

Udržitelná menstruace

Sustainable Periods



POLSKIE STOWARZYSZENIE
**ZERO
WASTE**



**zero
waste**

supported by

• **Visegrad Fund**

Obsah

Menstruace – Často Kladené Dotazy	3
Dopady jednorázových menstruačních výrobků	
– Dopady na životní prostředí	5
– Ekonomické dopady	7
– Dopady na zdraví	9
Znovupoužitelné menstruační pomůcky	
– Látkové vložky	11
– Menstruační kalhotky	13
– Menstruační kalíšek	15
– Menstruační disk	18
Kde koupit?	20
Zdroje	21

Menstruace – Často Kladené Dotazy

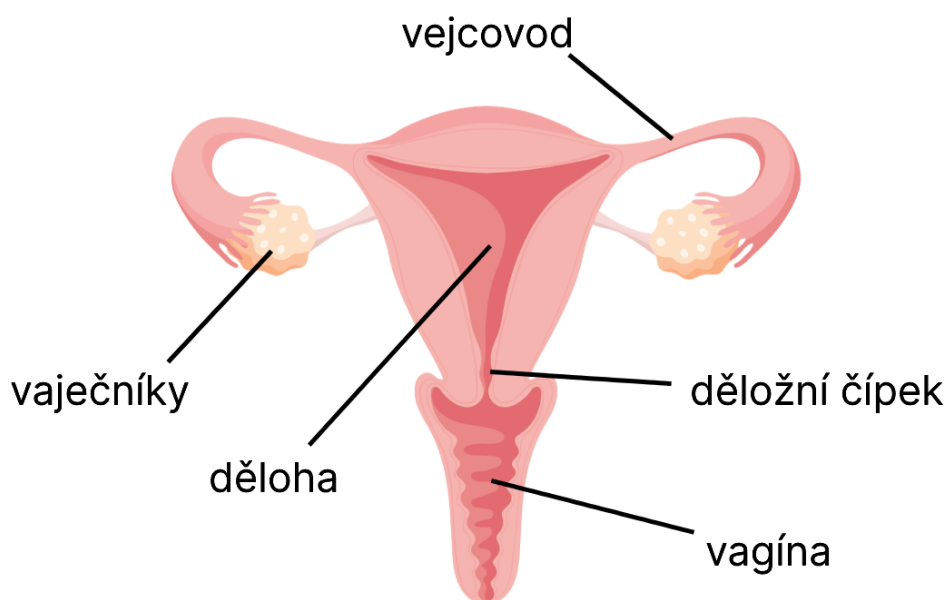
Co je menstruace?

Menstruace je měsíční vylučování děložní sliznice.

Menstruační krev – která je z části krví a z části tkání z vnitřku dělohy – vytéká z dělohy přes děložní čípek a z těla ven přes pochvu.

Menstruace je **řízena hormony**. Hypofýza a vaječníky vytvářejí a uvolňují určité hormony v určitých obdobích menstruačního cyklu.

Tyto hormony způsobují **zesílení děložní sliznice**. To se děje proto, aby se v případě těhotenství mohlo vajíčko uhnízdit v děložní sliznici. Hormony také způsobují, že vaječníky uvolňují vajíčko (ovulace). Vajíčko se přesune do vejcovodů, kde čeká na spermie. Pokud spermie toto **vajíčko neoplodní**, k otěhotnění nedojde. **Děložní sliznice se rozpadá a vylučuje**. To je menstruace.



Co je menstruační cyklus?

Menstruační cyklus je doba od prvního dne poslední menstruace do prvního dne následující menstruace. U každé ženy je cyklus trochu jiný, ale průběh je stejný.

Jak dlouhý je normální menstruační cyklus?

Průměrná délka menstruačního cyklu je 28 dní. Délka cyklu se však může pohybovat v rozmezí 21 až 35 dní, a přesto může být normální.

V jakém věku obvykle začíná menstruace?

Menstruace začíná v průměru ve 12 letech, může však začít již v 9 letech nebo až v 16 letech.

Jak dlouho trvá normální menstruace?

Tři až sedm dní.

Kolik krve vychází ven?

Může to vypadat jako hodně krve, ale žena obvykle ztratí jen několik lžic krve během celé periody. Je to přibližně 60 ml.

Budu mít menstruaci do konce života?

Když ženy dosáhnou menopauzy (kolem 45-55 let), jejich menstruace trvale ustane. Ženy také nemají menstruaci během těhotenství a nějakou dobu po porodu.

Dopady jednorázových menstruačních výrobků*


*jednorázovými menstruačními výrobky se rozumí jednorázové menstruační vložky, slipové vložky a tampony.



Dopady na životní prostředí

Většina jednorázových vložek je vyrobena až z 90 % z nerecyklovatelného plastu.

Ve 28 zemích EU bylo v roce 2017 použito přibližně **50 miliard kusů** jednorázových menstruačních hygienických výrobků, což představuje přibližně **590 000 tun odpadu** ročně. To představuje přibližně 4 % celkového množství odpadu z domácností.



**4 %
komunálního
odpadu**

V roce 2017 činil počet žen v reprodukčním věku (13-49 let) ve 28 zemích EU 118 213 566, což představuje přibližně 23 % celkové populace. To znamená, že nejméně **23 % celkové populace menstruuje**, a lze tedy předpokládat, že pravidelně používá menstruační výrobky.

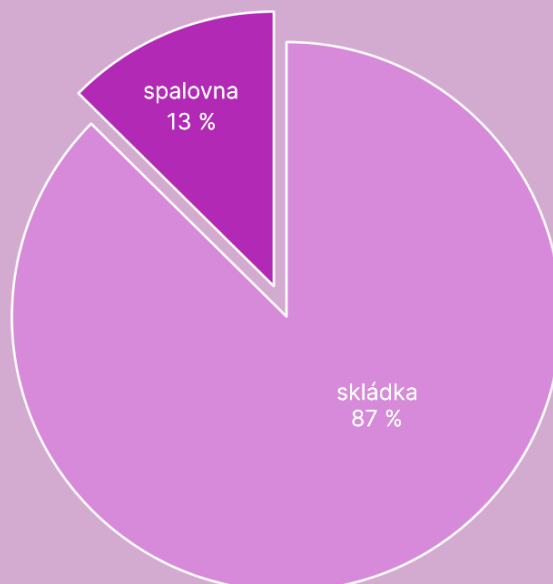


416 jednorázových výrobků ročně

- Menstruující žena spotřebuje v průměru 32 jednorázových menstruačních výrobků (vloček nebo tamponů) na jedno období a 416 výrobků ročně (pokud předpokládáme 13 období za rok). To by znamenalo, že **každá menstruující žena spotřebuje za svůj život přibližně 14 000 menstruačních výrobků.**

Roční používání jednorázových výrobků menstruující ženou vyprodukuje 5,3 kg emisí CO₂. To znamená, že **v EU vzniká ročně 245 000 tun emisí CO₂ z jednorázových menstruačních výrobků.**

Ve 28 zemích EU končí **87,4 %** použitých jednorázových menstruačních hygienických výrobků, použitých dětských plen a použitých vlhčených ubrousků **na skládkách** a zbylých **12,6 % se spálí.**





Ekonomické dopady

Jednorázové menstruační výrobky je nutné kupovat každý měsíc. Částka, kterou žena za tyto výrobky utratí, se v jednotlivých zemích liší.



**luxusní
výrobek**

Za odvoz a likvidaci tohoto druhu odpadu se také platí dodatečné náklady. Nebo na odstranění ucpání odpadních trubek, ke kterému dochází při splachování jednorázových vložek a tamponů.

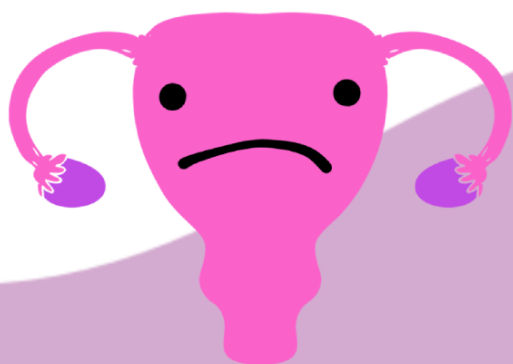
Existuje termín "**menstruační chudoba**", který popisuje nedostatečný přístup k hygienickým výrobkům, vzdělávání v oblasti menstruační hygieny, toaletám, zařízením na mytí rukou nebo nakládání s odpadem. Nejsilnější dopad má menstruační chudoba na dospívající dívky: brání jim chodit do školy a účastnit se sportovních a společenských aktivit a může způsobovat zdravotní problémy. Mohou mít také potíže **mluvit o svých pocitech spojených s menstruací** s rodiči nebo přáteli, což v nich vyvolává pocit **studu a izolace**.

Více o menstruační chudobě:

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

Více o environmentálních a ekonomických dopadech jednorázových menstruačních výrobků ve zprávě:

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





Dopady na zdraví

Vložky na jedno použití mohou **odírat citlivou pokožku** a způsobovat zapaření.

Syntetické vonné látky, které se přidávají do jednorázových vložek, mohou obsahovat až 3 900 chemických látek (styrol, chlorometan, chlorethan, chloroform, aceton a další); některé z těchto látek jsou **karcinogeny, neurotoxiny, mohou způsobit podráždění, poruchy hormonálního a reprodukčního systému.**



**3 900
chemických
látek**

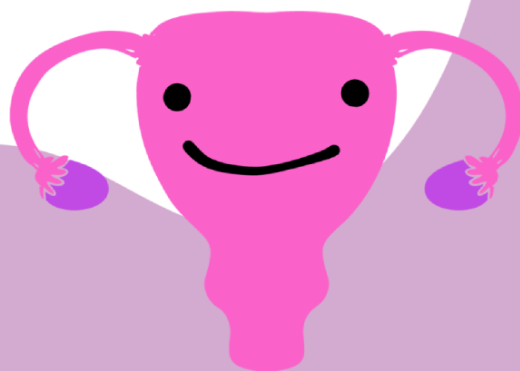
Tampony mohou ve vzácných případech způsobit **syndrom toxického šoku**. Jedná se o život ohrožující stav způsobený bakteriemi, které se dostanou do těla a uvolňují škodlivé toxiny.

Více informací o možných škodlivých látkách v jednorázových menstruačních přípravcích najdete zde:

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

Existuje však alternativa! **Svou menstruaci můžete učinit udržitelnější, bezpečnější a šetrnější k peněžence tím, že si vyberete menstruační výrobky pro opakované použití.**

Znovupoužitelné menstruační pomůcky



Látkové vložky

– nahrazují jednorázové vložky



Vypadají stejně jako jednorázové vložky, ale jsou vyrobeny z látek – bavlny, vlny, lnu, fleece – a ve většině případů mají vrstvu nepromokavé membrány, která chrání před únikem. Kovové nebo plastové patentky jsou nejčastěji používaným způsobem upevnění látkových vložek ke spodnímu prádlu.

Jak používat

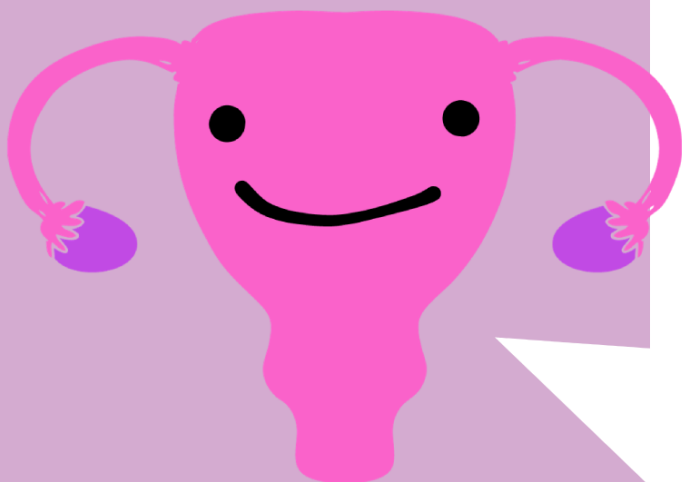
- Vyměňte je každé 3-4 hodiny.
- Použité vložky lze umístit do opakovaně použitelných sáčků, které jsou bezpečně uzavřené a nepromokavé.
- Můžete je prát v pračce, ale před použitím je lepší je dobře opláchnout studenou vodou.

Jak si vybrat vložku

Opakovaně použitelné vložky mohou mít různé velikosti a různou podšívku. Můžete si vybrat podle svých preferencí a intenzity krvácení. Základní startovací sada obsahuje ideálně 5 ks různých vložek na vyzkoušení a pak si můžete vybrat modely, které se vám líbí a dobře sedí.

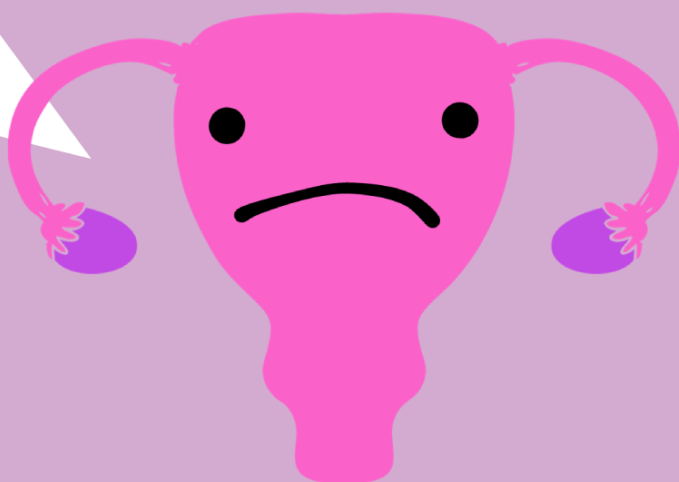
Výhody

- Opakovaně použitelná vložka obvykle vydrží až 5 let, což ji činí ekonomičtější.
- Má menší dopad na životní prostředí.
- Z dlouhodobého hlediska šetrnější k peněžence.
- V porovnání s jednorázovými vložkami nemají superabsorpční polymerovou vrstvu (SAP), která vytváří z tekutiny želé. Tímto způsobem začne krev rychleji oxidovat a zapáchat. Opakovaně použitelné vložky nezapáchají, pokud je vyměníte včas.



Nevýhody

- Je třeba je prát.
- Nákup zásob potřebných vložek je zpočátku nákladnější.



Menstruační kalhotky

– nahrazují jednorázové vložky



Vypadají jako běžné kalhotky, ale v oblasti bikin mají několik vrstev látky. Obvykle se jedná o bezpečný a příjemný materiál na vnější straně (bavlna, len (lněné plátno), konopí) a membránový střed, který skutečně zabraňuje úniku. Někdy je další vrstva např. z bambusu, která ještě více absorbuje tekutinu.

Jak používat

- Vyměňujte podle síly vašeho krvácení, lékaři doporučují měnit je každé 3-4 hodiny.
- Použité kalhotky lze umístit do opakovaně použitelných sáčků, které jsou bezpečně uzavřené a nepromokavé.
- Můžete je prát v pračce, ale před použitím je lepší je dobře opláchnout studenou vodou.

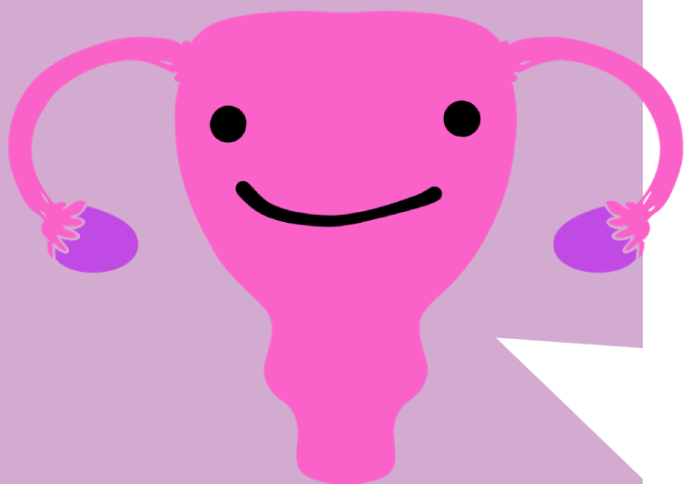
Jak si je vybrat

Vzhledem k vaší velikosti běžného spodního prádla a preferencím savosti.

Na jedno období budete potřebovat 5-7 ks. Pokud je budete používat jako záložní spolu s menstruačním kalíškem, budete potřebovat 2-3 ks.

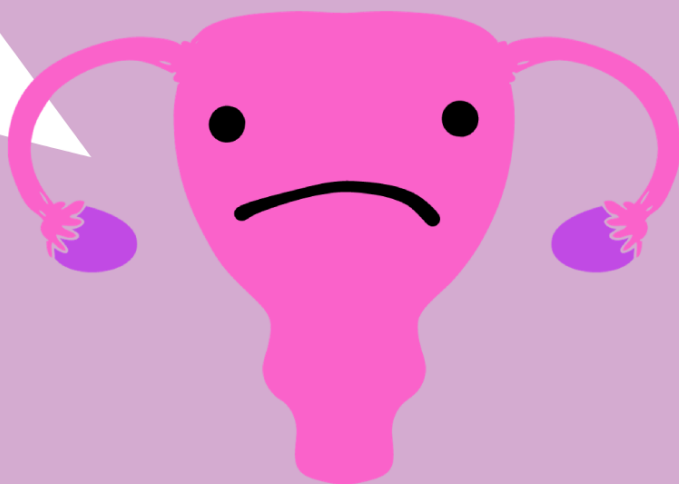
Výhody

- Opakovaně použitelné, takže jedny kalhoty obvykle vydrží až 2 roky, což je ekonomičtější.
- Mají menší dopad na životní prostředí.
- Z dlouhodobého hlediska šetrnější k peněžence.
- Pohodlně se používají a mohou sloužit jako záloha při používání menstruačního kalíšku.



Nevýhody

- Je třeba je prát.
- Nákup zásob potřebných kalhotek je zpočátku nákladnější.



Menstruační kalíšek

– nahrazuje tampony



Menstruační kalíšky jsou až na výjimky obvykle zvonovitého tvaru. Většina značek používá jako materiál menstruačního kalíšku lékařský silikon. Menstruační kalíšek musí být umístěn do malé hloubky v pochvě, kde sbírá menstruační krev.

Jak používat

- Pro zavedení kalíšku si umyjte ruce a zkontrolujte, zda jsou vzduchové otvory kalíšku průchodné. Složte kalíšek do tvaru písmene C. Zaujměte pohodlnou polohu (vsedě, vestoje nebo v podřepu) a vložte kalíšek do pochvy. Tam se musí rozvinout a vytvořit podtlak. Chcete-li zkontrolovat, zda se kalíšek zcela rozevřel, zasuňte čistý prst na dno kalíšku a nahmatejte jej. (Existují i jiné techniky, jak kalíšek zavést).

- Kalíšek můžete v pochvě ponechat až 12 hodin (lékaři však doporučují měnit ho každé 3-4 hodiny).

- Pro vyjmutí kalíšku si umyjte ruce a uvolněte svaly. Uchopte spodní část kalíšku. Chcete-li zrušit podtlak, zmáčkněte dno kalíšku. Dbejte na to, abyste jej nevytahovali držením samotné stopky. Vyklopte obsah do toalety. Vypláchněte jej. (Pokud jej chcete umýt mýdlem, použijte pouze neutrální P.H. a poté jej důkladně opláchněte vodou).

- Před a po skončení cyklu je třeba kalíšek sterilizovat (vařit 4-6 minut dlouho).

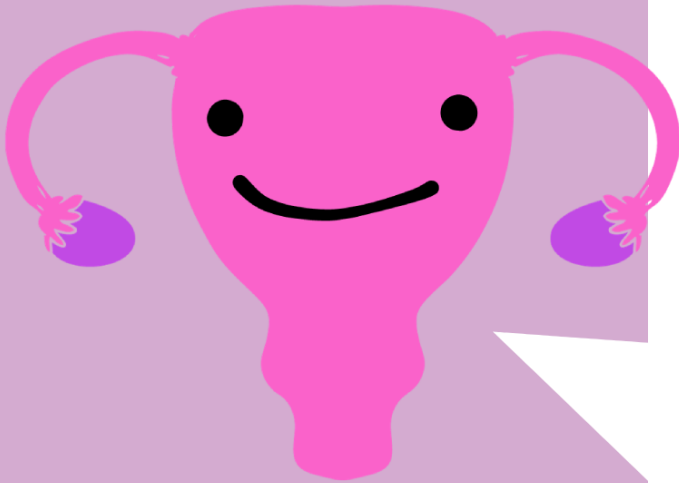


Jak si ho vybrat

Velikost/délka kalíšku závisí na výšce děložního hrdla. Obvykle existují tři typy: nízký, střední a vysoký děložní čípek. Šířka/kapacita kalíšku závisí na menstruačním toku. Pružnost (tvrdé, polotvrdé a měkké kalíšky) závisí na tom, jak aktivní je životní styl dané osoby. Pro sportovní aktivity se doporučuje tvrdý kalíšek. Při bolestivých křečích se doporučuje měkký kalíšek. Materiál kalíšku je poměrně důležitý, hledejte lékařský silikon.

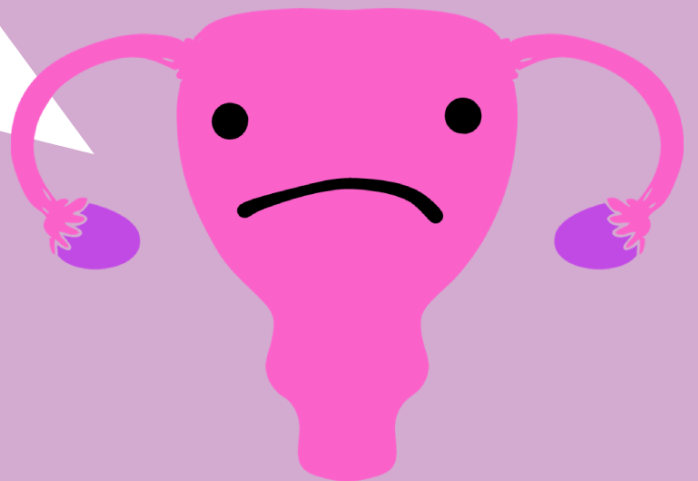
Výhody

- Jeden menstruační kalíšek obvykle vydrží až 10 let, takže je ekonomičtější.
- Má menší dopad na životní prostředí.
- Z dlouhodobého hlediska šetrnější k peněžence.
- Při správném používání je riziko úniku minimální.
- Menstruační kalíšek může používat i panna. Pro více informací navštivte svého lékaře.



Nevýhody

- Není snadné používat pro začátečníky.
- Vyšší cena za první kalíšek ve srovnání s tamponem.



Menstruační disk

– nahrazuje tampony



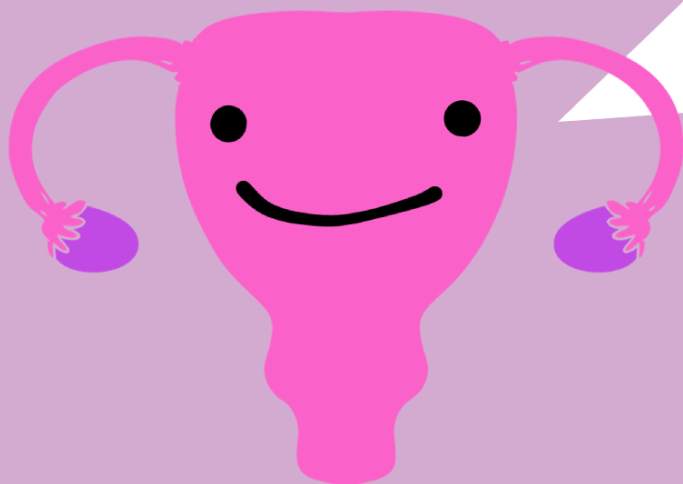
Je měkký a pružný disk, který sbírá krev. Hlavní rozdíl oproti menstruačnímu kalíšku je ten, že se disk zasouvá zpět do poševní klenby, kde se poševní kanál setkává s děložním čípkem, za stydkou kostí.

Jak používat

- Pro vložení disku si umyjte ruce. Stiskněte strany disku k sobě, aby byl velký jako tampon. Zaujměte pohodlnou polohu (vsedě, ve stoje s jednou nohou nahoře nebo ve dřepu) a zasuňte stlačený disk směrem zpět do pochvy. Dbejte na to, abyste jej zatlačila za stydkou kost co nejdále, aby se okraj zasunul těsně nad kost.
- Uvnitř může zůstat až 12 hodin (lékaři však doporučují měnit každé 3-4 hodiny).
- Pro vyjmutí disku si umyjte ruce a sedněte si na toaletu (při vyjmutí disku se můžete potřísnit krví). Ukazováčkem sáhněte do pochvy, zahákněte jej pod okraj a vytáhněte jej rovnou ven. Pokud na disk nedosáhnete – zkuste zatlačit pánevními svaly, jako byste se snažila vytlačit stolicí, aby se disk posunul dolů. Po vyjmutí jej vypláchněte. (Pokud jej chcete umýt mýdlem, použijte pouze P.H. neutrální a poté jej důkladně opláchněte vodou).
- Před a po cyklu disk sterilizujte (nechte vyvařit 4-6 minut).

Jak si ho vybrat

Dodává se v jedné velikosti.

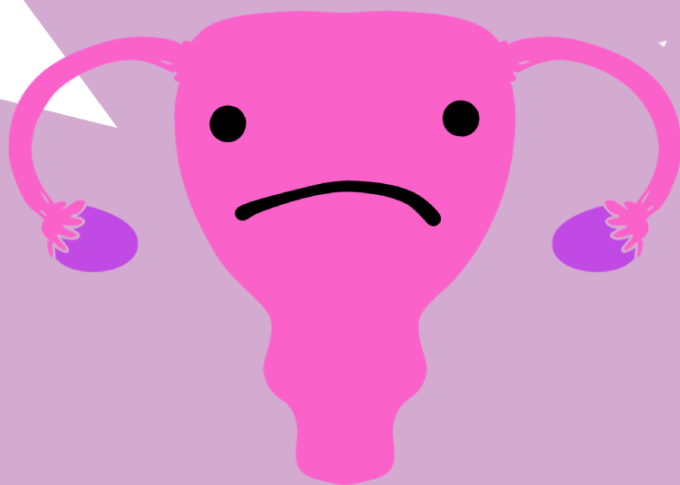


Výhody

- Má menší dopad na životní prostředí.
- Z dlouhodobého hlediska šetrnější k peněžence.

Nevýhody

- Není snadné používat pro začátečníky.
- Nevhodné pro panny a ženy po porodu.
- Vyšší cena za první disk ve srovnání s tamponem.
- Není zde podtlak, takže krev může začít oxidovat, měla by se častěji měnit.



Kde koupit?

Opakovaně použitelné menstruační výrobky lze většinou zakoupit online nebo v bezodpadových či ekologických obchodech.

Menstruační kalíšek nebo disk lze sehnat v sexshopech nebo v obchodech s intimní hygienou.

Opakovaně použitelné menstruační výrobky lze také najít v supermarketech a drogeriích. Doporučujeme vybírat místní výrobce, aby byl váš výběr udržitelnější.

Možnosti, kde udržitelné menstruační produkty koupit (2023):

Jméno	Jaké produkty můžete koupit	Kontakty
Bamboolik	látkové vložky	www.bamboolik.cz
Ladycup	menstruační kalíšek, látkové vložky	https://www.ladycup.cz/
Lunacare	menstruační kalhotky, menstruační plavky, menstruační kalíšek	https://thelunacare.com/cs/
Maluna	menstruační kalhotky, menstruační kalíšky, látkové vložky, menstruační plavky, menstruační disk	https://www.maluna.cz/
Petitulu	látkové vložky	https://www.petitulu.cz/
Repetky	menstruační kalhotky	www.repetky.cz
Sayu	menstruační kalhotky	https://sayu.cz/
Snuggs	menstruační kalhotky	https://snuggs.cz/
Whoop de doo	menstruační kalíšky	https://whoopeddoo.love/produkty
Yuuki	menstruační kalíšky	www.yuukicup.com/



Zdroje

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

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

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

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

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

Projekt byl financován z Národního
Visegrádského Fondu v roce 2023.

SuPer – Sustainable Periods



supported by

• Visegrad Fund

