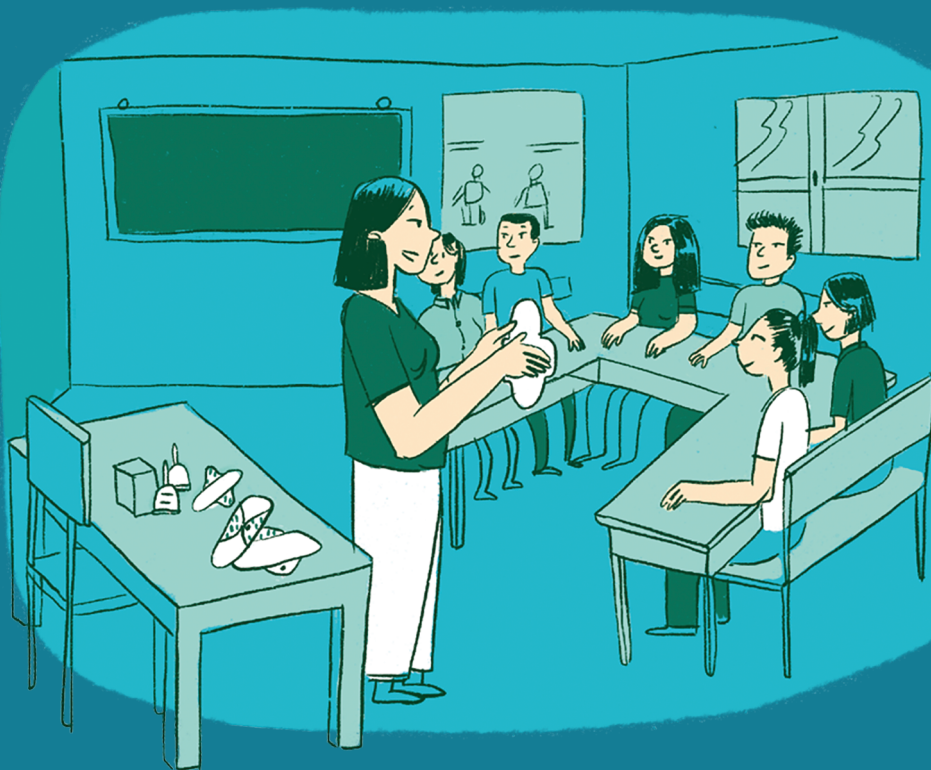


ЗДОРОВ'Я БЕЗ СОРОМУ



співпраця з
німеччиною
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Виконавець:

KFW

unicef 



ПОГОВОРИМО ПРО МЕНСТРУАЦІЮ ВІДКРИТО?

Менструація – це природний фізіологічний процес, що сигналізує про здоров'я дівчини.

З погляду фізіології – це виділення непотрібного ендометрію через піхву, тому що не настала вагітність. Він виділяється з домішками крові. Коли у тебе почнеться менструація, скажи про це батькам чи іншому дорослому, якому довіряєш, щоб вони відповіли на всі твої запитання.

Правильно говорити саме **«менструація»**. Вирази на кшталт «ці дні» чи «критичні дні» роблять цю тему ще більш замовчуваною.

Відсутність базових знань про менструальну гігієну може призводити до стресу і сорому, що впливають на психічне здоров'я підлітків, а також сприяти ранній та небажаній вагітності. А неправильна гігієна – спричинити подразнення та запалення статевих органів. До них призводить стигма та сором навколо цієї теми. Але тут немає чого соромитися!

Менструація була загадкою, перш ніж наука змогла її пояснити. Для її тлумачення у стародавніх суспільствах і культурах було створено багато різних ідей та

вірувань. Більшість з них виявилися неправильними з погляду науки, але їх все ще дотримуються в деяких країнах. Ці ідеї називаються міфами чи табу про менструацію. Багато міфів припускають, що менструація – це хвороба чи прокляття, і це призводить до переконань, що організм жінки забруднюється, коли вона переживає цей період. Такі міфи викликають дискримінацію жінок і часом можуть знизити дівочу самооцінку, віру в свої можливості та особистісний розвиток.

Дівчата мають проживати менструацію із гідністю, без сорому, насмішок та дискримінації; відчувати свободу вільно спілкуватися на цю тему із батьками, вчителями та однолітками.



“ **ЦЕ ПРИРОДНА ФУНКЦІЯ
ОРГАНІЗМУ ЖІНКИ** ”

ІСТОРІЇ ДІВЧАТ:

Насмішки, жарти з боку
однолітків через
менструацію як таку

44,9%

Глузування через
кров на одязі

15,3%

Стереотипні жарти та
зауваження про ПМС
та «критичні дні»

12,4%



30%

хлопців стикалися
з ситуаціями, коли
дівчат дразнили
через менструацію

ЯК ХЛОПЦІ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ ДІВЧАТАМ?

Не дразніться і не
жартуйте з цього
приводу,
не насміхайтесь
з дівчат, у яких
менструація.
Хлопцям важливо
виховувати себе,
своїх друзів щодо
статевого дозрівання
та змін в організмі і
вільно говорити про
це зі своїми
однокурсниками,
друзями, мамами та
сестрами.





МЕНСТРУАЛЬНА НОРМА:

- **Вік початку:** зазвичай 11-14 років. Триває в середньому до 50 років.
- **Тривалість циклу:** від 24 до 38 днів. Перші три роки від початку менструації цикл може бути 24-90 днів.
- **Тривалість менструації:** від 3 до 8 днів щомісяця.
- **Виділення:** близько 2 столових ложок (30-40 мл). Зазвичай у жінок і дівчат бувають дні як з рясними, так і з менш сильними виділеннями протягом менструального періоду.
- Якщо прокладка заповнюється менш ніж за 3 години – вони занадто рясні. Нормальний колір – від рожевого до коричнево-червоного.
- На початку та наприкінці менструації колір може стати темно-коричневим/майже чорним – так буває, коли кров застоюється і не виводиться з організму швидко, це нормально.
- Біло-жовті плями/виділення на білизні: вагінальна рідина, рідка або прозора, може бути густою і тягучою (залежать від дня циклу, спричиняються різними чинниками) і є нормальною для жіночого організму. Якщо виділень стає незвично багато, або вони спричиняють дискомфорт, варто звернутись до лікаря.

“ Якщо тебе щось турбує під час менструації (наприклад в тебе вже довго нерегулярний цикл, або менструація дуже тривала) – це привід поділитися переживаннями з довіреним дорослим та записатися на прийом до дитячого гінеколога ”

ЧИ ПОТРІБНО ХОДИТИ НА ФІЗКУЛЬТУРУ ПІД ЧАС МЕНСТРУАЦІЇ?

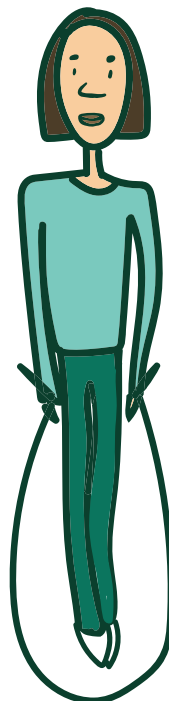
- Легкі вправи допомагають регулювати кровотечу і можуть допомогти зменшити біль і спазми.

“ МЕНСТРУАЦІЯ – НЕ ПРИВІД ПРОПУСКАТИ ФІЗКУЛЬТУРУ ЧИ ЗАНЯТТЯ СПОРТОМ, ЯКЩО ЦЕ БЕЗПОСЕРЕДНЬО НЕ РЕКОМЕНДОВАНО ЛІКАРЕМ ”

- Не варто пропускати школу через менструацію. Але якщо почуваєшся некомфортно, не займайся важкими видами спорту: бігом на швидкість чи на довгі дистанції, стрибанням, качанням пресу. Уникай вправ із підніманням тазу чи ніг догори (перевернутих асан у йозі, “берізки”), адже вони можуть зашкодити під час менструації.



ВАРТО



НЕ ВАРТО

ЯК ВІДСЛІДКОВУВАТИ МЕНСТРУАЦІЮ?



Слідкувати за менструальним циклом обов'язково, адже це допомагає зрозуміти, чи він регулярний, та скільки він зазвичай триває. Цикл має стати регулярним через рік від початку менструації. Якщо цього не сталося, слід звернутися до лікаря. Відслідковувати менструацію можна за допомогою спеціальних застосунків на телефоні.

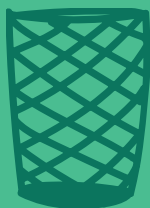


ЯК ПРАВИЛЬНО ДОГЛЯДАТИ ЗА СОБОЮ ПІД ЧАС МЕНСТРУАЦІЇ?

Не забувай змінювати засоби гігієни кожні 4-6 годин. Особливо це стосується тампонів та менструальних чаш, адже їх довге використання може призвести до токсичного шоку чи запалення. Обов'язково мий руки з милом до та після зміни засобу та кип'яти менструальну чашу перед використанням.



ЯК ПРАВИЛЬНО УТИЛІЗУВАТИ ВИКОРИСТАНІ ЗАСОБИ ГІГІЄНИ?



Не викидай використані засоби гігієни в унітаз. Користуйся для цього тільки смітником. Не бійся, що хтось це побачить, адже менструація – нормальний фізіологічний процес, і всі жінки користуються тим чи іншим засобом гігієни під час неї.

Не закопуй та не спалюй використані засоби гігієни. Це дуже погано для екології, адже вони не розкладаються.

ЧИ ЗНАЧНИЙ БІЛЬ ПІД ЧАС МЕНСТРУАЦІЇ – ЦЕ НОРМАЛЬНО?

Потрібно розрізняти для себе відчуття дискомфорту та справжнього болю. Перше майже завжди супроводжує менструацію через скорочення та спазми матки, особливо у перший день циклу. Оскільки матка є м'язовим органом, це – своєрідна крепатура, що є нормальною.

Проте терпіти біль з циклу у цикл та пропускати через нього уроки чи спортивні заняття не варто. Такий біль вимагає лікування, яке призначає лікар. Також немає нічого страшного в медикаментозному знеболенні менструації. Для цього можна приймати нестероїдні протизапальні препарати - найкращі саме для тебе допоможе підібрати дитячий гінеколог чи педіатр. Ти маєш право на допомогу.



ЩО ТАКЕ ПМС ТА ЯК ІЗ НИМ БОРОТИСЯ?

Перед менструацією в організмі дівчини змінюється рівень гормонів, що може спричиняти фізичні та психологічні зміни. Вони відомі як ПМС (передменструальний синдром) – комплекс симптомів, які деякі дівчата іноді можуть відчувати приблизно за тиждень до менструації: біль у животі, спині, в грудях, головні болі, зміна настрою, дратівливість, сум та інше. Це природно і не повинно ставати причиною для занепокоєння. Якщо симптоми призводять до сильного дискомфорту, лікар-гінеколог може порадити, як їх можна полегшити.



ЗАСОБИ МЕНСТРУАЛЬНОЇ ГІГІЄНИ: ЯК ОБРАТИ?



Невисока вартість;
Безпечна для здоров'я;
Підходить дівчатам;
Зручна і проста у використанні.



Потрібно часто змінювати;
За цикл використовується багато;
Не завжди безпечна для шкіри та мікрофлори;
Забруднює навколишнє середовище.



Невисока вартість;
Простий у використанні.



Потрібно часто змінювати;
За цикл використовується багато;
Не завжди безпечний для здоров'я (СТШ);
Не усім підходить;
Забруднює* навколишнє середовище.



Багаторазове використання
(екологічний варіант);
Економічно вигідна
(за умови довготривалого використання);
Строк придатності – до 10 років
(залежно від моделі);
Існують різні моделі та розміри.



Висока початкова вартість;
Не завжди є у вільному продажу
(частіше наявні онлайн на сайтах українських виробників);
Не всім підходить;
Складна у використанні
(потребує початкового кип'ятіння та ополіскування під час кожної заміни).

* Пластик, який використовується для аплікаторів та упаковки тампонів і прокладок, не є маркованим для переробки. Навіть якщо ти покладеш його в спеціальну урну для пластику, його, на жаль, не перероблять, а відправлять на сміттєзвалище.



Багаторазове використання
(екологічний варіант);
Економічно вигідні
(за умови довготривалого використання);
Комфортні у використанні;
Існують різні моделі та розміри.



Не завжди є у вільному продажу
(частіше наявні онлайн на сайтах українських виробників);
Складно вибрати без примірки;
Висока початкова вартість;
Потребують особливого догляду
(після використання потрібно замочити
у холодній воді та випрати за низької температури).



Багаторазове використання
(екологічний варіант);
Економічно вигідна
(за умови довготривалого використання);
Краща для здоров'я шкіри та мікрофлори,
ніж одноразова.



Не завжди є у вільному продажу
(частіше наявні онлайн на сайтах українських виробників);
Висока початкова вартість;
Потребують особливого догляду
(після використання потрібно замочити
у холодній воді та випрати за низької температури).

“ ПЕРЕД ТИМ, ЯК ПОЧИНАЄТЕ КОРИСТУВАТИСЬ ТИМ ЧИ ІНШИМ ГІГІЄНИЧНИМ ЗАСОБОМ, УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ІНСТРУКЦІЮ, ДЕ ВКАЗАНО ЯК ДОВГО ТА ЗА ЯКИХ ОБСТАВИН МОЖЛИВЕ ВИКОРИСТАННЯ ”

МЕНСТРУАЛЬНА ГІГІЄНА І ЕКОЛОГІЯ



Пластик, з якого складаються засоби менструальної гігієни, не підлягає переробці, тому в Україні подібне сміття потрапляє виключно на сміттєзвалища. Для його розкладання потрібно близько 500 років, під час яких воно забруднюватиме ґрунт, ґрунтові води та повітря, створюючи додатковий парниковий ефект.

Зазвичай жінка має 13 менструацій на рік. Загалом менструація триває у середньому 36 років. Якщо жінка користуватиметься тільки одноразовими засобами гігієни, то їхня вага буде сягати **180 кг.**

У 28-ми країнах-членкинях ЄС за 2017 рік було використано понад

49 млрд
ОДИНИЦЬ ТОВАРІВ
ЖІНОЧОЇ ГІГІЄНИ

590 000 ТОНН

Якщо користуватися тільки менструальними чашами замість прокладок, то кількість відходів буде зменшена на **99%.**

У країнах ЄС

87,4%
ПОДІБНИХ ВІДХОДІВ
ПОТРАПЛЯЄ НА ЗВАЛИЩА



12,6%
СПАЛЮЄТЬСЯ

Декілька фактів щодо виробництва та утилізації одноразових засобів менструальної гігієни (прокладок і тампонів):

ЗГІДНО ДОСЛІДЖЕННЯ
ZERO WASTE EUROPE, BREAK FREE FROM PLASTIC,
REZERO, RELOOP



“ Користуватися багаторазовими засобами (чашами, прокладками, трусиками) - значить підтримувати чистоту планети ”

З ЧОГО ВИГОТОВЛЯЮТЬ ОДНОРАЗОВІ ЗАСОБИ МЕНСТРУАЛЬНОЇ ГІГІЄНИ?

Було підраховано, що більшість звичайних одноразових прокладок на 90% зроблені з пластику. Поліетилен – найпопулярніший вид пластику у поєднанні з іншими матеріалами (клеями, ароматизаторами тощо).

90%
ПЛАСТИКУ



6%
ПЛАСТИКУ

Більшість тампонів виготовляються з віскози або віскозно-бавовняної суміші, бо вони вимагають внутрішнього використання.

Синтетичні ароматизатори засобів менструальної гігієни можуть містити

до **3900** ХІМІЧНИХ РЕЧОВИН.

Деякі з них ідентифіковані як речовини, що можуть спричиняти подразнення, порушення гормональної та репродуктивної системи, кислотного балансу організму.

Тому ми радимо завжди обирати будь-які гігієнічні засоби з поміткою "без ароматизаторів". А за можливості звертатися до багаторазових альтернатив - вони безпечніші для шкіри та мікрофлори.

ЩО ЕКОНОМІЧНО ВИГІДНІШЕ: ОДНОРАЗОВІ ЧИ БАГАТОРАЗОВІ ЗАСОБИ?

МЕНСТРУАЛЬНІ ТРУСИКИ

Найдешевші
сертифіковані
трусики в
середньому
кошують

250 грн



На цикл потрібно
орієнтовно 5 штук

ТОБТО 1250 грн



термін
придатності

ДО 5 РОКІВ

БАГАТОРАЗОВІ ПРОКЛАДКИ

Середня
вартість

150 грн



На цикл потрібно
орієнтовно 5 штук

ТОБТО 750 грн



термін
придатності

3-5 РОКІВ

ОДНОРАЗОВІ ПРОКЛАДКИ

Середня
вартість

3 грн



Один цикл -
орієнтовно 15 прокладок

ТОБТО 45 грн



585 грн



1755 грн



5850 грн

МЕНСТРУАЛЬНА ЧАША

Середня
вартість

490 грн



На цикл
потрібно

1-2 штуки



термін
придатності

ДО 10 РОКІВ

“ За умови довгострокового використання багаторазові засоби економічно набагато вигідніші за одноразові. Вони також набагато менше шкодять нашій планеті ”

«МІФ ЧИ ПРАВДА»

Дівчина може завагітніти після незахищеного сексу до менархе чи під час менструації

ПРАВДА

Дівчина може померти, якщо вчасно не змінить тампон

ПРАВДА

Дівчина під час менструації втрачає приблизно склянку крові

МІФ

Через менструацію на дівчину може напасти акула

МІФ

У дівчат, які проводять багато часу разом, синхронізується менструація

МІФ

Сидячи на холодному, можна отримати запалення внутрішніх органів

МІФ

На менструації припадає 7 років життя дівчини

ПРАВДА



ЦІ ДНІ - ЦЕ МЕНСТРУАЦІЯ

НАВІЩО БАНИТИ ЗДОРОВ'Я ДІВЧИНИ?

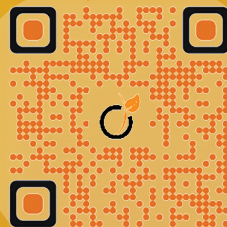
ТВОЄ ДЖЕРЕЛО
ДОСТОВІРНОЇ ІНФОРМАЦІЇ
ПРО МЕНСТРУАЦІЮ:

М-канал від ЮНІСЕФ
на YouTube.

Співачка Мішель Андраде,
актори Богдан Остапчук
та Анна Трінчер

відкрито про менструальну
гігієну, що хлопцям варто
знати, і чому ця тема
не повинна табуватись.

Переходь за посиланням або QR-кодом
і дізнавайся відповіді на усі свої запитання!
<https://bit.ly/3dt2uCG>





Девід
Бекхем

Орландо
Блум

Юен
Макгрегор

Тарас
Тополя

Дар'я
Коломієць

Ставай U-репортером

ДОЛУЧАЙСЯ до світової команди
Послів доброї волі ООН та українських
зірок, що підтримують U-Report!



скануй
QR код



ЧЕРЕЗ

або



запускай бот
@UReportUkraineBot

та **НАДСИЛАЙ** слово **СТАРТ**

* Реєструючись за допомогою сайту у U-Report, ви даєте згоду на обробку персональних даних (мобільного номеру телефону), виключно для взаємодії в U-Report, що проводиться Представництвом Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні. Маєш запитання? Звертайся: UreportTochky@gmail.com

Це міжнародний молодіжний проект Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), який через SMS-та онлайн-опитування з'ясовує ставлення молоді до різних аспектів суспільного життя. U-Report — інструмент, завдяки якому молодь може впливати на те, що для неї важливо.

Опитування



Анонімні

Відповіді не прив'язуються до мобільного номера чи профілю U-репортера у соцмережах



Відкриті

Враховується кожна розгорнута відповідь



Безоплатні

Респонденти не витрачають свої кошти на відправку SMS



Швидкі

Результати опитування відомі вже за кілька годин

Щотижня ти зможеш висловлювати свій погляд на одну з тем:

- Освіта
- Робота
- Спосіб життя
- Соціальна активність
- Гендерні питання
- Здоров'я
- Толерантність
- І не тільки

Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) є світовим лідером, який просуває та захищає права дітей у 190 країнах, включно з Україною, для охоплення найуразливіших дітей та молоді, які найбільше потребують допомоги. Ми працюємо над тим, щоб зберегти їхні життя. Захистити їхні права. Уберегти їх від шкоди. Дати їм дитинство, в якому вони будуть захищеними, здоровими та освіченими. Дати їм рівні можливості реалізувати свій потенціал, щоб одного дня вони могли зробити світ кращим.

Вебсайт ЮНІСЕФ: unicef.org.ua



ГО «Дівчата» – просвітницький проект, спрямований на висвітлення питань, пов'язаних із жіночою фізіологією та менструальною гігієною. За декілька років активної роботи та проведення лекцій ГО відповіла на сотні «незручних» питань підлітків.

Вебсайт ГО «Дівчата»: divchata.org



Маєш питання про менструальну гігієну? Можеш поставити їх нам на пошту. Ми залюбки відповімо!

godivchata@gmail.com

Проект впроваджується Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) та ГО «Дівчата» за фінансової підтримки уряду Німеччини через німецький державний банк розвитку KfW. Думки, висловлені в матеріалах, є позицією авторів і не обов'язково відображають політики та погляди ЮНІСЕФ та уряду Німеччини.

НЕ ДЛЯ ПРОДАЖУ