

Udržateľná menštruácia

Sustainable Periods



POLSKIE STOWARZYSZENIE
**ZERO
WASTE**



**zero
waste**



supported by

• **Visegrad Fund**

Obsah

| | |
|--|----|
| Časté otázky o menštruácii | 3 |
| Účinky jednorazových menštruačných produktov | |
| – Vplyvy na životné prostredie | 5 |
| – Ekonomické dopady | 7 |
| – Vplyvy na zdravie | 9 |
| Opakovane použiteľné menštruačné pomôcky | |
| – Opakovane použiteľné vložky | 11 |
| – Menštruačné nohavičky | 13 |
| – Menštruačný kalíšok | 15 |
| – Menštruačný disk | 18 |
| Kde ich kúpiť? | 20 |
| Zdrojov | 21 |

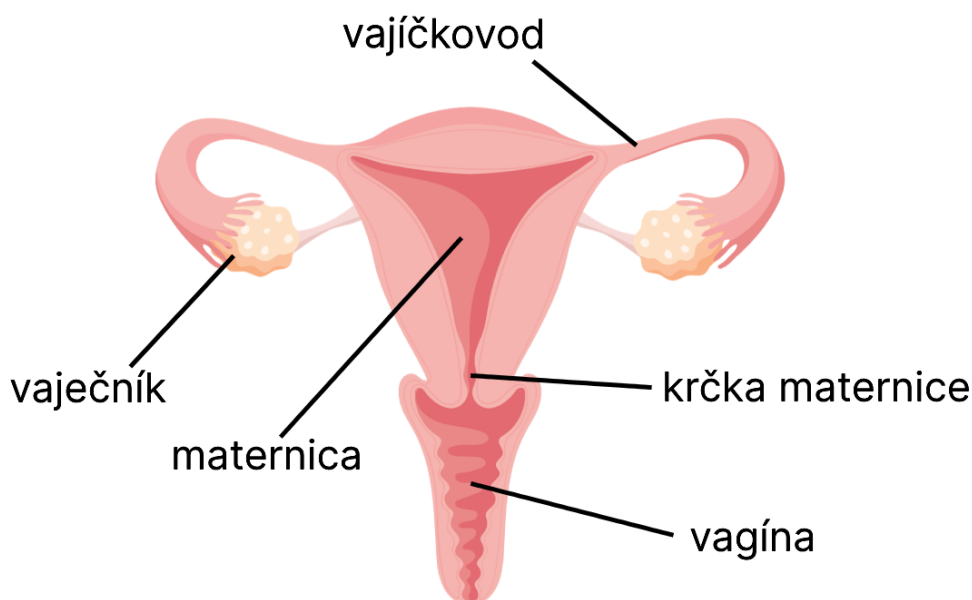
Časté otázky o menštruácii

Čo je menštruácia?

Menštruácia je odlupovanie výstelky maternice, ktoré sa opakuje každý mesiac. Menštruačná krv je z časti krv a z časti tkanivo z vnútra maternice, ktoré z maternice vyteká cez krčok maternice a vagínu von z tela.

Menštruácia je **riadená hormónmi**. Hypofýza a vaječníky vytvárajú a uvoľňujú počas menštruačného cyklu hormóny v určitých časoch.

Tieto hormóny **spôsobujú zhrubnutie výstelky maternice**. V prípade otehotnenia sa vajíčko môže usadiť v sliznici maternice. Hormóny tiež spôsobujú, že vaječníky uvoľňujú vajíčko (ovulácia). Vajíčko sa pohybuje po vajíčkovodoch, kde čaká na spermie. Ak spermia **vajíčko neoplodní**, k tehotenstvu nedôjde. Sliznica maternice sa rozpadne a začne sa odlupovať. A to je menštruácia.



Čo je menštruačný cyklus?

Menštruačný cyklus trvá od prvého dňa poslednej menštruácie do prvého dňa nasledujúcej menštruácie. Cyklus každej ženy je trochu iný, ale proces je rovnaký.

V akom veku zvyčajne začínajú dievčatá menštruovať?

Dievčatá začínajú menštruovať okolo 12 roku života. Môžu však začať menštruovať už vo veku 9 rokov alebo až 16 rokov.

Koľko krvi sa počas menštruácie dostane

Môže to vyzerať ako veľa krvi, ale dievča počas celej menštruácie zvyčajne stratí len niekoľko polievkových lyžíc krvi. Je to približne 60 ml.

Ako dlho trvá normálny menštruačný cyklus?

Priemerná dĺžka menštruačného cyklu je 28 dní. Dĺžka cyklu sa však môže pohybovať od 21 dní do približne 35 dní a stále môže byť normálna.

Ako dlho trvá normálna menštruácia?

V rozmedzí troch až siedmich dní.

Budem mať menštruáciu do konca života?

Keď ženy dosiahnu menopauzu (okolo veku 45 – 55 rokov), ich menštruácia sa natrvalo zastaví. Ženy taktiež nemajú menštruáciu počas tehotenstva a nejaký čas po pôrode.

Vplyv jednorazových menštruačných výrobkov*


*jednorazovými menštruačnými pomôckami sa rozumejú menštruačné vložky, denné vložky a tampóny na jedno použitie



Vplyvy na životné prostredie

Väčšina jednorazových vložiek je vyrobená až z 90 % z nerecyklovateľného plastu.

V 28 krajinách EÚ sa v roku 2017 použilo približne **50 miliárd kusov** jednorazových menštruačných pomôcok, čo predstavuje približne **590 000 ton** odpadu ročne. Tento odpad tvorí približne 4 % z celkového množstva domového odpadu.



**4 %
komunálneho
odpadu**

V roku 2017 bol počet žien v reprodukčnom veku (13 – 49 rokov) v EÚ 118 213 566, čo predstavuje približne 23 % celkovej populácie. To znamená, **že najmenej 23 % celkovej populácie menštruuje**, a preto môžeme predpokladať, že pravidelne používa menštruačné pomôcky.

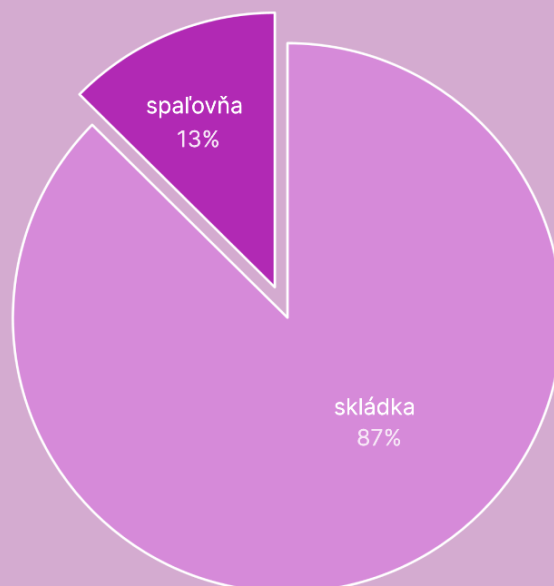


**416
produktov na
jedno
použitie
ročne**

Predpokladá sa, že menštruujúca žena spotrebuje v priemere 32 menštruačných pomôcok na jedno použitie (vložíek alebo tampónov) za jednu menštruáciu a 416 pomôcok ročne (ak rátame s 13 menštruáciami za rok). To by znamenalo, **že každá menštruujúca žena použije počas svojho života približne 14 000 menštruačných pomôcok.**

Priemerná menštruujúca žena pri používaní jednorazových menštruačných pomôcok vygeneruje 5,3 kg emisií CO₂ ročne. To znamená, že používaním jednorazových menštruačných pomôcok sa **v EÚ ročne vyprodukuje 245 000 ton emisií CO₂.**

V 28 krajinách EÚ končí **87,4 %** použitých jednorazových menštruačných pomôcok, použitých detských plienok a použitých vlhčených utierok na **skládkach** a zvyšných **12,6 %** sa **spaľuje**.





Ekonomické dopady

Menštruačné pomôcky na jedno použitie si vyžadujú pravidelné nákupy na každý mesiac. Suma, ktorú žena minie na tieto pomôcky, sa v jednotlivých krajinách líši.



**luxusný
produkt**

Dodatočné náklady vznikajú aj v súvislosti s odvozom a likvidáciou tohto druhu odpadu. Môže ísť aj o odstránenie upchatia pôdnych potrubí, ktoré sa vyskytujú pri splachovaní jednorazových vložiek a tampónov.

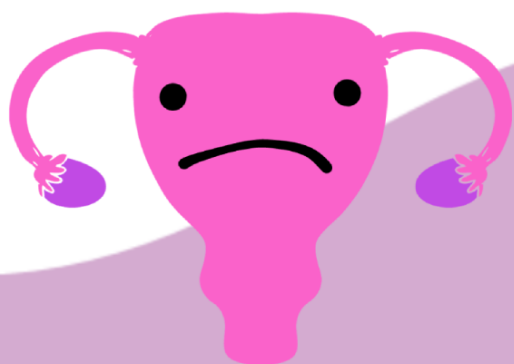
Existuje pojem „**menštruačná chudoba**“, ktorý opisuje nedostatočný prístup k hygienickým výrobkom, vzdelávaniu v oblasti menštruačnej hygieny, toaletám, umývadlám alebo odpadovému hospodárstvu. Najsilnejší vplyv má menštruačná chudoba na dospievajúce dievčatá – bráni im chodiť do školy a zúčastňovať sa športových a spoločenských aktivít a môže spôsobiť aj zdravotné problémy. Rozhovory na tému menštruácie s rodičmi alebo priateľmi im nemusia byť príjemné, čo v nich zanecháva pocit **hanby a izolácie**.

Viac informácií o dobovej chudobe:

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

Viac o environmentálnych a ekonomických vplyvoch jednorazových menštruačných pomôcok nájdete tu:

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





Vplyvy na zdravie

Jednorazové vložky môžu **odierat' citlivú pokožku** a spôsobiť zaparenie.

Syntetické vonné látky, ktoré sa pridávajú do jednorazových vložiek, môžu obsahovať až 3 900 chemikálií (styrol, chlórmetán, chlórétán, chloroform, acetón a iné), niektoré z týchto látok sú **karcinogény či neurotoxíny, ktoré môžu spôsobiť podráždenie, ale aj poruchy hormonálneho a reprodukčného systému.**



**3900
chemikálií**

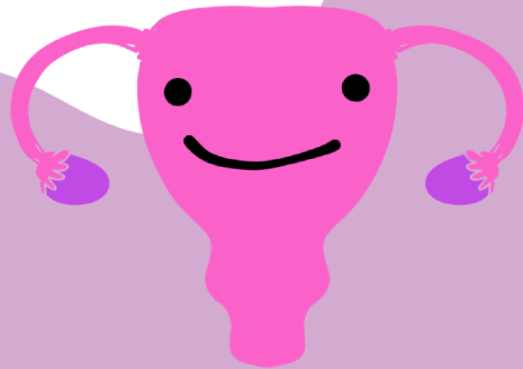
Tampóny môžu v zriedkavých prípadoch spôsobiť **syndróm toxického šoku**. Je to život ohrozujúci stav spôsobený baktériami, ktoré sa dostávajú do tela a uvoľňujú škodlivé toxíny.

Viac o potenciálne škodlivých látkach v jednorazových menštruačných pomôckach sa dozviete tu.

<https://womens.dk/do-menstrual-products-contain-harmful-substances/>

Dobrou správou je, že existuje alternatíva! **Vaša menštruácia môže byť udržateľnejšia, bezpečnejšia a šetrnejšia k vašej peňaženke výberom opakovane použiteľných menštruačných pomôcok.**

**Opakovane
použitelné
menštruačné
produkty**



Opakovane použiteľné (látkové) vložky

– vymeňte jednorazové vložky



Vyzerajú ako jednorazové vložky, avšak sú vyrobené z tkanín ako bavlna, vlna, ľan či flís a vo väčšine prípadov obsahujú vrstvu vodotesnej membrány, ktorá chráni pred pretečením. Najčastejšie sa na pripevnenie látkových vložiek k spodnej bielizni používajú kovové alebo plastové patentky.

Ako používať

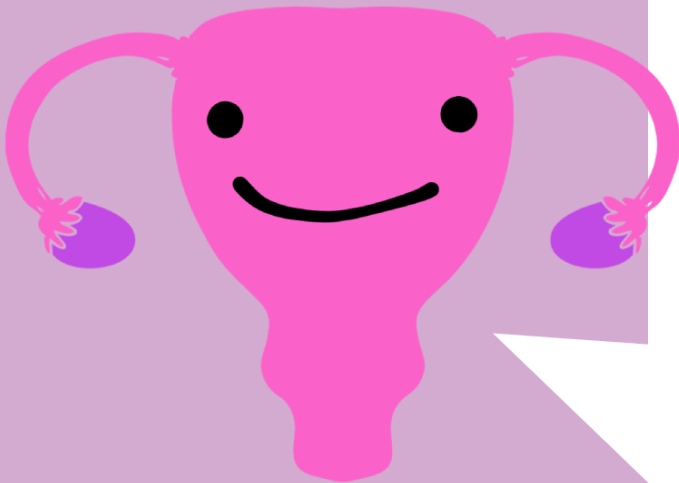
- Vymieňajte ich každé 3 – 4 hodiny.
- Použité vložky môžu byť umiestnené v opakovane použiteľných vreckách, ktoré sú bezpečne uzavreté a vodotesné, nazývajú sa mokré vrecká.
- Môžete ich prať v práčke, ale pred praním sa odporúča ich dôkladne opláchnuť studenou vodou.

Ako si vybrať

Opakovane použiteľné vložky môžu mať rôzne veľkosti a podšívky. Môžete si vybrať podľa vašich preferencií a intenzity toku krvi. V základnej štartovacej súprave si môžete vyskúšať 5 rôznych kusov a potom si môžete vybrať, ktoré modely vám vyhovujú najviac.

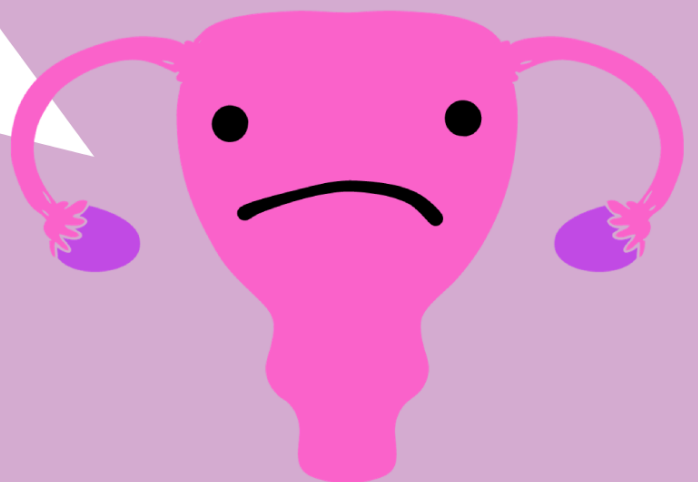
Výhody

- Opakovane použiteľné vložky zvyčajne vydržia až 5 rokov, vďaka čomu sú ekonomickejšou voľbou.
- Majú menší vplyv na životné prostredie.
- Z dlhodobého hľadiska sú šetrnejšie k peňaženke.
- V porovnaní s jednorazovými vložkami nemajú superabsorpčnú polymérovú vrstvu (SAP), vďaka ktorej kvapalina tuhne. V tomto prípade začne krv oxidovať a rýchlejšie zapáchať. Opakovane použiteľné vložky nezapáchajú, ak sa vymenia včas.



Nevýhody

- Musíte ich prať.
- Nákup zásob potrebných vložiek je na začiatku nákladnejší.



Menštruačné nohavičky

– vymeňte jednorazové vložky



Vyzerajú ako bežné nohavičky, ale v oblasti bikín majú niekoľko ľanových vrstiev. Zvyčajne majú na vonkajšej strane bezpečný a pohodlný materiál (bavlna, ľan, konope) a membránový stred, ktorý skutočne zabraňuje pretečeniu. Niekedy je ďalšia vrstva, ktorá absorbuje kvapalinu ešte viac, vyrobená napríklad z bambusu.

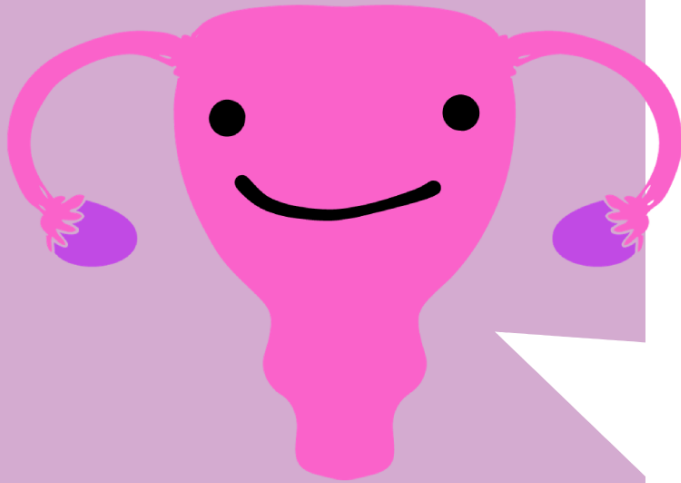
Ako používať

- Meňte podľa vášho toku krvi, ale lekári odporúčajú meniť každé 3 – 4 hodiny.
- Použité nohavičky môžu byť umiestnené v opakovane použiteľných vreckách, ktoré sú bezpečne uzavreté a vodotesné.
- Môžete ich prať v práčke, ale pred praním sa odporúča ich dôkladne opláchnuť studenou vodou.

Ako si vybrať

Podľa vašej veľkosti bežnej spodnej bielizne a preferencie absorpcie.

Na jednu menštruáciu budete potrebovať 5 – 7 kusov. Ak ich budete používať ako zálohu menštruačného kalíška, budete potrebovať 2 – 3 kusy.

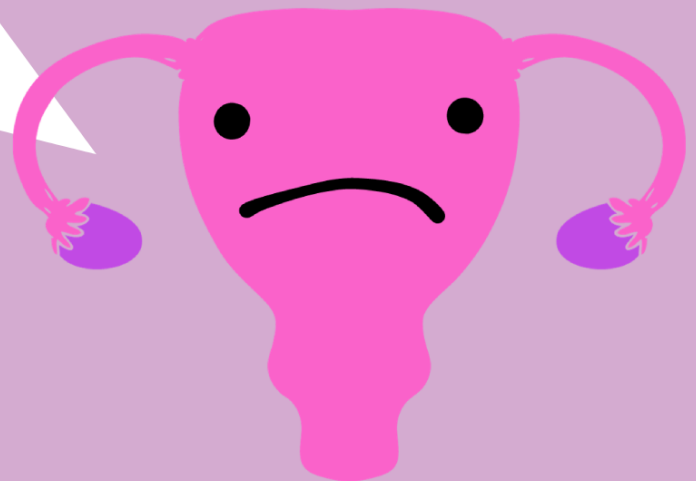


Výhody

- Opakovane použiteľné vložky zvyčajne vydržia až 2 roky, vďaka čomu sú ekonomickejšou voľbou.
- Majú menší vplyv na životné prostredie.
- Z dlhodobého hľadiska sú šetrnejšie k peňaženke.
- Pohodne sa používajú a môžu slúžiť ako záloha menštruačného kalíška.

Nevýhody

- Musíte ich prať.
- Nákup zásob potrebných nohavičiek je na začiatku nákladnejší.



Menštruačný kalíšok

– vymeňte tampóny



Menštruačné kalíšky majú až na niekoľko výnimiek zvonovitý tvar. Väčšina značiek vyrába menštruačné kalíšky z lekárskeho silikónu. Menštruačný kalíšok musí byť umiestnený do malej hĺbky v pošve, kde zachytáva menštruačnú krv.

Ako používať

- Ak chcete kalíšok vložiť, umyte si ruky a skontrolujte, či sú vzduchové otvory v kalíšku čisté. Zložte kalíšok do tvaru písmena C. Zaujmite pohodlnú pozíciu (v sede, v stojí alebo v drepe) a vložte si kalíšok do vagíny. Musí sa tam rozťahovať a vytvoriť vákuum. Ak chcete skontrolovať, či sa kalíšok úplne roztvoril, vsuňte čistý prst na dno kalíška a nahmatajte ho. (Existujú aj iné techniky, ako vložiť kalíšok.)

- Môže byť vo vnútri vagíny až 12 hodín (ale lekári odporúčajú meniť ho každé 3 – 4 hodiny).

- Ak chcete kalíšok vybrať, umyte si ruky a uvoľnite svaly. Uchopte dno kalíška. Ak chcete porušiť tesnenie, stlačte dno kalíška. Dbajte na to, aby ste neťahali za stopku kalíška. Obsah vyprázdňte do toalety. Kalíšok opláchnite. (Ak ho chcete umyť mydlom, používajte iba mydlo s neutrálnym pH a potom ho dôkladne opláchnite vodou.)

- Pred a po cykle by ste mali kalíšok sterilizovať (variť 4 – 6 minút).

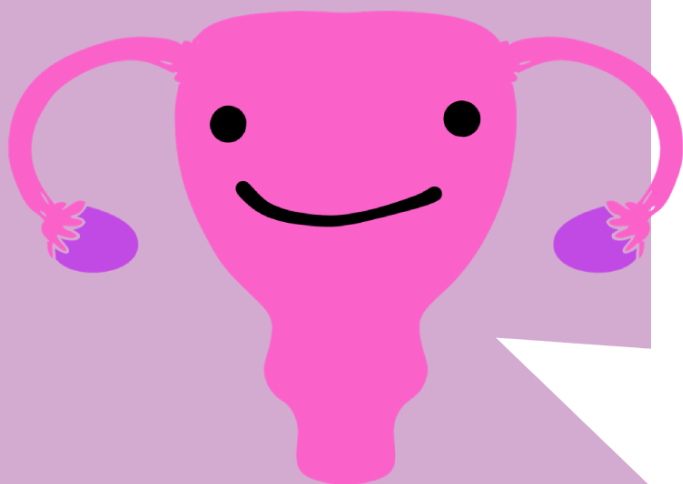


Ako si vybrať

Veľkosť/dĺžka kalíška závisí od výšky krčka maternice. Zvyčajne existujú tri typy: nízky, stredný a vysoký krčok maternice. Šírka/kapacita kalíška závisí od menštruačného toku. Elasticita (tvrdé, polotvrde a mäkké kalíšky) závisí od toho, ako aktívny je životný štýl ženy. Pri športe sa odporúča tvrdý kalíšok. Pri bolestivých krčoch sa odporúča mäkký kalíšok. Materiál kalíška je veľmi dôležitý, uprednostňujte lekárske kremík.

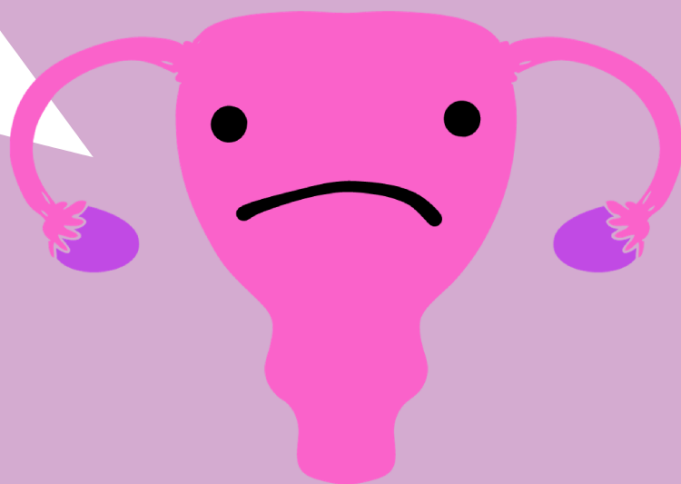
Výhody

- Zvyčajne jeden menštruačný kalíšok vydrží až 10 rokov, vďaka čomu je ekonomickejšou voľbou.
- Majú menší vplyv na životné prostredie.
- Z dlhodobého hľadiska sú šetrnejšie k peňaženke.
- Pri správnom používaní je riziko pretečenia minimálne.
- Panna môže používať menštruačný kalíšok. Pre viac informácií navštívte svojho lekára.



Nevýhody

- Náročnejšie používanie pre začiatočníkov.
- Vyššie náklady na prvý kalíšok v porovnaní s tampónom.



Menštruačný disk

– vymeňte tampóny



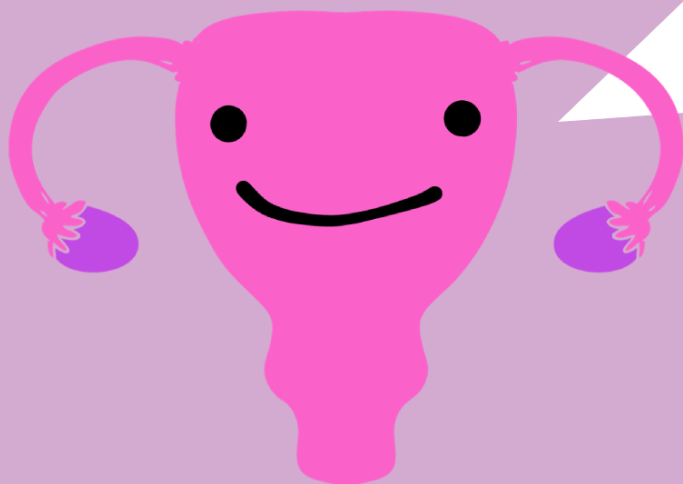
Je to plochý a pružný krúžok, ktorý zachytáva krv. Od menštruačného kalíška sa líši hlavne tým, že krúžok zapadá späť do vaginálneho fornixu, kde sa vaginálny kanál stretáva s krčkom maternice, po lonovej kosti.

Ako používať

- Ak chcete vložiť krúžok, umyte si ruky. Stlačte boky disku k sebe, aby mal veľkosť tampónu. Zaujmite pohodlnú pozíciu (v sede, v stojí s jednou nohou nahor alebo v drepe) a vložte zovretý disk smerujúci nadol do vagíny. Uistite sa, že ste ho zatlačili okolo lonovej kosti čo najďalej, aby sa okraj zastrčil tesne nad kosť.
- Môže byť vo vnútri až 12 hodín (ale lekári odporúčajú meniť ho každé 3 – 4 hodiny).
- Ak chcete disk vybrať, umyte si ruky a posad'te sa na toaletu (odstránenie disku môže byť trochu chaotické). Siahnite ukazovákom do vagíny, zaháknite ho pod okraj disku a rovno ho vytiahnite. Ak sa ku disku nemôžete dostať, snažte sa napínať panvové svaly, ako by ste sa snažili vykonať veľkú potrebu, aby sa disk posunul nadol. Opláchnite ho. (Ak ho chcete umyť mydlom, používajte iba mydlo s neutrálnym pH a potom ho dôkladne opláchnite vodou.)
- Pred a po cykle by ste mali disk sterilizovať (variť 4 – 6 minút).

Ako si vybrať

Disk sa vyrába v jednej veľkosti.

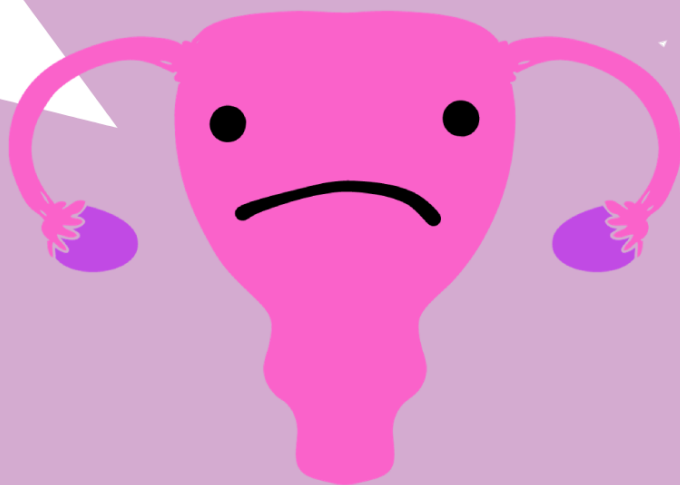


Výhody

- Má menší vplyv na životné prostredie.
- Z dlhodobého hľadiska je šetrnejší k peňaženke.

Nevýhody

- Náročnejšie používanie pre začiatok.
- Nevhodný pre panny a po pôrode.
- Vyššie náklady na prvý disk v porovnaní s tampónom.
- Nevytvára vákuum, takže krv môže začať oxidovať a mal by sa častejšie meniť.



Kde ich kúpiť?

Opakovane použiteľné menštruačné pomôcky je väčšinou možné zakúpiť prostredníctvom internetu, v obchodoch s nulovým odpadom (tzv. „zero waste“) alebo ekologických obchodoch.

Menštruačný kalíšok alebo disk nájdete v sex shopoch alebo butikoch s intímnymi potrebami.

Opakovane použiteľné menštruačné pomôcky nájdete aj vo veľkých supermarketoch. Odporúčame vybrať si miestnych výrobcov, aby bol váš výber udržateľnejší.

Kde ich kúpiť (2023):

| Meno | Aké produkty môžete kúpiť | Kontakty |
|--------------|--|---|
| Astratex | menštruačné nohavičky, menštruačné plavky | https://www.astratex.sk/nohavicky/menstruacne/ |
| Atina | menštruačné nohavičky, látkové vložky, menštruačný kalíšok, menštruačný disk | https://www.atina-shop.sk/ |
| Ladycup | látkové vložky, menštruačný kalíšok | https://www.ladycup.sk/ |
| Lindex | menštruačné nohavičky | https://www.lindex.com/sk/damske-spodna-bielizen/nohavicky/menstruacne-nohavicky |
| Lunacare | menštruačné nohavičky, menštruačný kalíšok | https://thelunacare.com/sk/ |
| Maluna | menštruačné nohavičky, látkové vložky, menštruačné huby | https://www.maluna.sk |
| Nika-intima | menštruačné nohavičky | https://www.nika-intima.sk/?230,menstruacne-nohavicky |
| Perties | menštruačné nohavičky, menštruačné plavky | https://perties.sk/ |
| Rilie | menštruačné nohavičky, menštruačné plavky | https://rilie.sk/ |
| Rischino | látkové vložky | https://www.rischino.sk/pre-zeny/damske-latkove-vlozky/ |
| Simma | menštruačné nohavičky, látkové vložky, menštruačný kalíšok | https://www.simma.sk/kategoria-produktu/menstruacne-pomocky/ |
| Slamienka | látkové vložky | https://www.sashe.sk/slamienka/moje/latkove-vlozky |
| Snuggs | menštruačné nohavičky | https://snuggs.sk/ |
| Sovick | menštruačné nohavičky, látkové vložky, ďalšie doplnky | https://www.sovick.sk/damske-potreby/ |
| Tierra Verde | látkové vložky, menštruačný kalíšok | https://tierraverde.sk/starostlivost-o-telo/damska-hygiena |
| Yuuki | menštruačné nohavičky, menštruačný kalíšok | https://www.yuukicup.com/sk |



Zdroje

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/>

Projekt podporil Národný Vyšehradský
Fond v roku 2023.

SuPer – Sustainable Periods



supported by

• Visegrad Fund

