3. Овуляція — 14 день (літо)



Овуляція — це як літо вашого циклу: висока енергія, пік фертильності та час, коли ви відчуваєтеся найактивнішою. Під час овуляції організм вивільняє яйцеклітину, і ви перебуваєте в найфертильнішому стані.

- **Що відбувається:** Зріла яйцеклітина вивільняється з яєчника і переміщується до матки.

- **Гормони:** Стрибок лютеїнізуючого гормону (LH) викликає овуляцію. Естроген досягає піку.
- **Відчуття:** Ви можете відчувати впевненість, привабливість і більшу зосередженість на спілкуванні або активних заняттях.
- **Енергія:** Ваша енергія досягає піку, як і довгі, яскраві літні дні.

Харчування для підтримки добробуту: зосередьтеся на здоровому збалансованому харчуванні та питті достатньої кількості рідини, як описано раніше.

Вправи для підтримки хорошого самопочуття:

1. З більшою енергією ви можете відчувати бажання займатися силовими та швидкісними тренуваннями — спринтом, танцями, боксом.
2. Групові заняття фітнесом та соціальні види спорту — волейбол, теніс, велоспорт.
3. Інтенсивне силове тренування — скористайтесь піком витривалості.



4. Лютеїнова фаза — дні 15–28 (осінь)



Лютеїнова фаза схожа на осінь — це час переходу і підготовки. Після овуляції ваше тіло готується до можливої вагітності або, якщо запліднення не відбулося, до наступної менструації. Під час цієї фази підвищується рівень гормонів, таких як прогестерон, і ви можете відчувати зміни настрою, апетиту та рівня енергії.

- **Що відбувається:** порожній фолікул яйцеклітини перетворюється на жовте тіло, виділяючи прогестерон, щоб підготувати матку до можливої вагітності.
- **Гормони:** рівень прогестерону підвищується, а естроген залишається стабільним. Якщо вагітності не настає, рівень прогестерону знижується, що призводить до наступної менструації.
- **Почуття:** Ви можете відчувати себе більш задумливою, інтроспективною, а іноді і дратівливою, оскільки організм готується до наступного циклу.

- **Енергія:** подібно до осені, ви можете відчувати, що ваше тіло сповільнюється і починає економити енергію, готуючись до повернення зими.

Харчування для підтримки добробуту: Ви можете відчувати більший голод під час цієї фази, це нормально! Зосередьтеся на збалансованому харчуванні, як описано вище, щоб наситити організм.

1. Продукти, що забезпечують гідратацію: Підтримка гідратації допомагає зменшити здуття живота і втому. Їжте фрукти і овочі, багаті на воду, такі як огірки, кавуни, дині, помідори і апельсини.
2. Продукти, багаті магнієм, можуть допомогти зменшити здуття живота. Спробуйте додати до свого раціону гарбузове насіння, горіхи, шпинат і цільнозернові продукти.
3. Імбир: він може допомогти заспокоїти травлення та полегшити здуття живота або спазми. Спробуйте імбирний чай або додайте імбир до страв.

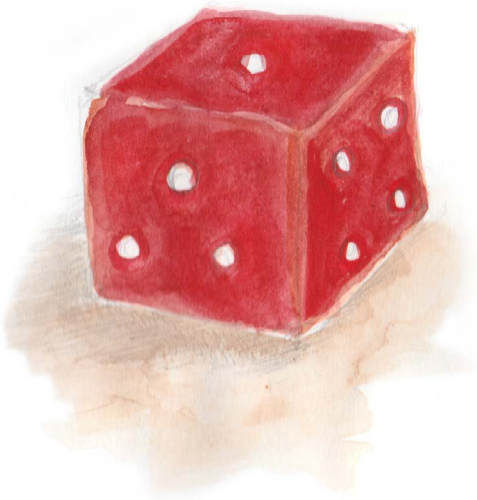
Вправи для підтримки хорошого самопочуття:

1. Можливо, ви відчуєте, що в цей час вам підходять помірні тренування — пілатес, стабільні кардіотренування, легка важка атлетика.
2. Розслаблюючі заняття — йога, розтяжка, прогулянки на природі.
3. Прислухайтеся до свого тіла — зменште інтенсивність, якщо відчуваєте втому.

Розуміючи свій менструальний цикл як відображення пір року, ви зможете краще налаштуватися на потреби свого тіла.

Так само, як і цикли природи, ваше тіло проходить періоди зростання, відпочинку та оновлення. Прийміть кожну фазу, оскільки кожна з них приносить щось унікальне у ваш особистий ритм.

ІДЕЇ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛУ ОВУЛЯЦІЯ = ЛІТО (ПІК ЕНЕРГІЇ, ВПЕВНЕНІСТЬ)



Ідея гри — «Шаради про менструацію»

Як грати:

- Напишіть слова або фрази, пов'язані з менструацією, на папірцях (наприклад, «спазми», «перепади настрою», «купувати прокладки в магазині»).
- Гравці по черзі зображують їх без слів, а група вгадує.

Ідея гри — «Знай своє тіло Бінго» — Дізнайся про жіночі статеві органи:

Мета: Ця гра допомагає підліткам у веселій та інтерактивній формі вивчити назви та функції жіночих статевих органів. Поєднуючи визначення з частинами тіла, гравці зрозуміють анатомію та функції різних частин жіночої репродуктивної системи.

Креативна ідея — Художній виклик «Сезони менструального циклу»:

Присвойте кожній фазі менструального циклу пору року:

- Менструальна фаза = зима (відпочинок, роздуми)
Фолікулярна фаза = весна (зростання, підвищення енергії)
- Овуляція = літо (пік енергії, впевненість)
- Лютеїнова фаза = осінь (сповільнення, підготовка)

Попросіть підлітків створити художні роботи, настроєві колажі або вірші, що відображають ці фази.

«Я хотіла б розповісти, як мій календар менструального циклу змінив моє повсякденне життя. Я завжди мала сильні перепади настрою під час менструації, особливо в останні роки. Іноді це настільки сильно впливає на мене, що за тиждень до менструації у мене починається депресія. Після того, як я почала відстежувати свій менструальний цикл, я знайшла так багато відповідей на питання щодо самосвідомості. Чому я відчуваю себе такою іншою і сприймаю життя та світ по-іншому в деякі дні. Тепер я дотримуюся медитацій і намагаюся бути розуміючою та підтримуючою до себе, особливо під час цього особливого періоду щомісяця. Це допомагає мені бути в кращому гармонії зі своїм менструальним та емоційним здоров'ям. Дуже важливо знати свій цикл!»

Яся, Україна

ТЕМА 3:

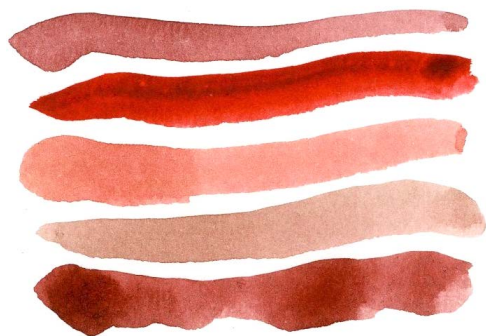
Чи повинно бути так? — що є нормальним, а коли слід звернутися за медичною допомогою

ЧОГО ОЧІКУВАТИ ПІД ЧАС МЕНСТРУАЦІЇ

Жінки, дівчата та ті, хто має менструацію, можуть очікувати на різні відчуття під час менструації, які можуть відрізнятися від циклу до циклу.

Ось загальне уявлення про те, чого слід очікувати:

Зміни в кровотоці та кольорі крові



- Кров під час менструації може спочатку бути коричневою або рожевою на початку і в кінці циклу.
- У найсильніші дні вона зазвичай має яскраво-червоний колір.
- Загальна втрата крові може становити до 80 мл (приблизно п'ять столових ложок) протягом усього періоду.

Поширені фізичні симптоми

- **Спазми:** від легкого до сильного болю в нижній частині живота, спині або стегнах.
- **Здуття живота та болючість грудей:** затримка рідини в організмі може викликати дискомфорт.

- **Втома:** під час менструації організм працює інтенсивно, що призводить до втоми.
- **Головні болі:** гормональні зміни можуть викликати мігрень у деяких людей.
- **Проблеми з травленням:** часто трапляються запори або діарея.

Емоційні та психічні зміни

- Коливання настрою, дратівливість, тривожність або смуток через гормональні коливання.
- Деякі люди стають більш емоційними або відчувають труднощі з концентрацією уваги.
- Потреби у сфері здоров'я та догляду за собою
- Регулярна зміна засобів гігієни під час менструації (прокладки, тампони, менструальні чаші тощо).
- Підтримка водного балансу та вживання поживних продуктів для збереження енергії.
- Використання грілок або теплових подушок для полегшення спазмів.

Зміни способу життя

- Деякі можуть віддавати перевагу більшому відпочинку, тоді як інші вважають, що легкі фізичні вправи допомагають полегшити дискомфорт.
- Контроль стресу може допомогти зменшити симптоми менструації.

Відстежувати менструальний цикл можна за допомогою щоденника або додатка для відстеження менструального циклу. Це допоможе молодим людям передбачити зміни в організмі та настрої протягом місяця і відповідно планувати свої справи.

ТИПОВИЙ БІЛЬ І ВІДЧУТТЯ ПІД ЧАС МЕНСТРУАЦІЇ



- Перепади настрою
- Втому
- Тривожність
- Здуття живота і біль у шлунку
- Чутливість грудей
- Порушення сну
- Зміни апетиту

Управління ПМС передбачає:

- Регулярні фізичні вправи
- Збалансоване харчування
- Достатній сон
- Ведення щоденника симптомів
- Утримання від куріння та алкоголю

Поширені менструальні болі (первинна дисменорея)

Менструальні болі викликані нормальними скороченнями матки і не є медичним станом. Вони відчуються як ниючий біль у нижній частині живота або спини.

Способи полегшення:

- Безрецептурні знеболюючі засоби (ібупрофен, парацетамол)
- Зменшення стресу
- Легкі фізичні вправи
- Теплі ванни
- Грілка або пляшка з гарячою водою
- Достатній відпочинок

! Куріння та вживання алкоголю можуть посилити спазми.

Передменструальний синдром (ПМС)

ПМС впливає на багатьох людей перед менструацією через гормональні зміни. Типові симптоми включають:

«Я не усвідомлювала, наскільки сильними були мої місячні. Я завжди знала, що історія про 2 столові ложки — це нісенітниця, але тільки після того, як я придбала менструальну чашку і виміряла інтенсивність кровотечі, я дізналася, що у мене були дуже сильні місячні (100 мл+) і вважала це нормальним. Чому нас не інформують краще???»

Лінн, Ірландія

Багато людей відчувають ці зміни в організмі під час менструації, а не тільки перед нею, і це теж цілком нормально! Дивіться тему 2 для отримання детальнішої інформації про дієту та фізичні вправи для підтримки менструального циклу.

Якщо симптоми ПМС є серйозними або впливають на психічне здоров'я, зверніться до лікаря.

НЕРЕГУЛЯРНІ МЕНСТРУАЦІЇ

Нерегулярні менструації є поширеним явищем, коли молоді людей, які вперше починають менструувати, через гормональні зміни. **Можуть бути відмінності в:**

- **Тривалості** (у деяких триває до п'яти днів, у інших довше/коротше)
- **Частоти** (коротше 25 днів або довше 35 днів)
- **Інтенсивності** (більш або менш інтенсивні з місяця в місяць)

Хоча нерегулярні менструації у молодому віці є поширеним явищем, якщо менструації продовжують бути нерегулярними або стали



нерегулярними після того, як раніше були регулярними, їм слід проконсультуватися з лікарем, оскільки це може вказувати на інші супутні захворювання або бути спричинено дієтою, стресом або вагітністю.

КОЛИ ЗВЕРТАТИСЯ ДО ЛІКАРЯ

Кожна жінка переживає менструацію по-своєму — немає двох однакових циклів. Однак важливо розуміти, що вважається нормальним, а що може потребувати медичної допомоги.

Проблеми зі здоров'ям, пов'язані з менструальним циклом, **часто залишаються недіагнованими!** Чому так відбувається? **Причин може бути кілька, зокрема:**

1. **Нормалізація симптомів** — багато людей вважають, що болісні менструації, сильні кровотечі або нерегулярні цикли є «нормальною частиною менструального циклу», що змушує їх уникати звернення за медичною допомогою.
2. **Недостатня поінформованість** — такі захворювання, як ендометріоз, ПМДР та СПКЯ, не є широко обговорюваними, а це означає, що багато людей не розпізнають їх симптоми як ознаки прихованої проблеми.
3. **Нехтування медичною допомогою** — деякі медичні працівники можуть применшувати

або ігнорувати симптоми, пов'язані з менструацією, приписуючи їх стресу або тривозі, замість того, щоб досліджувати можливі захворювання.

4. **Обмежені дослідження та освіта** — історично менструальне здоров'я було недостатньо досліджене, що призвело до прогалин у медичній підготовці та затримки прогресу в діагностиці та лікуванні.
5. **Табу та стигматизація** — культурна, расова та соціальна стигматизація навколо менструації може перешкоджати відкритим розмовам про симптоми, що призводить до затримки діагностики. Наприклад, темношкірі жінки, які страждають на міоми, часто повідомляють, що їх ігнорують або вважають надто чутливими до болю.
6. **Різноманітність симптомів** — менструальні захворювання часто проявляються по-різному у різних людей, що ускладнює діагностику.
7. **Перешкоди у доступі до медичної допомоги** — у деяких регіонах обмежений доступ до гінекологів або фахівців з менструального здоров'я може перешкоджати своєчасному діагностуванню та лікуванню.

8. **Перекриття з іншими захворюваннями** — симптоми менструальних розладів можуть нагадувати інші медичні проблеми, що призводить до неправильного діагнозу або тривалого діагностичного процесу.

З цих причин важливо, щоб кожна людина знала свій цикл, була обізнана з поширеними менструальними захворюваннями та мала можливість відкрито говорити про свої переживання.

Молодим людям важливо звернутися до лікаря, якщо вони помічають **будь-які з таких змін**:

- Незвично сильні або слабкі менструації протягом декількох циклів
- Великі або часті згустки крові
- Сильний біль

Нижче наведено перелік поширених менструальних розладів!

ПОШИРЕНІ МЕНСТРУАЛЬНІ РОЗЛАДИ

ЕНДОМЕТРІОЗ

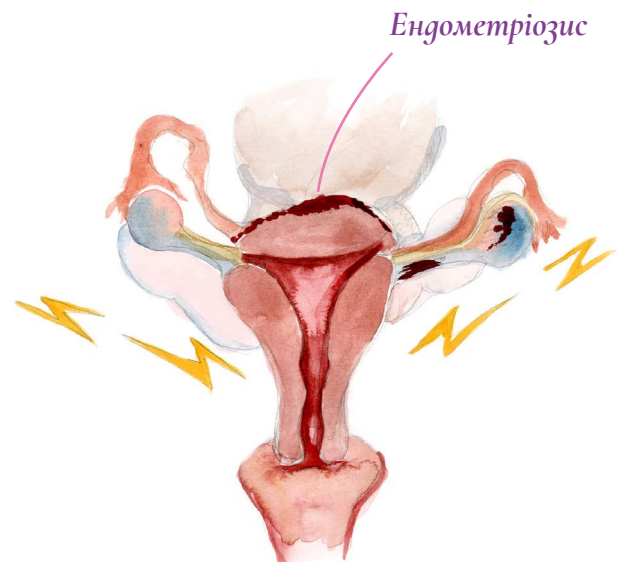
Ендометріоз виникає, коли тканина, схожа на слизову оболонку матки, росте поза маткою, викликаючи біль і нерегулярні кровотечі. Симптоми включають:

- Біль у тазовій ділянці, який може бути сильним
- Сильні, нерегулярні або тривалі менструації
 - Біль під час сечовипускання або дефекації
 - Біль під час овуляції
 - Нудота, блювота та порушення сну

Якщо людина підозрює у себе ендометріоз, їй слід звернутися до лікаря для подальшого обстеження.

СИНДРОМ ПОЛІКІСТОЗНИХ ЯЄЧНИКІВ (СПКЯ)

СПКЯ — це гормональне порушення, яке може призвести до нерегулярних або відсутніх менструацій, надмірного росту волосся, акне, збільшення ваги та проблем із фертильністю. Хоча це захворювання не виліковується, полегшити симптоми можна за допомогою зміною способу життя та медикаментозним лікуванням.



ЗАПАЛЬНЕ ЗАХВОРЮВАННЯ ОРГАНІВ МАЛОГО ТАЗА (ЗЗОМТ)

ЗЗОМТ — це інфекція репродуктивної системи, яка може спричинити сильний біль у животі, рясні менструації, болісне сечовипускання та незвичайні виділення. Якщо не лікувати, це може призвести до безпліддя. ЗЗОМТ можна ефективно лікувати антибіотиками, тому слід звернутися за медичною допомогою, якщо є симптоми.

МІОМА

Міома — це доброякісні новоутворення в матці або навколо неї, які часто пов'язані з рівнем естрогену. Чорношкірі жінки втричі частіше страждають на міому матки. Багато людей не відчувають симптомів, але ті, хто їх відчуває, можуть мати:

- Сильні або болісні менструації
- Біль у попереку
- Часте сечовипускання

У рідкісних випадках фіброми можуть впливати на вагітність або фертильність. Ультразвукове дослідження може допомогти в їх діагностиці.

АДЕНОМІОЗ

Аденоміоз виникає, коли тканина матки проростає в м'язову стінку матки, що призводить до сильних, болісних менструацій і дискомфорту в області таза.

Деякі люди можуть не відчувати жодних симптомів, тоді як інші страждають від сильного болю.

ВУЛЬВОДИНІЯ (БІЛЬ У ВУЛЬВІ)

Вульводинія — це постійний, незрозумілий біль у вульві, що триває понад три місяці. Симптоми включають печіння, болючість і пульсуючий біль, що робить введення тампонів або менструальних чашок та статевий акт болючими.

ПЕРЕДМЕНСТРУАЛЬНИЙ ДИСФОРМНИЙ РОЗЛАД (ПМДР)

ПМДР — це більш важка форма ПМС, яка може спричиняти:

- Екстремальні коливання настрою
- Тривогу, депресію та суїцидальні думки

- Фізичний дискомфорт, такий як спазми, головний біль та здуття живота

Якщо людина вважає, що у неї може бути ПМДР, їй слід звернутися за медичною допомогою.

ВІДСУТНІСТЬ АБО ПРИПИНЕННЯ МЕНСТРУАЦІЙ

Багато факторів можуть спричинити затримку або відсутність менструації:

- Стрес
- Інтенсивні фізичні навантаження
- Раптова втрата або набір ваги
- Вагітність
- Менопауза
- СПКЯ (синдром полікістозних яєчників)
- Грудне вигодовування
- Певні захворювання (наприклад, захворювання щитовидної залози, діабет)

Якщо менструації раптово припиняються, молодим людям слід порадити звернутися до лікаря.



ЯК ПОГОВОРИТИ З ЛІКАРЕМ ПРО МЕНСТРУАЦІЮ?

Розмова з лікарем про менструацію може бути дещо нервовою для молоді.

Однак, якщо вони мають занепокоєння, важливо, щоб вони це зробили. Ось кілька порад, які ви можете передати молодим людям, щоб допомогти їм розпочати розмову з лікарем:

Будьте чесними щодо симптомів

Лікарям потрібна точна інформація, щоб надати правильну допомогу, тому пацієнти повинні чесно розповідати про всі свої симптоми. Молоді люди можуть сказати щось на кшталт:

- «Мої місячні дуже болючі, і знеболюючі не допомагають. Це нормально?»
- «У мене дуже сильні менструації. Чи варто мені хвилюватися?»
- «Мої місячні дуже нерегулярні. Чи може щось бути не так?»

Відстежуйте свій цикл

Ведення записів про менструації може допомогти лікарю зрозуміти, що відбувається з молоддю людиною. Запропонуйте їм спробувати записувати:

- Коли почалися останні місячні
- Як довго він тривав
- Наскільки сильним був кровотік
- Будь-які симптоми, такі як спазми, головний біль або зміни настрою

Для цього можна використовувати додаток для відстеження менструального циклу або звичайний зошит!

Не бійтеся задавати питання

Завжди добре задавати питання, щоб розібратися в суті проблеми! Ось кілька хороших питань:

- «Який найкращий спосіб полегшити менструальний біль?»
- «Мої симптоми нормальні, чи мені слід пройти обстеження?»
- «Які засоби контрацепції допомагають полегшити симптоми менструації?»

«У мене почалася менструація, але я не до кінця розуміла, що це таке. Згодом я змирилася зі своїм циклом і навчилася з ним жити — доки менструальні болі не стали нестерпними. У перший день менструації я не могла нічого робити через біль, тому мусила протягом дня приймати багато знеболюючих ліків. У мене боліли груди, з'явився сильний акне, а іноді навіть підвищувалася температура. Я намагалася з'ясувати, що може бути причиною цих симптомів, але на всіх веб-сайтах мені відповідали, що це нормально — у кожної жінки менструація протікає по-різному. Лише під час першого візиту до гінеколога я дізналася, що у мене СПКЯ, і що біль та акне були симптомами цього захворювання. Згадуючи минуле, я шкодую, що ніхто не розповів мені про СПКЯ та його симптоми. Це врятувало б мене від тривалого болю, і я могла б вжити заходів, щоб його зменшити.»

Река, Угорщина

Якщо ви нервуетесь — візьміть з собою когось із близьких

Якщо розмова з лікарем наодинці здається надто складною, вони можуть взяти з собою батьків, опікунів або друзів для підтримки.

Пам'ятайте — лікарі чули все!

Менструація — це абсолютно нормальна частина здоров'я, і лікарі щодня стикаються з цими питаннями, тому нікому не потрібно соромитися!

МЕНСТРУАЦІЯ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: ЯК ЦИКЛ ВПЛИВАЄ НА НАСТРІЙ

Менструальний цикл впливає не тільки на ваше тіло, але й на емоції та психічне здоров'я. Гормональні зміни протягом циклу можуть спричинити перепади настрою, тривожність, дратівливість або навіть депресивні стани.

Як менструації впливають на психічне здоров'я

Перед менструацією (ПМС і ПМДР): Багато людей страждають від ПМС (передменструального синдрому), який може викликати перепади настрою, тривожність і втому. Більш важка форма, ПМДР (передменструальний дисфоричний розлад), може призвести до сильного емоційного стресу, депресії і навіть суїцидальних думок.

- Під час менструації: Деякі люди відчувають полегшення після початку менструації, але інші продовжують відчувати пригнічений настрій, втому та затуманення свідомості.
- Після менструації: коли рівень гормонів підвищується, багато хто відчуває поліпшення настрою та енергію.

Як впоратись з перепадами настрою, пов'язаними з менструацією

- Залишайтеся активними — фізичні вправи можуть поліпшити ваш настрій.
- Надайте пріоритет сну та відпочинку.

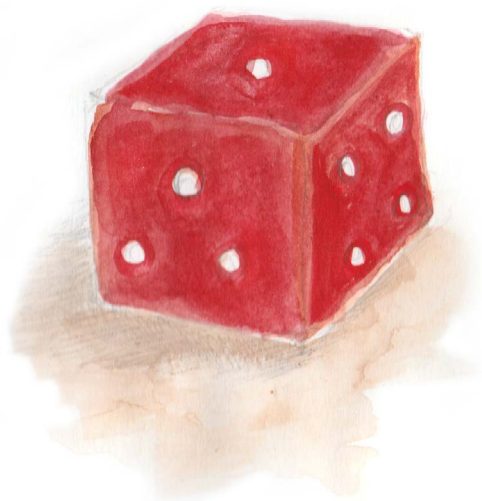


- Харчуйтеся збалансовано, вживаючи продукти, багаті на залізо та корисні жири.
- Відстежуйте свій цикл, щоб помітити закономірності.
- Якщо симптоми є серйозними, зверніться до лікаря.

Якщо менструація постійно сильно впливає на ваше психічне здоров'я, не ігноруйте це — ви можете отримати підтримку!

Розуміння свого менструального здоров'я дає вам можливість розпізнавати зміни та звертатися за допомогою, коли це необхідно. Якщо ваші місячні викликають значний дискомфорт або впливають на ваше повсякденне життя, не вагайтеся звернутися до медичного працівника.

ІДЕЇ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ ЗДОРОВОЇ МЕНСТРУАЦІЇ



Ідея гри: Гра «Червоний прапор» Як грати:

- Прочитайте вголос різні сценарії, пов'язані з менструацією (наприклад, «Ваша менструація раптово припинилася на три місяці» або «Ваш кровотік настільки сильний, що ви промокаєте прокладку за годину»).

- Гравці піднімають червоний прапорець, якщо вважають, що це щось, що слід перевірити у лікаря.
- Обговоріть, чому певні зміни в менструальному циклі можуть бути ознаками проблем зі здоров'ям.

«Дівчата мого віку запитували одна в одної, чи у когось з наших знайомих вже почалися місячні. Мої почалися в ніч, яку я ніколи не забуду. Я пішла в туалет і побачила велику коричневу пляму на трусиках. Ніхто не сказав мені, що це боляче. А ще гірше, що перші місячні бувають нерегулярними. Я постійно задавалася питанням, чому вони тривали довше, ніж чотири дні. Кілька місяців по тому моя мама випадково помітила мій календар менструацій. Вона побачила, що я щомісяця ставила чотири хрестики, і запитала, чи у мене такий регулярний цикл. Звичайно, це не було так, і мені знадобилося кілька місяців коричневих виділень, щоб почати кровити справжньою кров'ю.»

Каеру, Іспанія

ТЕМА 4: Міфи та табу

Стигматизація, міфи та табу, пов'язані з менструацією, є серйозною проблемою, оскільки вони сприяють поширенню дезінформації, сорому та перешкодам для менструального здоров'я та рівності. Стигматизація заважає відкритим розмовам, через що багато жінок і дівчат не мають точної інформації про власне тіло, що може призвести до поганої менструальної гігієни, ризиків для здоров'я та почуття сорому.

Міфи — такі як уявлення, що менструація є нечистою або що менструальна кров є брудна, — посилюють дискримінацію, що в деяких культурах призводить до виключення зі школи, роботи та соціальних заходів. Табу також можуть обмежувати доступ до менструальних засобів та медичної допомоги, погіршуючи рівність під час менструації. Вирішення цих питань є надзвичайно важливим для гендерної рівності, громадського здоров'я та забезпечення того, щоб менструація розглядалася як нормальний і природний процес.

Як боротися з міфами та табу щодо менструації?

Боротьба зі стигматизацією менструації вимагає відкритих розмов, освіти та інклюзивної політики. Нормалізація обговорень у школах, на робочих місцях та в громадах допомагає порушити мовчанку, а освіта для всіх гендерів, заснована на фактах, розвіює міфи та сприяє розумінню. Забезпечення доступу до безкоштовних та доступних засобів гігієни під час менструації може вирішити проблему рівності під час менструації.

Залучення хлопців, які беруть участь у розмові про менструацію, зменшує сором і дезінформацію.

Також важливо боротися зі шкідливими культурними нормами, які виключають або соромлять жінок, дівчат і тих, хто має менструацію, а також використовувати ЗМІ та адвокацію для просування менструальної рівності. Вирішуючи ці проблеми, ми можемо створити суспільство, в якому менструація розглядається як нормальна, здорова частина життя, вільна від стигматизації та бар'єрів.

Поширені стереотипи щодо менструації

Стигматизація та табу щодо менструації різняться в різних культурах, але часто впливають з дезінформації та глибоко вкорінених суспільних норм. Деякі поширені з них включають:

Таємність і сором — багатьох людей вчать приховувати свої менструації, що призводить до сорому і мовчання навколо менструації.

Нечистота та бруд — деякі культури вважають людей, які мають менструацію, нечистими, обмежуючи їх доступ до релігійних місць, кухонь або соціальних взаємодій.

Невидимість у публічному дискурсі — менструація рідко відкрито обговорюється в ЗМІ, на робочих місцях або в школах, що підсилює уявлення про те, що це приватна або ганебна справа.

«Я ненавиджу, скільки стигматизації та дивацтва існує навколо менструації. Кожного разу, коли я перебуваю в громадському туалеті (наприклад, у торговому центрі чи барі), мені так соромно міняти прокладку».

PS, Нідерланди

«Я пам'ятаю, як вперше у мене почалася менструація, я розповіла про це своїй найкращій подрузі, використовуючи кодове слово, тому що нам було соромно, що люди можуть почути, як ми про це говоримо».

Клара, Іспанія

- Асоціації зі слабкістю — деякі вважають, що менструації роблять людей емоційно нестабільними або фізично слабкими, що сприяє гендерній дискримінації.
- Обмеження діяльності — міфи заважають жінкам, дівчатам та тим, хто має менструацію, займатися спортом, плавати або торкатися певних продуктів під час менструації. Порушення цих табу за допомогою освіти та

відкритих розмов може створити більш інклюзивне та сприятливе середовище для жінок, дівчат та всіх жінок, дівчат і тих, хто має менструацію.

Зміна ставлення до менструації з плином часу

Ставлення до менструації пройшло довгий шлях, формуючись під впливом культурних змін, наукових знань та соціальних рухів. У давнину до менструації ставилися по-різному: в деяких культурах її вважали ознакою родючості та сили, а в інших створювали суворі правила, що ізолювали жінок і дівчат. З плином часу, особливо в Середньовіччі, менструація стала більше табу, а міфи про нечистоту та хворобу призвели до секретності та сорому.

У 19 столітті та на початку 20 століття про менструацію майже не говорили — її вважали приватною, навіть соромною справою. Поява комерційних засобів гігієни для жінок допомогла нормалізувати ставлення до менструації, але також посилила думку, що її слід приховувати. На щастя, наприкінці 20 століття ситуація почала змінюватися завдяки феміністичним рухам та кампаніям з охорони здоров'я почали відкрито говорити про менструальну рівність та визнання засобів гігієни під час менструації як необхідних для охорони здоров'я.

Сьогодні менструальний активізм сильніший ніж будь-коли, завдяки збільшенню обізнаності про екологічні продукти, інклюзивність та доступність. Незважаючи на досягнутий прогрес, стигматизація та бар'єри все ще існують, і саме від нас усіх залежить, чи будемо ми продовжувати боротися із застарілими табу та забезпечувати, щоб менструація розглядалася як природний, нормальний процес, яким вона і є.



ІДЕЇ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ ТА СПРОСТУВАННЯ МІФІВ І ТАБУ, ПОВ'ЯЗАНИХ З МЕНСТРУАЦІЄЮ

Ідея гри — Міф чи факт?

Як грати: Напишіть поширені міфи та факти про менструацію на окремих картках. Гравці по черзі витягують картку, читають її вголос і вирішують чи це міф чи факт. Група обговорює відповідь. Це також можна використовувати як динамічну дискусію.

- Приклад: «Під час менструації не можна завагітніти» (Міф!). Більше поширених міфів у розділі «Ресурси».
- Мета: розвінчати міфи та надати точну інформацію.

Ідея для обговорення — Обговорення культурних перспектив

- Дослідіть, як різні культури ставляться до менструації, виділяючи як позитивні традиції, так і шкідливі табу.
- Заохочуйте учасників досліджувати та ділитися звичаями, пов'язаними з менструацією, з усього світу світу.

Ідея гри — Вартість менструації Як грати: Дайте учасникам обмежений бюджет і попросіть їх «придбати» засоби гігієни під час менструації. Введіть такі виклики, як бідність під час менструації, податки на засоби гігієни або відсутність доступу до чистих приміщень.

Мета: Підвищити обізнаність про бідність під час менструації та менструальну рівність.

Ідея гри — Гра «Менструальний календар»

Як грати: Гравці розташовують історичні реклами продуктів для менструації та факти про менструацію в хронологічному порядку.

Мета: показати, як з часом еволюціонували менструальні продукти та ставлення до них еволюціонували з часом, а також як у ЗМІ формувалися та посилювалися стигматизація та табу.

Ці заходи створюють цікавий, інтерактивний спосіб спростувати міфи про менструацію, нормалізувати обговорення та сприяти менструальній рівності.

«Я пам'ятаю, як мені було близько 15 років і до мене додому прийшли подруги, щоб переночувати. Менструація та засоби гігієни під час менструації були дуже табуованою темою, моя мама робила все можливе, щоб поговорити зі мною про це, але я відчувала, що їй було незручно, тому ніколи не задавала питань і не шукала інформації. Одна з дівчат попросила тампон, я думала, що це загальний термін для всіх засобів гігієни під час місячних, тому дала їй прокладку, і вона мусила мені пояснити, що це не те саме. Мені було дуже соромно. З огляду на табу та загальний дискомфорт у моїй родині щодо обговорення будь-чого, пов'язаного з місячними, Я по суті жила так, ніби менструації не існувало. Зараз ситуація значно покращилася, і в громадських туалетах є необхідні засоби гігієни, але в підлітковому віці я була занадто бідною (не мала жодного доходу) і занадто соромилася купувати прокладки.»

Аойфе, Ірландія

ТЕМА 5: Довкілля та здоров'я

Менструальні засоби відіграють важливу роль у здоров'ї та гігієні, але багато з них становлять значну загрозу для здоров'я та довкілля. Розуміння цього впливу може допомогти людям робити обґрунтований вибір і виступати за безпечніші та більш екологічні альтернативи.

Завдяки нашим виборам ми можемо вплинути на наше здоров'я та стан планети. Перехід на багаторазові менструальні засоби є потужним кроком у боротьбі зі зміною клімату. Щороку мільярди одноразових прокладок і тампонів потрапляють на звалища та в океани, сприяючи забрудненню пластиком та викидам вуглецю.



Обираючи менструальні чаші та диски, багаторазові прокладки та менструальну білизну, ви зменшуєте кількість відходів, економите ресурси та зменшуєте свій вплив на навколишнє середовище. Ці стійкі вибори не тільки захищають планету, але й сприяють довгостроковій доступності та економічності. Невеликі зміни, такі як переосмислення догляду під час менструації, сприяють оздоровленню планети та більш стійкому майбутньому для всіх.



Вплив одноразових менструальних засобів на здоров'я

Одноразові менструальні засоби, такі як прокладки та тампони, можуть мати різний вплив на здоров'я через матеріали та хімічні речовини, що містяться в них. Хоча ці продукти широко використовуються, існує багато невідомих фактів щодо хімічних речовин, що містяться в них, та відсутність прозорості щодо використовуваних інгредієнтів. Зростання обізнаності про їхній потенційний вплив на здоров'я спонукало багатьох шукати органічні або багаторазові альтернативи для більш здорового та сталого вибору. Ось деякі потенційні проблеми для здоров'я, пов'язані з широко використовуваними менструальними засобами:

«Три роки тому я перейшла на менструальну чашу, і з того часу я почуваюся новою людиною. Мій цикл став набагато простішим, без стресу, пов'язаного з постійною купівлею та заміною одноразових прокладок або тампонів. Для мене найважливіше те, що я більше не створюю величезну кількість відходів щомісяця. Сумно, що система привчила нас покладатися на одноразові продукти, представляючи їх як єдиний варіант, хоча існують більш екологічні та здорові альтернативи. Свобода, практичність і той факт, що мій вибір зменшує мій вплив на довкілля... тому менструальна чаша стала найкращим рішенням, яке я коли-небудь приймала як для свого тіла, так і для планети.»

Дора, Хорватія

Вплив шкідливих хімічних речовин

Багато одноразових прокладок і тампонів містять до 90% пластику, виготовленого з нафтохімічних речовин, які можуть виділяти речовини, що порушують гормональний баланс.

Хімічні речовини, що порушують роботу ендокринної системи або гормональний баланс, можуть впливати на наші гормони навіть у дуже малих кількостях. Вони порушують роботу ендокринної системи нашого організму, яка регулює всі аспекти життя.

Фталати та пластифікатори (такі як бісфенол А і S) відомі тим, що порушують функцію гормонів і можуть проникати в організм під час використання.

Нещодавні дослідження також виявили в тампонах токсичні метали, такі як свинець, миш'як і кадмій, які пов'язані з репродуктивними проблемами та раком.

PFAS («вічні хімічні речовини»)

Пер- та поліфторуглецеві речовини (PFAS) були виявлені в 48% гігієнічних прокладок і 22% тампонів. Ці хімічні речовини не розкладаються в організмі або навколишньому середовищі і пов'язані з гормональним дисбалансом, репродуктивними проблемами та імунними розладами. Важливо зазначити, що PFAS також були виявлені в декількох брендах менструальних трусиків, тому при виборі бренду менструальних трусиків необхідно переконатися, що вони чітко заявляють про відсутність PFAS у складі.

Ароматизатори та інші добавки

Багато менструальних продуктів містять синтетичні ароматизатори, які можуть складатися з до 3000 хімічних речовин, деякі з яких є класифіковані як канцерогенні, нейротоксичні або такі, що порушують роботу ендокринної системи. Ці хімічні речовини також можуть викликати алергічні реакції або порушувати рН-баланс піхви, збільшуючи ризик інфекцій.

Тампони також відбілюють перекисом водню, який може утворювати стійкі органічні забруднювачі (CO3) — токсичні хімічні речовини, що залишаються в навколишньому середовищі та накопичуються в тканинах людини. Хоча органічні бренди використовують метод Totally Chlorine Free (TCF), більшість традиційних брендів не розкривають інформацію про свої процеси відбілювання.

Відсутність прозорості та регулювання

Виробники не зобов'язані за законом розкривати всі інгредієнти, що входять до складу менструальних продуктів. Ця відсутність прозорості ускладнює споживачам оцінку рівня впливу шкідливих речовин на їхнє здоров'я. У відповідь на це деякі штати США, такі як Вермонт, Каліфорнія та Колорадо, працюють над заборонаю PFAS та інших шкідливих хімічних речовин у 33 менструальних продуктах.

ВПЛИВ ОДНОРАЗОВИХ МЕНСТРУАЛЬНИХ ЗАСОБІВ НА ДОВКІЛЛЯ

Пластикові відходи та забруднення морського середовища

Одноразові менструальні засоби є основним джерелом забруднення пластиком. Тільки у Великобританії щороку в туалеті скидається близько 2 мільярдів прокладок, тампонів та аплікаторів, що призводить до засмічення каналізації та забруднення морського середовища.

Ці вироби входять до десятки найпоширеніших видів сміття, що знаходять на європейських пляжах. З часом вони розкладаються на мікропластик, який шкодить морським мешканцям, зокрема риbam, морським птахам і китам.

Вуглецевий слід та вплив на клімат

Виробництво одноразових засобів гігієни під час менструації щорічно призводить до викидів приблизно 245 000 тонн CO₂, що погіршує кліматичні зміни.

Масове утворення відходів

У 2017 році жителі ЄС використали близько 50 мільярдів одноразових менструальних виробів,

що призвело до утворення 590 000 тонн відходів, що еквівалентно вазі 3000 синіх китів.

Жінки та люди, які мають менструацію, використовують понад 11 000 одноразових менструальних виробів протягом свого життя — виходячи з середнього віку 38 років менструації, використання 22 менструальних виробів за цикл і 13 циклів на рік.

Більш безпечні та екологічні альтернативи

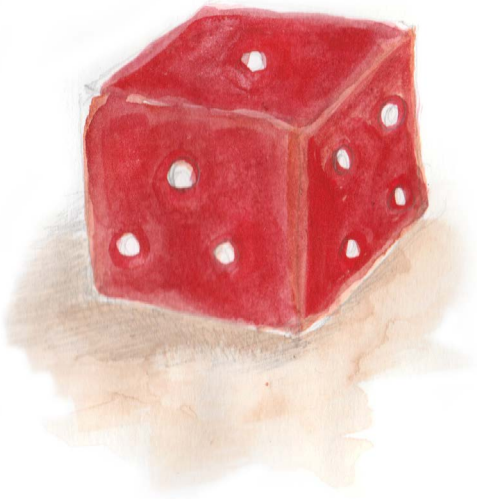
Щоб зменшити ризики для здоров'я та шкоду для навколишнього середовища, розгляньте можливість переходу на:

- Багаторазові засоби — менструальні чаші або диски, багаторазові прокладки та менструальну білизну, що значно зменшить кількість відходів.
- Органічні одноразові вироби — без пластику та шкідливих хімічних речовин.
- Правильна утилізація — ніколи не викидайте менструальні засоби в унітаз; замість цього викидайте їх у спеціальні контейнери, щоб запобігти забрудненню морського середовища.

Вибираючи більш безпечні та екологічні альтернативи, ми можемо захистити як своє здоров'я, так і планету.



ІДЕЇ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ ВПЛИВУ МЕНСТРУАЦІЇ НА ДОВКІЛЛЯ ТА ЗДОРОВ'Я



Ідея гри — «Детектив етикеток»

- **Як грати:** надайте підліткам справжню упаковку різних менструальних засобів і запропонуйте їм знайти (або не знайти!) перелік інгредієнтів, попередження щодо безпеки та сертифікати.
- **Мета:** навчити медіаграмотності та заохотити перевіряти етикетки для вибору безпечніших продуктів.

Креативна ідея — креативна інформаційна кампанія

- **Як грати:** Підлітки створюють коротке відео, інфографіку або плакат, в якому висвітлюють проблеми здоров'я та екології, пов'язані з одноразовими менструальними засобами, та просувають безпечніші альтернативи.
- **Мета:** Надихнути на навчання та захист прав однолітків.

«Хоча ми дуже просунуті у плані багаторазових менструальних продуктів, заклади часто не готові до цього. Під час подорожей я часто стикалася з тим, що не можу належним чином очистити менструальну чашу, оскільки раковина знаходиться за межами туалету. Це означає, що я мушу загортати менструальну чашку в туалетний папір, щоб помити її зовні».

Керальт, Каталонія (Іспанія)

ТЕМА 6:

Варіанти засобів гігієни під час менструації

ФАКТОРИ, ЯКІ СЛІД ВРАХОВУВАТИ ПРИ ВИБОРІ ЗАСОБІВ ГІГІЄНИ ПІД ЧАС МЕНСТРУАЦІЇ

При виборі засобів гігієни під час менструації важливо враховувати комфорт, здоров'я, доступність, вплив на довкілля та доступність.

Комфорт та особисті уподобання

- Підбір та відчуття: деякі люди віддають перевагу надійності прокладок, а інші — внутрішньому захисту тампонів або чашок.
- Особливості способу життя: активним людям (наприклад, спортсменкам, плавчиням) можуть бути зручніші тампони, чаші або менструальна білизна.
- Потреби в поглинанні: врахуйте інтенсивність ваших виділень і виберіть продукт з відповідною поглинальною здатністю. У разі інтенсивних виділень можна використовувати два продукти одночасно, наприклад, менструальну чашу та менструальну білизну.

Вплив на здоров'я

- Алергії та чутливість: деякі прокладки та тампони містять ароматизатори, барвники або синтетичні матеріали, які можуть викликати подразнення.
- Ризик токсичного шокowego синдрому (ТСС): Токсичний шок (ТСС) — це рідкісне, але небезпечне для життя захворювання, спричинене інфекцією. Воно може виникнути під час використання тампонів або менструальної чаші, а також через інфіковану рану. Симптоми розвиваються швидко, і необхідне термінове лікування.

Тампони та менструальні чаші вимагають дотримання належних гігієнічних норм та заміни/спорожнення через рекомендовані проміжки часу.

Вплив на нирки: правильне розміщення менструальних чашок, а також вибір правильної форми та розміру чаші є важливими для запобігання дуже рідкісним негативним наслідкам для верхніх сечовивідних шляхів.

Вартість та доступність

- Економічні варіанти: одноразові продукти можуть здаватися дешевшими на перший погляд, але багаторазові варіанти (наприклад, менструальні чаші, тканинні прокладки та менструальна білизна) з часом дозволяють заощадити гроші.
- Доступність: Деякі продукти можуть бути важче знайти в певних місцях, тому доступність є важливою.

Вплив на довкілля та клімат

Вуглецевий слід менструальних засобів

- Виробництво, транспортування та утилізація одноразових засобів гігієни під час менструації сприяють викидам вуглецю.
- Виробництво прокладок і тампонів щорічно призводить до викидів 245 000 тонн CO₂, що погіршує ситуацію з кліматичними змінами.

Пластикові відходи та забруднення морського середовища

- Деякі засоби гігієни можуть містити до 90% пластику, а багато тампонів мають пластикові аплікатори та упаковку.
- Тільки у Великобританії щороку в унітази скидають від 1,5 до 2 мільярдів

«Сьогодні існують менструальні трусики, які також можна прати та використовувати повторно, але вони набагато зручніші та практичніші. Вони є революційними. З тих пір, як я почала їх використовувати, моє життя під час менструації стало просто комфортним. На щастя, сьогодні існує багато місцевих екологічних брендів. Я рекомендую їх на 100% для будь-якої жінки: зробіть собі послугу і почніть їх використовувати».

Тереза, Португалія

менструальних виробів, що призводить до засмічення каналізації та забруднення морського середовища.

- Продукти для менструації та вологі серветки входять до списку 10 найпоширеніших предметів, які знаходять на європейських пляжах.
- Пластик не розкладається повністю, як органічні матеріали (наприклад, їжа або папір). Натомість він з часом розпадається на все менші і менші шматочки, зрештою перетворюючись на мікропластик — крихітні пластикові частинки розміром менше 5 мм. Цей мікропластик залишається в навколишньому середовищі протягом сотень, а то й тисяч років, забруднюючи воду, ґрунт і навіть повітря. Він може потрапляти в харчовий ланцюг, впливаючи на дику природу і, потенційно, на здоров'я людини. Тож хоча пластик може здаватися «зниклим» з часом, насправді він просто розпадається, а не розкладається. Мікропластик, що утворюється в результаті розпаду засобів гігієни, був виявлений у каналізаційних стоках в Ірландії, а під час використання та утилізації кожного тампона виділяються мільярди мікроскопічних шматочків пластику вивільняється

з кожного тампона під час використання та утилізації, що становить 86 трильйонів волокон за весь термін використання.

Хімічне забруднення та екологічні токсини

- **PFAS: PFAS (пер- та поліфторуглецеві речовини)** були виявлені в деяких одноразових прокладках, тампонах і навіть нижній білизні для менструації. Ці «вічні хімічні речовини» пов'язані з ризиками для здоров'я, такими як порушення гормонального фону та репродуктивні. Дослідження показують, що близько 22% тампонів і 48% прокладок, щоденних прокладок та засобів для нетримання містять PFAS. Крім того, деякі бренди нижньої білизни для менструації дали позитивний результат на PFAS, особливо в шари, що відводять вологу. Щоб зменшити вплив під час використання тампонів або прокладок, вибирайте вироби з органічної бавовни, бренди без PFAS. Купуючи білизну для менструації, звертайте увагу на сертифікати незалежних випробувань, щоб переконатися, що вона не містить PFAS, і уникайте трусиків з антимікробними або антизапаховими добавками.
- **Токсичні метали:** Недавні дослідження виявили токсичні метали, включаючи свинець, миш'як і кадмій, у різних брендах тампонів. Ці метали, як відомо, становлять значну загрозу для здоров'я.
- **Фталати:** У деяких продуктах для менструації виявлено хімічні речовини, що порушують роботу ендокринної системи, такі як фталати. Ці хімічні речовини пов'язують із порушенням гормонального фону, проблемами репродуктивного здоров'я та ризиком розвитку раку. Вибір органічних, небілених і без запаху засобів може допомогти зменшити вплив цих речовин.

Екологічні варіанти менструальних засобів

- Менструальні чаші (на основі силікону, багаторазового використання, без відходів)
- Менструальні диски (на основі силікону, багаторазового використання протягом багатьох років, без відходів)
- Багаторазові тканинні прокладки (можна прати, довговічні, зменшують кількість відходів на звалищах)
- Менструальна білизна (абсорбуюча, багаторазова, екологічна, зменшує кількість відходів на звалищах)
- Біорозкладні тампони та прокладки (виготовлені з органічної бавовни, без пластику) Зручність та догляд
- Простота використання: деяким людям спочатку складно користуватися тампонами або чашами, а інші віддають перевагу їх зручності перед громіздкими прокладками.
- Чищення та зберігання: багаторазові засоби потребують прання, а тканинні прокладки та

менструальна білизна — сушіння, що може бути непрактичним у всіх ситуаціях.

- Рекомендації щодо подорожей: якщо доступ до чистої води або сміттєзвалищ обмежений, деякі продукти можуть бути більш практичними, ніж інші. Інклюзивність та особливі потреби
- Менструальні потреби для різних типів тіла: люди з інвалідністю, трансгендерні чоловіки та небінарні особи можуть мати особливі потреби або уподобання.
- Адаптивні продукти: деякі компанії пропонують прості у використанні продукти, розроблені для людей з обмеженими фізичними можливостями.

Культурні та релігійні особливості

Деякі культурні або релігійні переконання можуть впливати на переваги щодо певних менструальних засобів. Наприклад, деякі особи віддають перевагу зовнішнім продуктам, таким як прокладки, над внутрішніми варіантами, такими як тампони або менструальні чаші.

ЗАСОБИ ДЛЯ МЕНСТРУАЦІЇ — ІНВАЛІДНІСТЬ ТА ДОСТУПНІСТЬ

Для людей з фізичними інвалідностями введення тампонів або менструальних чашок може бути складним через обмежену спритність рук або мобільність, тому прокладки або менструальна білизна є більш доступними варіантами. З іншого боку, деякі жінки, дівчата або інші особи, які мають менструацію та чутливість органів чуття, можуть вважати одноразові прокладки незручними через їхню текстуру або клейку поверхню і можуть віддавати перевагу багаторазовим тканинним прокладкам або чашкам. Інтелектуальні порушення також можуть впливати на догляд під час менструації, оскільки деякі жінки або дівчата можуть потребувати додаткової підтримки, щоб не забувати регулярно змінювати продукти, або



можуть скористатися спрощеними процедурами, такими як використання абсорбуючої білизни для менструації. Доступність у сфері менструального здоров'я повинна включати освіту, адаптовані продукти та системи підтримки, щоб забезпечити кожному можливість гідно та комфортно справлятися з менструацією.

ВАРІАНТИ ЗАСОБІВ ГІГІЄНИ ПІД ЧАС МЕНСТРУАЦІЇ

МЕНСТРУАЛЬНІ ЧАШІ: ЕКОЛОГІЧНА АЛЬТЕРНАТИВА ТАМПОНАМ

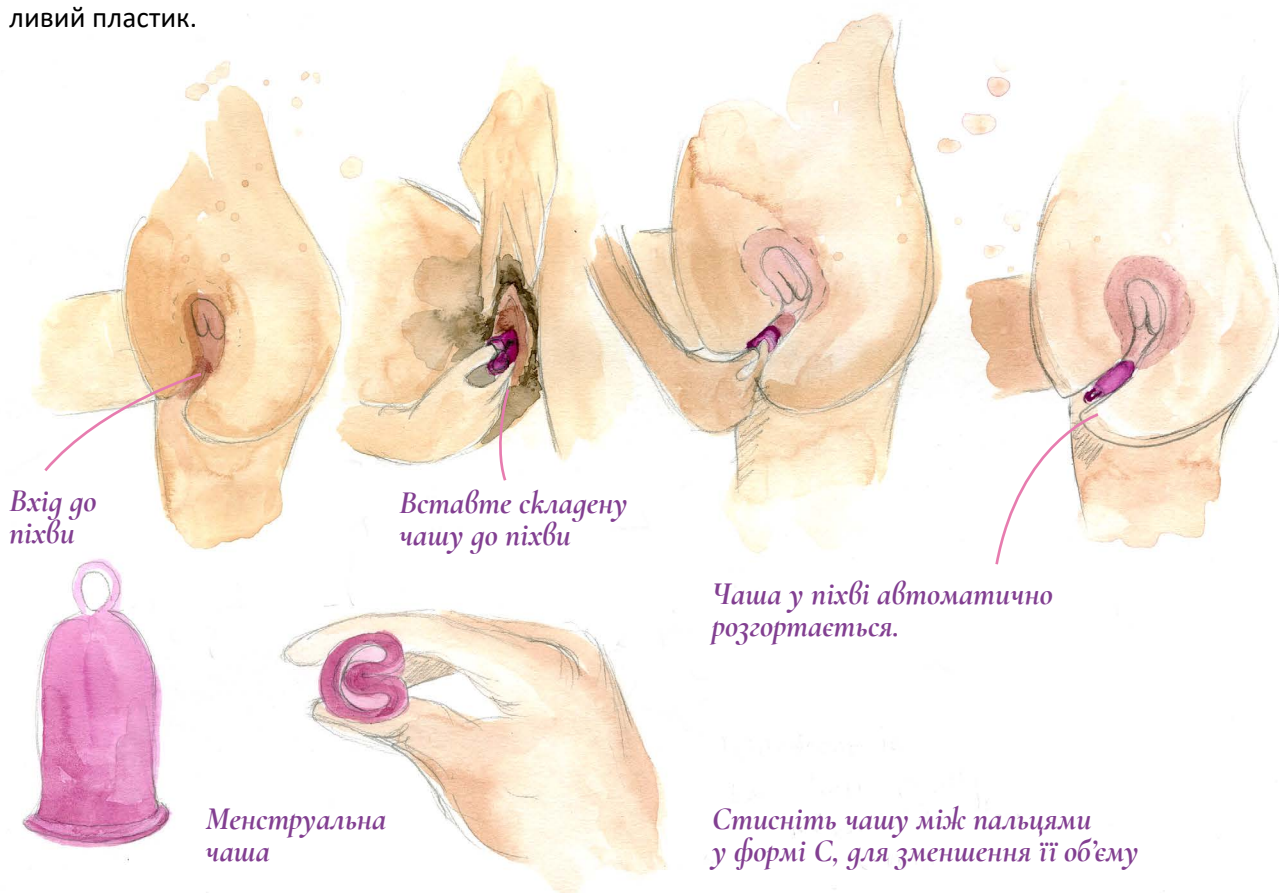
Що таке менструальна чаша?

Менструальна чаша — це гнучка багаторазова чаша, яку вставляють у піхву для збору (а не поглинання) менструальної крові. Вона може вмістити 8–50 мл рідини і зазвичай має форму дзвона. Це чудовий варіант для тих, хто шукає екологічну та безпечну альтернативу тампонам! Вам знадобиться лише одна менструальна чаша, яка прослужить до 10 років — що робить її дружньою до довкілля та чудовим способом заощадити гроші!

Шукайте чаші з медичного силікону, оскільки матеріали низької якості можуть містити шкідливий пластик.

Як користуватися менструальною чашою?

- Перед і після використання: простерилізуйте, прокип'ятивши у воді протягом 4–6 хвилин.
- Введення: вимийте руки, складіть чашу у С-подібну форму і вставте її, сидячи, стоячи або присідаючи. Вставте складену чашу у вагіну, направляючи її у бік попереку.
- Вона повинна розгорнутися і створити вакуум, щоб запобігти протіканню.
- Крім С-подібної форми, існує багато інших поширених способів складання. Детальну інформацію про них легко знайти в Інтернеті.
- Час носіння: може залишатися всередині від 8 до 12 годин
- Зняття: вимийте руки, розслабте м'язи, обережно потягніть за кільце або хвостик чаші, щоб розгерметизувати її.



Менструальна чаша



Вибір правильної чаші

- Матеріал: медичний силікон — найкращий матеріал для менструальної чаші.
- Висота шийки матки: вибирайте чаші низької, середньої або більшої висоти залежно від положення шийки матки. При

необхідності можна відрізати кінець хвостика чаші, якщо він здається занадто довгим.

- Розмір: більшість чаш випускаються у двох розмірах. Малий розмір для тих, хто не народжував природним шляхом або кому менше 30 років. Великий розмір для тих, хто народжував природним шляхом або кому більше 30 років.
- Потік: ширші чаші вміщують більше рідини для більш яскравих місячних.
- Твердість: більш тверді чаші для активного способу життя, м'якші чаші для тих, хто страждає від спазмів.
- Уникайте самостерилізуючих чаш Менструальні чаші — це безпечний, економічний і екологічний варіант для тих, хто бажає спробувати багаторазову альтернативу.

БАГАТОРАЗОВІ ТКАНИННІ ПРОКЛАДКИ: ЕКОЛОГІЧНА АЛЬТЕРНАТИВА ОДНОРАЗОВИМ ПРОКЛАДКАМ

Що це таке?

Менструальна прокладка — це м'який, поглинаючий продукт, який носять всередині білизни для поглинання менструальної крові. Тканинні прокладки виглядають як одноразові, але виготовляються з бавовни, вовни або льону, часто з водонепроникним шаром для запобігання протіканню. Вони кріпляться до білизни за допомогою металевих або пластикових застібок.

Як користуватися та доглядати

- Носіть їх так само, як одноразові прокладки
- Міняйте кожні 3-4 години
- Зберігайте використані прокладки у водонепроникному мішку
- Перед пранням у пральній машині промийте їх холодною водою (їх можна прати разом з рештою одягу, вони не залишають плям!)
- Уникайте використання кондиціонерів для білизни, прасування або

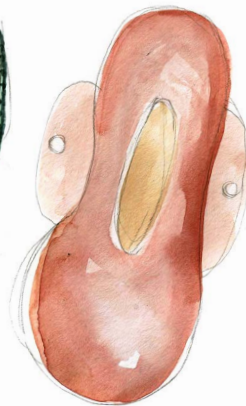
сушіння в сушарці — вони знижують поглинаючу здатність

Вибір правильної

Тканинні прокладки бувають різних розмірів і поглинальної здатності (легкі, важкі, нічні, післяпологові). Почніть з набору з 5 штук, щоб знайти те, яке підходить вам найкраще. Багаторазові прокладки забезпечують комфорт, екологічність та економію і є чудовим варіантом для тих, хто шукає екологічну альтернативу одноразовим прокладкам.



Тканинна менструальна прокладка з торбинкою для подорожі



БІЛИЗНА ДЛЯ МЕНСТРУАЦІЇ: ЗРУЧНИЙ ВАРІАНТ БАГАТОРАЗОВОГО ВИКОРИСТАННЯ

Що це?

Білизна для менструації виглядає як звичайна білизна, але має поглинаючі шари тамебрани. Деякі моделі мають бамбукові шари для додаткового поглинання. Також доступні менструальні купальники для захисту під час занять водними видами спорту.

Білизна для менструації може служити від 2 до 5 років.



Менструальна білизна

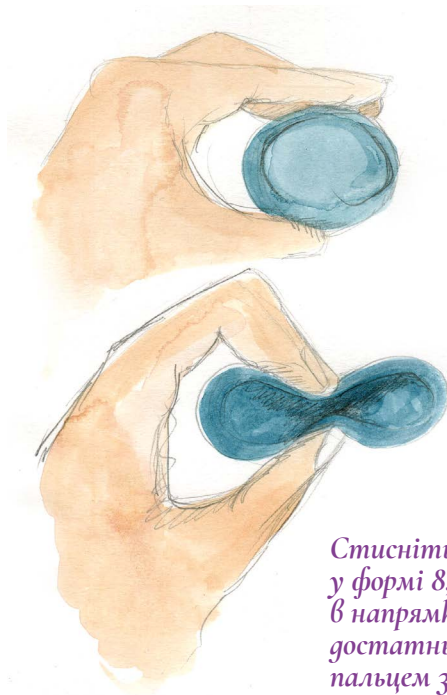
- Перед пранням у пральній машині прополощіть холодною водою (їх можна прати разом з іншим одягом, вони не залишають плям!).
- Уникайте використання кондиціонерів для білизни, прасування або сушіння в сушарці — вони зменшують поглинаючу здатність, а кондиціонери для білизни можуть подразнювати ніжну шкіру вульви.

Як використовувати та доглядати

- Носіть як звичайну білизну. Ви можете вибрати модель, яка вам найзручніша!
- Змінюйте залежно від інтенсивності кровотечі, залежно від інтенсивності кровотечі їх може бути потрібно змінювати кожні 4–12 годин.
- Зберігайте використані пари в водонепроникному мішку.

Вибір правильного варіанту

- Вибирайте на основі розміру білизни та рівня інтенсивності виділень
- Для повного циклу: 5-7 пар
- Як запасний варіант для менструальної чаші: 2-3 пари
- Вибирайте органічну бавовну, уникайте антибактеріальних або антимікробних добавок або брендів, що використовують PFAS



Диск має сидіти розгорнутим високо у піхві. Відразу пів маткою.

Стисніть диск між пальцями у формі 8, вставте горизонтально в напрямку куприку. Коли він достатньо глибоко підтягнуть пальцем за тазову кістку.



МЕНСТРУАЛЬНИЙ ДИСК: АЛЬТЕРНАТИВА ТАМПОНАМ

Що це

Менструальний диск — це плоский гнучкий диск, який збирає кров. Він розміщується під шийкою матки у піхві і може залишатися там під час сексу.

Як використовувати та доглядати

- Стерилізуйте перед і після використання, кип'яючи у воді протягом 4-6 хвилин
- Щоб вставити диск, стисніть його і вставте назад і вниз, минувши лобкову кістку



Менструальний диск

- Може залишатися всередині до 12 годин, але лікарі рекомендують змінювати кожні 3-4 години
- Щоб вийняти, зачепіть край пальцем, промийте і очистіть милом без запаху

Вибір правильного диска

Більшість менструальних дисків мають один розмір, який підходить усім.

ТАМПОНИ: АБСОРБУЮЧИЙ ОДНОРАЗОВИЙ МЕНСТРУАЛЬНИЙ ЗАСІБ

Що це

Тампон вводиться у піхву для поглинання менструальної крові. Після правильного введення він розширюється, вбираючи кров, і залишається на місці під час використання.

Як використовувати та доглядати

- Розпакуйте тампон і тримайте аплікатор або нитку.
- Введіть тампон у піхву, направляючи його у бік поперек.
- Всуньте його, поки пальці не будуть близько до тіла.



Тампон без вибілювача біорозкладний

- Вийміть аплікатор (якщо ви його використовуєте) і переконайтеся, що тампон знаходиться на місці.
- Щоб вийняти тампон, обережно потягніть за нитку і викиньте його у смітник (ніколи не викидайте тампони в унітаз).
- Змінюйте його кожні 4-6 годин.

ОДНОРАЗОВІ МЕНСТРУАЛЬНІ ПРОКЛАДКИ

Що це

Менструальна прокладка — це м'який, поглинаючий продукт, який носять під білизною для поглинання менструальної крові.

Як користуватися

- Зніміть захисну плівку і покладіть прокладку на білизну.
- Відрегулюйте її так, щоб вона зручно сиділа.
- Міняйте прокладку кожні 3-4 години або коли вона наповниться.
- Використану прокладку викидайте у смітник (не в унітаз).

ОРГАНІЧНІ ОДНОРАЗОВІ ЗАСОБИ: КРАЩИЙ ВИБІР СЕРЕД ОДНОРАЗОВИХ ЗАСОБІВ

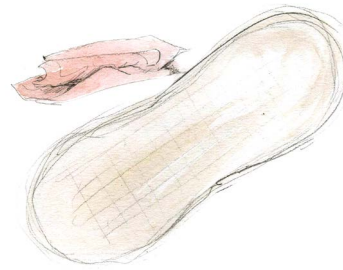
Органічні тампони та прокладки виготовляються з натуральної бавовни без пестицидів та шкідливих хімічних речовин, що робить їх безпечнішими для вашого тіла та довкілля.

Переваги

- Без токсичних хімікатів: без шкідливих пестицидів та барвників
- Гіпоалергенні: краще підходять для чутливої шкіри
- Екологічні: підтримують сталий розвиток сільського господарства

Порівняння засобів гігієни під час менструації

Найкращий менструальний продукт залежить від індивідуальних потреб, але врахування здоров'я, екологічності та впливу на клімат може допомогти прийняти обґрунтованого рішення. Вибір багаторазових і безпластикових варіантів, коли це можливо, приносить користь як особистому благополуччю, так і планеті.



Прокладки без вибілювача біорозкладний

«Я жила в одному будинку з дівчиною, яка використовувала менструальну чашу, і оскільки це було те, що я вже досліджувала (оскільки я не відчувала себе комфортно з відходів, які я виробляла щомісяця в результаті менструації), я вирішила спробувати. І я була вражена! Я відчула неймовірну свободу, і це було набагато гігієнічніше. Завдяки ретельному очищенню чаші до, під час і після використання, порушення балансу вагінальної флори стали все рідшими. Оскільки я працюю з шиттям, я також експериментувала з виготовленням власних багаторазових менструальних прокладок, а також трусиків для менструації. Все це, на мою думку, допомагає мені відчувати себе ближчою до свого тіла і більш пов'язаною зі своїм циклом».

Ана, Португалія

ПОРІВНЯННЯ ЗАСОБІВ ГІГІЄНИ ПІД ЧАС МЕНСТРУАЦІЇ

Найкращий менструальний продукт залежить від індивідуальних потреб, але врахування

здоров'я, екологічності та впливу на клімат може допомогти прийняти обґрунтованого рішення. Вибір багаторазових і безпластикових варіантів, коли це можливо, приносить користь як особистому благополуччю, так і планеті.

Продукт	Переваги	Мінуси	Клімат та вплив на довкілля	Хімічні ризики
Одноразові прокладки	Легкі у використанні, підходять для будь-якої інтенсивності кровотечі, широко доступні	Можуть здаватися громіздкими, менш екологічними, можуть зміщуватися під час руху	Велика кількість пластикових відходів, розкладаються на мікропластик, якщо не є органічними	Можуть містити діоксини, PFAS, ароматизатори, якщо прокладки не є органічними
Тампони	Підходять для активного способу життя, мають різну різної поглинальної здатності	Ризик ТСС, вимагають введення, проблеми з утилізацією	Розкладається на мікропластик, якщо не є органічними. Забруднення океанів мікропластиком, токсичними відходами	PFAS, ароматизатори, токсичні хімічні речовини та хімічні речовини, що порушують роботу ендокринної системи, діоксини
Менструальні чаші	Можна використовувати понад 5 років, екологічні, економічні, підходять для активного способу життя	Потребують очищення, необхідне навчання для введення/видалення	Не утворюють відходів, низький вуглецевий слід	Хімічних ризиків немає (медичний силікон). Однак, можуть виникати проблеми зі здоров'ям, пов'язані з неправильним введенням, видаленням та очищенням.
Менструальна білизна	Багаторазова, зручна, чудовий варіант на заміну	Спочатку може бути дорогою, потребує регулярного прання	Менше відходів, зменшує використання одноразових виробів	Деякі бренди містять PFAS — перевіряйте всі складники
Багаторазові тканинні прокладки	Екологічні, економічні, можна підібрати під себе	Потребують прання, можуть здаватися громіздкими	Зменшують кількість відходів на звалищах, не забруднюють пластиком	Знижують ризик впливу шкідливих хімічних речовин, якщо продукти сертифіковані як органічні

ЕКОЛОГІЧНІ СЕРТИФІКАТИ

Екологічні сертифікати — це сертифікати, що видаються продуктам або компаніям, які відповідають певним стандартам у сфері охорони навколишнього середовища та сталого розвитку.



Сертифікований органічний: гарантує, що продукти виготовлені з органічних матеріалів, без синтетичних пестицидів або добрив.



Глобальний стандарт органічного текстилю (GOTS): спеціально для текстилю, що гарантує використання органічних матеріалів, соціальну відповідальність та екологічні виробничі процеси.



Екомаркування ЄС: європейська сертифікація для продуктів і послуг, які відповідають високим екологічним стандартам протягом усього життєвого циклу.

Ці сертифікати мають на меті сприяти екологічним практикам та допомагати споживачам робити обґрунтований вибір з урахуванням екологічних аспектів.

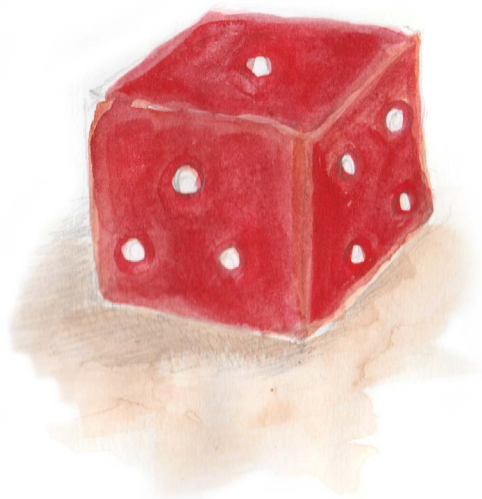


OEKO-TEX Standard 100: Ця сертифікація перевіряє текстильні вироби на наявність найбільш шкідливих речовин і гарантує, що вони безпечні для використання людиною. Вона поширюється на все, від сировини до готової продукції, і є особливо важливим для продуктів, які безпосередньо контактують зі шкірою, таких як одяг.



BCI (Better Cotton Initiative): Ця сертифікація зосереджена на сталому вирощуванні бавовни. Її метою є поліпшення практики вирощування бавовни в усьому світі шляхом сприяння кращим екологічним, соціальним та економічним умовам.

ЗАХОДИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ДИСКУСІЙ ЩОДО ВАРІАНТІВ ЗАСОБІВ ДЛЯ МЕНСТРУАЦІЇ



Креативна ідея — виготовлення засобів гігієни для жінок своїми руками

Захід: Для підлітків, які люблять рукоділля, надайте матеріали для виготовлення багаторазових прокладок своїми руками. Підлітки можуть скористатися простим посібником, щоб створити свої власні прокладки, дізнавшись більше про те, як працюють багаторазові продукти.

Мета: такий практичний підхід допомагає підліткам зрозуміти, як виготовляються та використовуються багаторазові продукти, надаючи їм більш особистий зв'язок із цими стійкими варіантами.

Креативна ідея — Брендкування індивідуальних продуктів

Завдання: Попросіть підлітків створити новий бренд для гігієнічного засобу на їхній вибір. Вони повинні придумати логотип, привабливу назву, маркетинговий слоган і навіть унікальну особливість свого продукту.

Мета: Підлітки проявлять творчі здібності, дізнаючись про різні фактори, що впливають на розробку продукту, який відповідає різним потребам і вподобанням.

Ідея для роздумів — «Щоденники про продукти для менструації»

Завдання: Попросіть підлітків вести «Щоденник засобів гігієни під час менструації» протягом про засоби гігієни під час менструації», в якому вони будуть фіксувати свої враження від різних продуктів (якщо вони використовували кілька). Вони можуть записувати свої відчуття щодо комфорту, протікання, зручності та простоти використання продуктів.

Мета: Ця творча діяльність заохочує підлітків до рефлексії та помічання того, як продукти працюють для них у реальному житті.



ВИСНОВОК:

Підвищення обізнаності про менструацію для здоровішого та більш справедливого майбутнього

Менструальна грамотність — це не просто розуміння менструації, це також розширення прав і можливостей, рівність та сталий розвиток. Як молодіжний лідер, ви маєте можливість створити культуру позитивного ставлення до менструації, яка розширює права і можливості молодих людей та сприяє сталому розвитку. Завершуючи

цю подорож, важливо поміркувати над отриманими знаннями та тим, як їх можна застосувати для створення світу, де менструація відкрито обговорюється, не є предметом стигматизації та належним чином підтримується через освіту та політику.

ПІДСУМОК ОСНОВНИХ ВИСНОВКІВ

У цьому посібнику ми дослідили біологічні, соціальні та культурні аспекти менструації, розвінчавши міфи та розкривши реалії менструального здоров'я. Основні висновки включають:

- Розуміння менструального циклу — усвідомлення того, як гормональні зміни впливають на фізичне та емоційне самопочуття.
- Вибір менструальних засобів — вивчення варіантів менструальних засобів, особливо багаторазових, їх переваг та впливу на здоров'я й навколишнє середовище.
- Здоров'я та самопочуття — вивчення того, як харчування, фізичні вправи та медичне обслуговування сприяють менструальному здоров'ю.
- Подолання стигматизації — визнання історичних табу та способи їх подолання через відкриті розмови.
- Менструальна рівність та соціальна прав справедливність — розуміння проблеми бідності під час менструації, необхідності безкоштовних та доступних засобів гігієни під час менструації, а також політичних зусиль для забезпечення менструальних прав для всіх.

Надаючи людям ці знання, ми даємо їм можливість впевнено дбати про своє менструальне здоров'я та виступати за більш широкі системні зміни.

Розширення можливостей та соціальні зміни

Знання про менструальний цикл є інструментом розширення можливостей. Коли жінки, дівчата та ті, хто має менструацію, розуміють своє тіло, вони можуть приймати обґрунтовані рішення щодо свого здоров'я, благополуччя та вибору особистих засобів гігієни.

Однак розширення прав і можливостей виходить за межі індивідуального — це також стосується соціальних змін. Менструація довгий час була оповита стигмою, що робило її проблемою прав людини та гендерної рівності. Щоб створити світ, де менструація розглядається як нормальна, здорова функція, ми повинні:

- Заохочувати інклюзивну освіту — школи, робочі місця та громади повинні забезпечувати всебічну освіту з питань менструації для всіх гендерів, щоб розірвати цикл дезінформації та сорому.
- Підтримувати зміни в політиці — пропагування безкоштовних засобів гігієни в громадських місцях, включаючи школи та робочі місця, може вирішити проблему бідності під час менструації та забезпечити доступ для всіх.

Сприяти відкритим розмовам — розмови про менструацію без сорому допомагають

нормалізувати її та заохочують культуру розуміння та підтримки.

Справжнє розширення прав і можливостей відбувається тоді, коли менструація перестає бути перешкодою для освіти, роботи або повсякденного життя.

Сталий розвиток та майбутні дії

Сталий розвиток є важливою складовою менструальної грамотності. Щороку мільярди одноразових засобів гігієни під час менструації сприяють утворенню відходів та забрудненню довкілля.

Розуміння впливу одноразових засобів гігієни під час менструації та пошук екологічних альтернатив є надзвичайно важливими для здоров'я нашої планети.

БОРЬБА ЗІ СТИГМАТИЗАЦІЄЮ ТА ЗАХИСТ ПРАВ

Стигматизація менструації досі впливає на мільйони жінок, дівчат та людей, які мають менструацію у всьому світі, що призводить до дезінформації, сорому та відсутності доступу до необхідних продуктів та медичної допомоги. Захист прав є ключовим фактором для усунення цих бар'єрів.

Способи боротьби зі стигматизацією менструації:

- Освітуйте всіх незалежно від статі — коли хлопці та чоловіки розуміють, що таке менструація, вони стають союзниками у боротьбі зі стигматизацією та дискримінацією.
- Заохочуйте робочі місця та школи бути дружніми до менструації — впроваджуйте

Ключові аспекти сталого розвитку включають:

- Багаторазові вироби, такі як менструальні чаші та диски, тканинні прокладки та білизну для менструації, які можуть значно зменшити кількість відходів. Органічні одноразові вироби без пластику — ще один варіант зменшення впливу на довкілля, пов'язаного з одноразовим пластиком.
- Хімічна безпека — уникайте менструальних продуктів, що містять PFAS, пестициди та синтетичні ароматизатори, щоб надати пріоритет як особистому здоров'ю, так і безпеці довкілля. Роблячи вибір на користь екологічних менструальних продуктів, жінки, дівчата та ті, хто має менструацію, можуть допомогти боротися з екологічною шкодою, а також виступати за безпечнішу та доступнішу гігієну під час менструації.

політику, яка передбачає надання безкоштовних засобів гігієни під час менструації та дозволяє гнучко підходити до відпусток у разі менструального дискомфорту.

- Використовуйте ЗМІ та розповіді — обмін реальними досвідом через блоги, документальні фільми та кампанії в соціальних мережах може допомогти порушити мовчанку навколо менструації.

Адвокація може набувати різних форм, від індивідуальних дій (наприклад, відкритих розмов з друзями та родиною) до системних змін (підтримка підтримки політики, що передбачає надання засобів гігієни в громадських місцях). У боротьбі за рівність у питаннях менструації важливий кожен голос.

БІБЛІОГРАФІЯ

1. Eschler J, Menking A, Fox S, Backonja U. Defining Menstrual Literacy With the Aim of Evaluating Mobile Menstrual Tracking Applications. *Comput Inform Nurs*. 2019 Dec;37(12):638-646. doi: 10.1097/CIN.0000000000000559. PMID: 31524688
2. Menstrual Helth Project Complete Menstrual Health Guide | Menstrual Health Project [Online] Available at: <https://menstrualhealthproject.org.uk/wp-content/uploads/2025/01/Menstrual-Health-Toolkit-for-Adults.pdf>
3. McMahon, M. and O'Donoghue, L. (2024) 'Cycles: using storytelling to co-design a positive future for menstrual health and wellbeing in public spaces', *Design for Health*, 8(2), pp. 163–186.doi: 10.1080/24735132.2024.2397159 [Accessed: 10 February 2025]
4. National Social Inclusion Office (2022). HSE Period Dignity Project [Online] Available at: HSE Period Dignity Project — HSE.ie
5. Plan International (). How To Become a Period Proud Peer [Online] Available at: https://www.irise.org.uk/_files/ugd/fd8131_5000f22c3fc740b6b0cc45af3dc9d26b.pdf
6. Sánchez López, S., Barrington, D.J., Poveda Bautista, R. et al. Spanish menstrual literacy and experiences of menstruation. *BMC Women's Health* 23, 161 (2023). Available at: <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02293-4>
7. Scottish health information you can trust | NHS inform [Online] Available at: Irregular periods
8. Scottish health information you can trust | NHS inform [Online] Available at: Periods and pregnancy — BSL | Translations Spunout (2023) Everything you need to know about your periods, spun out [Online] Available at: <https://spunout.ie/health/general/periods/>
9. The Health Service Executive. (2023). Endometriosis — Diagnosis [Online] Available at: Endometriosis — Diagnosis — HSE.ie
10. The Health Service Executive. (2021). Polycystic ovary syndrome (PCOS) [Online] Available at: Polycystic ovary syndrome (PCOS) — Overview — HSE.ie

11. Babbar, Karan et al. Menstrual health is a public health and human rights issue
12. The Lancet Public Health, Volume 7, Issue 1, e10 — e11
13. <https://www.phs.co.uk/resources/period-shame-causing-plastic-pollution/>
14. <https://www.themomentum.com/articles/the-impact-of-menstrual-waste>
15. <https://www.citytosea.org.uk/campaign/plastic-free-periods/periods-and-the-environment/>
16. <https://www.nationalgeographic.com/environment/article/how-tampons-pads-became-unsustainable-story-of-plastic>
17. <https://friendsoftheearth.uk/sustainable-living/plastic-periods-menstrual-products-and-plastic-pollution>
18. <https://saathipads.com/blogs/menstrual-musings/the-ocean-series-part-2-the-problem-of-menstrual-plastics?srsId=AfmBOoomXfAhCNohZP2n6M9LLek1XIFUCCrKryyymbpYfHOYSt6KRkFH>
19. <https://obgyn.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/ijgo.14311>
20. <https://time.com/6254060/pfas-period-chemicals-underwear-tampons/>
21. <https://periodaisle.com/blogs/all/plastic-pollution-and-disposable-period-products-where-does-period-waste-go?srsId=Afm-BOopQqfD3k8tRFgw06Zf49Zb5TvFc90vRaAmGRi9tJ-L3wRuDXdu>
22. <https://www.ewg.org/news-insights/news/2023/08/new-research-pfas-detected-some-menstrual-and-incontinence-products>
23. <https://ikhapp.org/stories-and-research-brief/tackling-plastic-pollution-at-the-source-through-ecofriendly-menstruation-products/>
24. <https://www.theguardian.com/environment/2024/apr/05/states-ban-period-products-containing-pfas>

25. <https://publichealth.berkeley.edu/news-media/research-highlights/first-study-to-measure-toxic-metals-in-tampons-shows-arsenic-and-lead>
26. <https://www.npr.org/2024/07/11/nx-s1-5036484/tampons-heavy-metals-study>
27. <https://www.cnn.com/2024/07/11/health/tampons-lead-arsenic-plastics-wellness/index.html>
28. <https://hsph.harvard.edu/news/toxins-in-tampons-suggest-need-for-fda-testing-says-expert/>
29. <https://www.ewg.org/news-insights/news/2024/08/states-lead-way-make-menstrual-products-safer>
30. <https://www.theguardian.com/environment/2024/nov/02/toxic-pfas-menstrual-pads-carefree-edgewell>
31. <https://www.theguardian.com/environment/2024/apr/05/states-ban-period-products-containing-pfas?>
32. <https://www.ewg.org/news-insights/news/2024/08/states-lead-way-make-menstrual-productssafersafer> <https://time.com/6254060/pfas-period-chemicals-underwear-tampons>
33. <https://publichealth.berkeley.edu/news-media/research-highlights/first-study-to-measure-toxic-metals-in-tampons-shows-arsenic-and-lead>
34. <https://ikhapp.org/stories-and-research-brief/tackling-plastic-pollution-at-the-source-through-ecofriendly-menstruation-products>
35. <https://www.themomentum.com/articles/the-impact-of-menstrual-waste>
36. <https://www.citytosea.org.uk/campaign/plastic-free-periods/periods-and-the-environment> Sustainability, UN <https://www.un.org/en/academic-impact/sustainability>
37. Toxic Free Periods, WECF International <https://www.wecf.org/wp-content/uploads/2020/10/Toxic-FreePeriods-lowres.pdf>

38. Menstrupedia, Friendly guide for healthy period, <https://www.menstrupedia.com/quickguide/girls> <https://global-standard.org/>
39. <https://bettercotton.org/>
40. https://environment.ec.europa.eu/topics/circular-economy/eu-ecolabel_en
41. <https://www.oeko-tex.com/en/>
42. https://agriculture.ec.europa.eu/farming/organic-farming/organic-logo_en#:~:text=The%20organic%20logo%20can%20only,%2C%20processed%2C%20transported%20and%20stored.
43. Analysis of single-use menstrual products from the Spanish market detect 19 substances associated with plastic that can compromise the health of women and future generations, REZERO <https://www.rezero.cat/en/toxic-plastic-menstruals-products/>
44. <https://emilla.me/>
45. <https://www.wen.org.uk/2023/08/17/faq-reusable-period-products/>
46. Ярмоленко Ю. Без маячні про перші місячні. — Київ : Віхола, 2023. — 160 с. — ISBN 978-617-8257-21-7.
47. <https://www.youtube.com/@М-канал-ц8e>
48. https://www.unicef.org/ukraine/media/13026/file/MHH_buklet_A5_compressed.pdf.pdf





МЕНСТРУАЦІЯ: розширення прав і можливостей та сталий розвиток
Посібник з навчання менструальній грамотності для молодіжних лідерів