

# Fenntartható menstruáció

# Sustainable Periods



POLSKIE STOWARZYSZENIE  
**ZERO  
WASTE**



**zero  
waste**



supported by

• **Visegrad Fund**

# Tartalomjegyzék

Menstruáció GYIK .....	3
Az egyszerhasználatos menstruációs termékek hatásai	
– Környezeti hatások .....	5
– Gazdasági hatások .....	7
– Egészségügyi hatások .....	9
Újrahasználható menstruációs termékek	
– Mosható betét .....	11
– Menstruációs bugyi .....	13
– Menstruációs intimkehely .....	15
– Menstruációs korong .....	18
Hol vásárolható meg? .....	20
Források .....	21

# Menstruáció GYIK

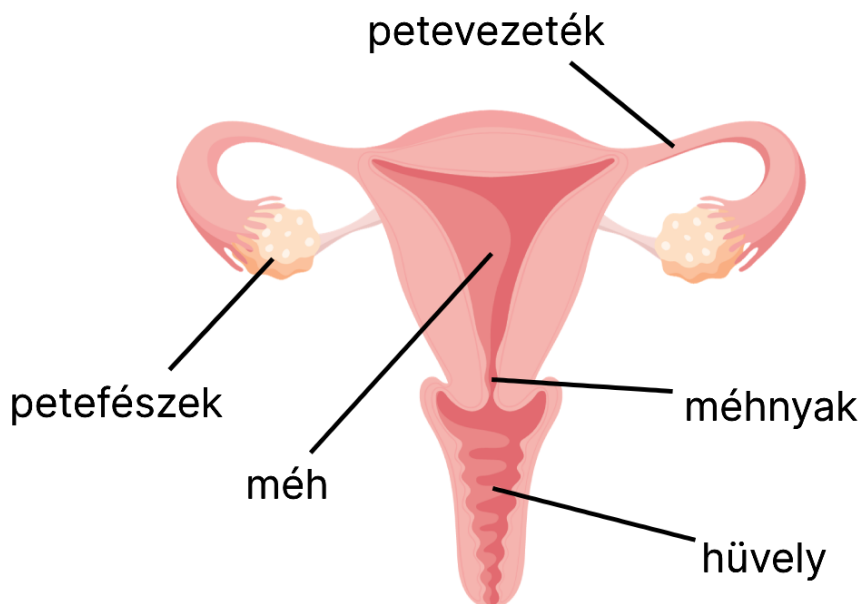
## Mi a menstruáció?

**A menstruáció a méhnyálkahártya havi leválása.** A menstruációs vér – amely részben vér, részben pedig a méh belsejéből származó szövet – kiáramlik a méhből a méhnyakon és a hüvelyen keresztül.

A menstruációt **hormonok vezérik.**

Az agyalapi mirigy és a petefészkek különböző hormonokat termelnek és szabadítanak fel a menstruációs ciklus meghatározott időpontjaiban.

A hormonok **a méh falának megvastagodását** okozzák annak érdekében, hogy ha terhesség jönne létre, a megtermékenyített petesejt beágyazódhasson a méhfalba. Hormonok idézik elő a petesejt kilökődését is a petefészekből (ez az ovuláció). A petesejt lefelé halad a petevezetékben, itt vár a spermiumra. Ha **a petesejtet nem termékenyíti meg** egy spermium, nem jön létre terhesség. A **méh fala lebomlik**, és **vérzés kíséretében távozik** a testből. Ez a menstruáció.



## **Mi a menstruációs ciklus?**

A menstruációs ciklus az előző menstruáció első napjától a következő menstruáció első napjáig tartó időszak. Az egyes nők ciklusa enyhén eltérő lehet, de a folyamat ugyanaz.

## **Milyen hosszú a normális menstruációs ciklus?**

A menstruációs ciklus átlagosan 28 napos. A ciklus hossza 21 naptól kb. 35 napig terjedhet, amely még mindig normálisnak tekinthető.

## **Milyen korban kezdődik a menstruáció?**

Az emberek átlagosan 12 éves korukban kezdenek el menstruálni. Azonban kezdődhet már 9 éves korban vagy akár 16 éves korban is.

## **Mennyi ideig tart a normális menstruáció?**

Három-hét nap.

## **Mennyi vér távozik?**

A vér soknak tűnhet, de egy nő rendszerint csak néhány „evőkanálnyi” vért veszít az egész időszak alatt, kb. 60 ml-t.

## **Egész életében menstruálni fogok?**

A menopauza elérével (45-55 éves kor körül) a nők menstruációja végérvényesen abbamarad. A nők terhesség alatt és a szülést követő rövid időben sem menstruálnak.

# Az egyszerhasználatos menstruációs termékek\* hatásai

\*Az egyszerhasználatos menstruációs termékek alatt az eldobható menstruációs betéteket és a tamponokat kell érteni.



## Környezeti hatások

A legtöbb eldobható betét 90%-ban újrahasznosíthatásra alkalmatlan műanyagból készül.

2017-ben 28 uniós országban mintegy **50 milliárd darab** eldobható menstruációs higiéniai terméket használtak fel, mely évente mintegy **590 000 tonna hulladékot** generált. Ez hozzávetőlegesen a háztartási hulladék teljes mennyiségének 4%-a.



**4%-a a kommunális hulladéknak**

2017-ben a reprodukzív korú (13–49 éves) nők száma az EU-28-ban 118 213 566 fő volt, ez a létszám a teljes népesség mintegy 23%-a. Tehát **a teljes népesség legalább 23%-a menstruál**, így feltételezhető, hogy rendszeresen használ menstruációs termékeket.

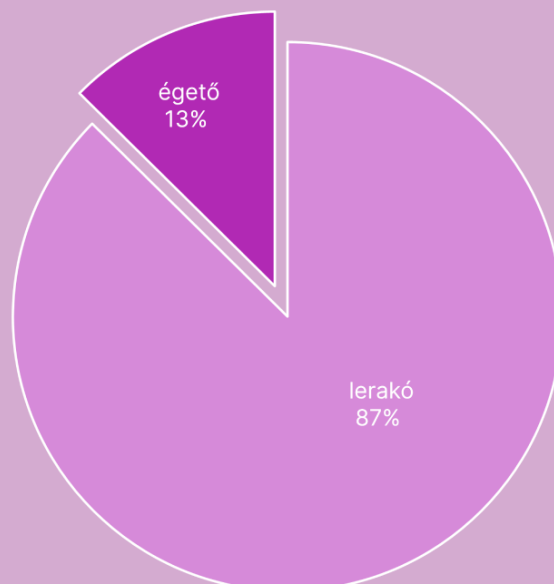


**416 db  
egyszerhasználatos  
termék / év**

Egy menstruáló nő átlagosan 32 db egyszer használatos menstruációs terméket (betétet vagy tampon) használ menstruációnként, ez évente 416 db terméket jelent (ha évi 13 menstruációval számolunk). Ez azt jelenti, hogy minden menstruáló nő **kb. 14 000 db menstruációs terméket használ el élete során.**

Eldobható menstruációs termékeket használva egy átlagos menstruáló évente 5,3 kg CO<sub>2</sub>-kibocsátást generál. **Az EU-ban így évente 245 000 tonna CO<sub>2</sub>-kibocsátás** írható az eldobható menstruációs termékek számlájára.

Az EU 28 tagállamában a használt eldobható menstruációs higiéniai termékek, használt pelenkák és használt nedves törülközők **87,4%-a hulladéklerakókon** végzi, a fennmaradó **12,6%-ot pedig hulladékégetőkben** égetik el.





## Gazdasági hatások

Az eldobható menstruációs termékek használata havi kiadással jár. Az ezen termékekre elköltött összeg országonként változik. Magyarországon **az egyszer használatos menstruációs termékeket 27%-os ÁFA terheli**, ezzel „luxusterméknek” számítanak (2023).



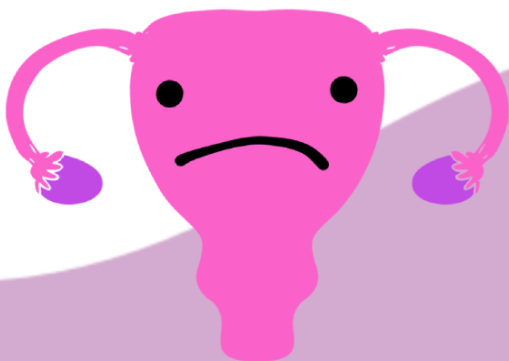
**luxustermék**

Az eldobható menstruációs termékekből származó hulladék kezelése és ártalmatlanítása az országok / önkormányzatok / közszolgáltatók számára extra költségekkel jár. Az egyszer használatos betétek és tamponok vécén való lehúzása pedig a csatornacsövek eltömődéséhez vezet, melyek tisztítása újabb pluszkiadásokat von maga után.

A „**menstruációs szegénység**” kifejezés a higiéniai termékekhez, a menstruációs higiénia oktatásához, az illemhelyiségekhez, kézmosási lehetőségekhez vagy a hulladékgazdálkodáshoz való hozzáférés hiányát jelenti. A menstruációs szegénység a tinédzser lányokra van leginkább hatással: akadályozza őket az iskolába járásban, a sportolásban, közösségi tevékenységekben, továbbá egészségügyi problémákhoz is vezethet. A lányok számára nehézséget jelenthet, hogy **a menstruációval kapcsolatos érzéseikről** szüleikkel vagy barátaikkal **beszélgessenek**, melynek következtében magukra maradnak a **szégyen és elszigeteltség** érzéseivel.

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

További információ az egyszerhasználatos menstruációs termékek környezeti, gazdasági hatásairól a következő jelentésben:  
<https://zerowasteeurope.eu/library/the-environmental-economic-costs-of-single-use-menstrual-products-baby-nappies-wet-wipes/>







## Egészségügyi hatások

Az **eldobható betétek** használata az arra érzékenyeknél a **bőr kidörzsölődéséhez**, kipállásához vezethet.

Az egyszerhasználatos betétekhez szintetikus illatanyagokat adnak, melyek akár 3900 féle vegyi anyagot is tartalmazhatnak (sztirol, klór-metán, klór-etán, kloroform, aceton és mások); ezek némelyike **rákkeltő anyag, neurotoxin, irritációt, hormonális és reprodukzív rendellenességeket okozhat.**



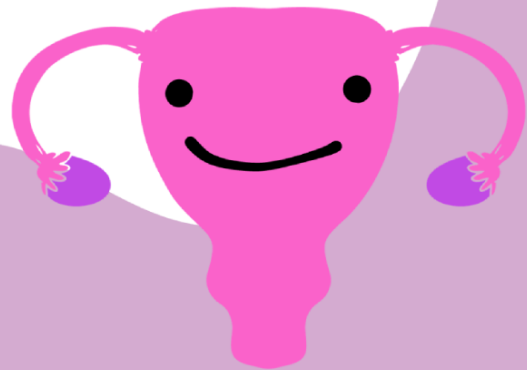
**3900 féle  
vegyi anyag**

A tamponok ritka esetekben **toxikus sokk szindrómát** válthatnak ki. Ez egy életveszélyes állapot, mely során a szervezetbe jutott baktériumok káros toxinokat szabadítanak fel.

További információ az egyszer használatos menstruációs termékekben található lehetséges káros anyagokról itt:  
<https://womens.dk/do-menstrual-products-contain-harmful-substances/>

Az egyszerhasználatos műanyag menstruációs termékek alternatívái az **újrahasználható termékek**. A környezettudatos menstruációs termékekkel a menstruáció **fenntartható, biztonságos és pénztárcabarát lesz.**

# Újrahasználható menstruációs termékek



# Mosható betét

– eldobható betét helyett



Úgy néznek ki, mint az eldobható betétek, de textilből készülnek – pamut, gyapjú, vászon, fleece – és a legtöbb esetben vízálló membránnal rendelkeznek, amely megvéd a szivárgástól. A fehérneműre patentok vagy tépőzár segítségével lehet rögzíteni a mosható betétet.

## Használat

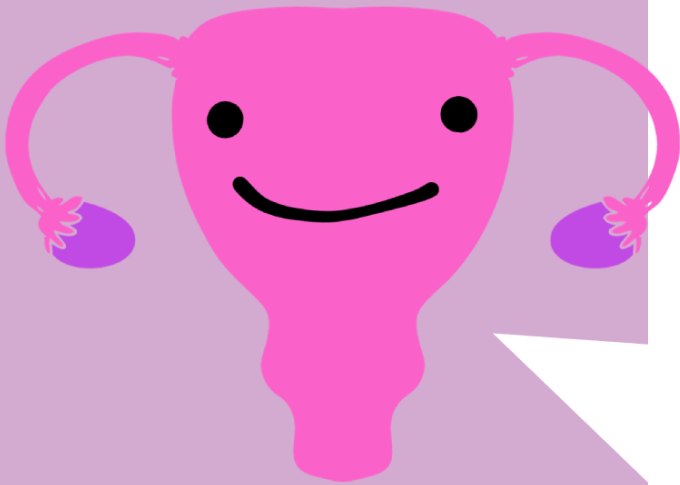
- 3-4 óránként kell cserélni.
- A használt betétek biztonságosan zárható és vízzáró újrahasználatos zsákokba csomagolhatóak.
- Mosógépben mosható, de előzőleg javasolt a használat utáni alapos hideg vizes átöblítés.

## Kiválasztás

A mosható betétek különböző méretekből és különböző nedvszívású rétegekkel készülnek. Saját preferencia és a vérzés intenzitása alapján kell választani. Léteznek előre összeállított kezdő csomagok, melyekbe általában 5 különböző adottságú betét kerül, melyeket kipróbálva könnyebb kiválasztani, hogy melyik mosható betét modell a megfelelő.

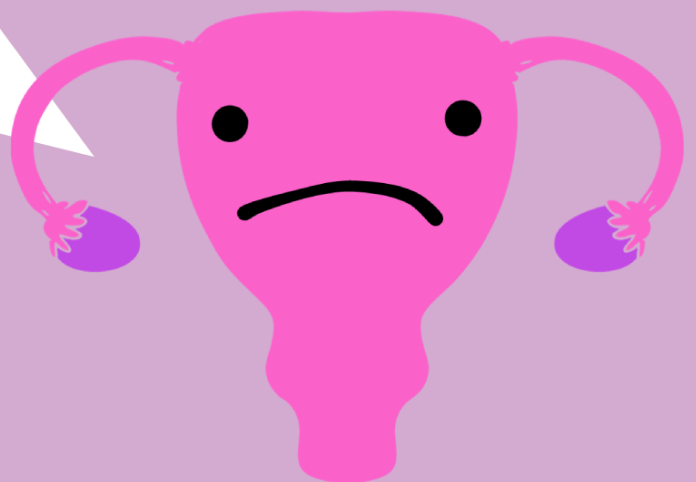
## Előnyei

- Újrahasználható, egy betét élettartama általában 5 év, így gazdaságos.
- Jelentősen kisebb a környezeti terhelése.
- Hosszútávon pénztárcabarát.
- Az egyszer használatos betétekkel szemben nem rendelkeznek szuperabszorbens-polimer réteggel (SAP), amely a folyadékot zselévé alakítja, ennek során a vér gyorsabban kezd oxidálódni és bűzleni. Az újrahasználható betéteknek nincs kellemetlen szaguk, ha időben cserélik őket.



## Hátrányai

- Mosni kell.
- A szükséges betétek beszerzése, készlet kialakítása egyszerre vásárolva költséges.



# Menstruációs bugyi

– eldobható betét helyett



Normál alsóneműnek néz ki, de az alsó részen több rétegből áll. A külső anyag általában biztonságos és kényelmes (pamut, len, kender), majd egy membrán réteg követi középen, mely megakadályozza a szivárgást. Előfordul, hogy van plusz réteg pl. bambuszból, amely még több folyadékot képes felszívni.

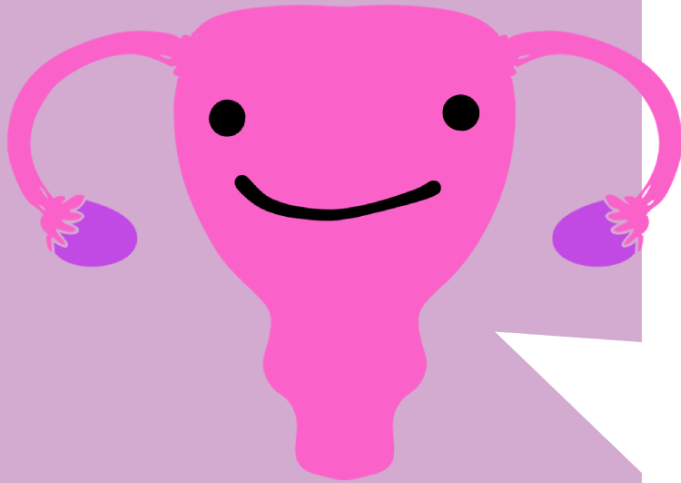
## Használat

- A menstruáció intenzitása alapján kell cseréni, orvosi ajánlásra a 3-4 óránként.
- A használt menstruációs bugyik biztonságosan zárható és vízzáró újrahasználatos zsákokba csomagolhatóak.
- Mosógépben mosható, de előzőleg javasolt a használat utáni alapos hideg vizes átöblítés.

## Kiválasztás

A normál fehérnemű mérete és a kívánt nedvszívó képesség alapján.

Egy menstruáció alatt 5-7 menstruációs bugyira van szükség. Ha menstruációs kehely mellett, extra biztonságként használjuk, akkor a 2-3 darab is elegendő.

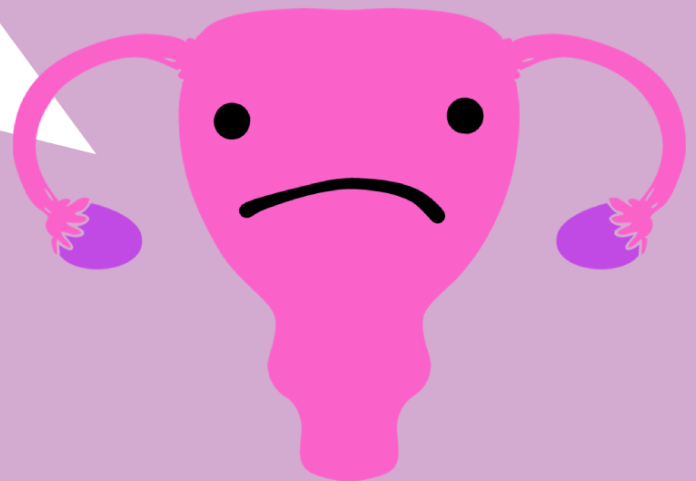


## Előnyei

- Újrahasználható, így általában egy bugyi akár 2 évig is kitart, így jóval gazdaságosabb.
- Jóval kisebb hatást gyakorol a környezetre.
- Hosszútávon pénztárcabarát.
- Használata kényelmes, ill. használható a menstruációs kehely kiegészítéseként is szivárgás ellen.

## Hátrányai

- Mosni kell.
- A szükséges bugyik beszerzése kezdetben költséges.



# Menstruációs intimkehely

– tampon helyett



A menstruációs kelyhek általában harang alakúak. A legtöbb márka orvosi szilikonból készíti a menstruációs kelyheket. A menstruációs kelyhet alacsonyan kell felhelyezni a hüvelybe, ahol összegyűjti a menstruációs vért.

## Használata

- Az intimkehely felhelyezése előtt moss kezet. Ellenőrizd, hogy a kelyhen lévő kis lyukak a perem alatt nincsenek-e eltömődve. Hajtsd össze a kelyhet C alakba. Helyezkedj el kényelmes testhelyzetben (ülve, állva vagy guggolva), és helyezd fel a kelyhet a hüvelybe. Ott kiengedés után a C alakból kör alak lesz, amely a hüvely falára simulva vákuumot képez. Annak ellenőrzéséhez, hogy a kehely teljesen kinyílt-e, csúsztasd fel egy tiszta ujjad és tapintsd ki a kehely alját.
- A hüvelyben legfeljebb 12 órán át maradhat (de az orvosok 3-4 óránkénti cserét javasolnak).

- A kehely eltávolításához moss kezet és lazítsd el az izmaidat. Fogd meg a kehely alját. A vákuum kiengedéséhez nyomd össze a kehely alját. Figyelj arra, hogy eltávolítás közben ne csak a kehely szárát húzd. Öntsd a kehely tartalmát a WC-be. Öblítsd le. Amennyiben szappannal tisztítanád meg, használj pH semleges szappant, majd bő vízzel öblítsd el.

- A ciklus előtt és után is sterilizálni (fertőtleníteni) kell a kehelyt, ezt 4-5 perces kifőzéssel, forralással tudod megtenni.

#### HOGY HASZNÁLD?



1. moss kezet!



2. hajtsd félbe



3. helyezd fel



4. relax! :)



5. távolítsd el



6. mosd el

## Kiválasztás

A kehely mérete/hossza a méhnyak magasságától függ. Általában három típus létezik: alacsony, közepes és magas méhnyak. A kehely szélessége/kapacitása a menstruációs vérzéstől függ. A rugalmasságot (kemény, félkemény és puha kehely) az életmód, az aktivitás mértéke alapján kell megválasztani.

Sportoláshoz például kemény kehely ajánlott.

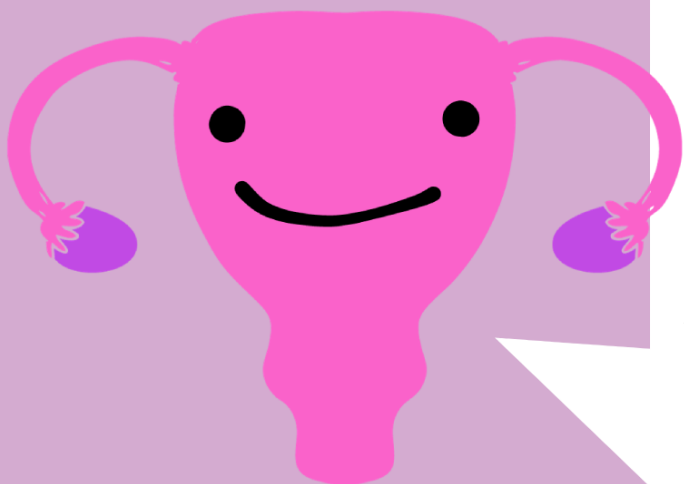
Fájdalmas görcsök esetén puha kehely ajánlott. Fontos odafigyelni arra, hogy a kehely megfelelő minőségű anyagból készüljön, az orvosi szilikont keresd.

További segítség a kehely kiválasztásában:  
<https://emilla.me>



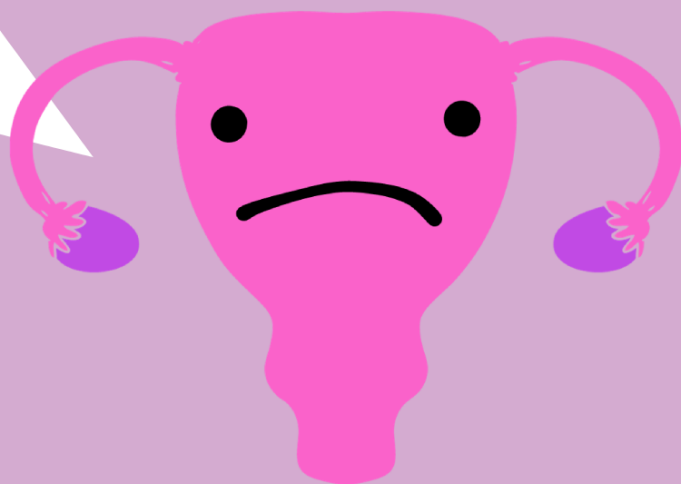
## Előnyei

- Általában egy menstruációs kehely akár 10 évig is használható, ennél fogva gazdaságosabb.
- Jóval kisebb hatást gyakorol a környezetre.
- Hosszútávon pénztárcabarát.
- Megfelelő használat mellett a szivárgás veszélye minimális.
- Szűz hölgyek is használhatnak menstruációs kehelyet. További információért érdemes orvoshoz fordulni.



## Hátrányai

- Kezdként nem a legegyszerűbb használni.
- A kehely egyszeri költsége jóval magasabb, mint egy tamponé.



# Menstruációs korong

– tampon helyett



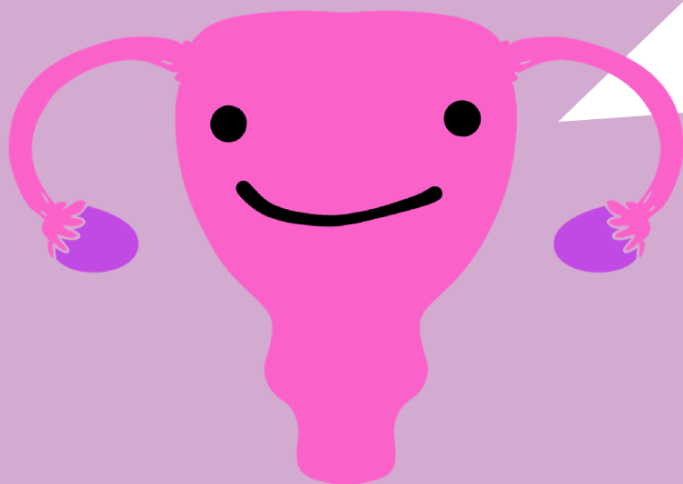
Egy lapos, rugalmas korongról van szó, amely összegyűjti a menstruációs vért. A menstruációs kehelytől a felhelyezésében tér el: a korong a szeméremcsont után visszailleszkedik a hüvelyi boltozatra, ahol a hüvelycsatornán találkozik a méhnyakkal.

## Használat

- A korong behelyezése előtt moss kezet. Nyomd össze a korong oldalát, hogy akkora legyen, mint egy tampon. Helyezkedj el kényelmes testhelyzetben (ülve, állva, egyik lábbal felfelé vagy guggolva), és az összenyomott korongot lefelé és hátrafelé helyezd be a hüvelybe. Ügyelj arra, hogy a szeméremcsont mellett told, ameddig csak lehet, hogy a pereme közvetlenül a csont fölé csússzon.
- A hüvelyben legfeljebb 12 óráig viselhető (de az orvosok 3-4 óránkénti cserét javasolnak).
- A korong eltávolításához moss kezet, és ülj le a WC-re. Nyúlj be a hüvelybe a mutatóujjaddal, akaszd be a perem alá, és egyenesen húzd ki. Ha nem éred el a korongot, próbáld meg a medence izmait úgy ellazítani, mintha kakilni próbálnál, így a korong lefelé fog mozdulni. Öblítsd le. Amennyiben szappannal mosnád el, használj pH semleges szappant, majd öblítsd el bő vízzel.
- A ciklus előtt és után is sterilizálni kell a korongot, ezt 4-5 perces kifőzéssel, forralással tudod megtenni.

## Kiválasztás

Egy méretben elérhető.

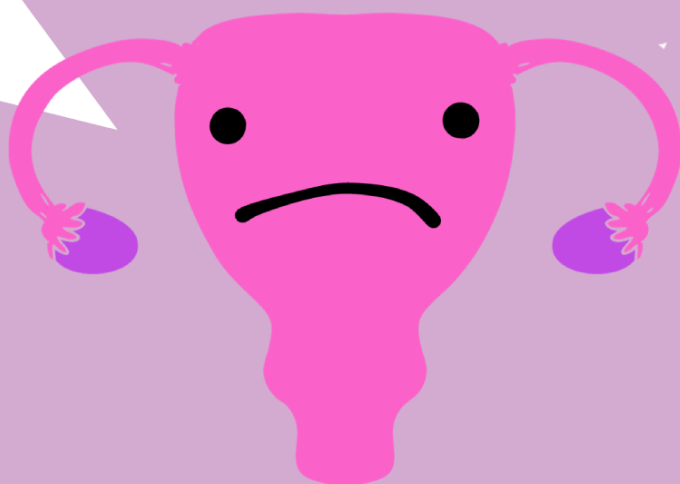


## Előnyei

- Kisebbs a környezeti terhelése.
- Hosszú távon pénztárcabarát.

## Hátrányai

- Kezdként nem a legegyszerűbb használni.
- Nem alkalmas szűzek számára, illetve a szülés utáni időszakban.
- Nincs vákuum, így a vér elkezdhet oxidálódni, gyakrabban szükséges cserélni.



# Hol vásárolható meg?

Az újrahasználatos menstruációs termékek többnyire online, hulladékmentes- vagy ökoboltokban vásárolhatóak meg.

Menstruációs kehely vagy korong szexboltokban is fellelhető.

Az újrahasználatos menstruációs termékek megtalálhatóak drogériákban és a nagy áruházakban is. Javasoljuk, hogy válassz helyi gyártókat, hogy fenntarthatóbbá tedd választásod.

Fenntartható menstruációs eszközöket forgalmazó magyarországi üzletek listája:  
<https://zoldovezet.info/super/uzletlista>



# Források

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

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

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

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

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

A projekt a Nemzeti Visegrádi Alap támogatásával jött létre, 2023-ban.

## SuPer – Sustainable Periods



• supported by

• Visegrad Fund

