



Menstruacija: Osnaživanje i održivost



Priručnik menstrualne pismenosti za mlade

Zasluge

Ovaj priručnik za obuku izradio je konzorcij od osam partnera. Ti partneri su:

Rezero

voice



zero.

zero
waste



Ilustracije

Susan Montgomery

Grafički dizajn

Johanna Legnar

Zahvale u izradi ovog priručnika:

Jo Linehan

Ruth Kavanagh

Projekt je financirala Europska unija u okviru programa Erasmus+



Funded by
the European Union

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.



léargas

Sadržaj

5 Uvod

5 Čemu služi ovaj priručnik

5 Kako je ovaj priručnik izrađen

6 Kako koristiti ovaj priručnik

7 Tema 1: Prihvaćanje menstruacije – stvaranje pozitivne menstrualne kulture u prostoru za mlade!

7 Stvaranje sigurnog prostora i pozitivne menstrualne kulture u okruženju za mlade

8 Kako, kao voditeljica skupine za mlade, započeti razgovor o menstruaciji?

10 Rod, spol i menstruacija

10 Zašto bi mladići i ostale osobe trebali biti informirani o menstruaciji?

11 Korištenje inkluzivnog jezika prilikom rasprave o menstruaciji

11 Rješavanje problema menstrualnog siromaštva i jednakosti kao voditelj_ica mladih

13 Ideje za aktivnosti u svrhu poticanja dijaloga i stvaranja pozitivnih stavova o menstruaciji

14 Tema 2: Biološke osnove i menstrualni ciklus

14 Reproductivni sustav

15 Menstrualni ciklus

16 Menstrualni ciklus kao smjena godišnjih doba

20 Ideje za aktivnosti otvaranja teme menstruacije

21 Tema 3: Trebam li se osjećati ovako? – što je normalno i kada potražiti liječnički savjet

21 Što možemo očekivati za vrijeme menstruacije

22 Uobičajeni simptomi i iskustva za vrijeme menstruacije

23 Neujednačen menstrualni ciklus

23 Kada potražiti liječničku pomoć

26 Kako razgovarati s liječnikom o menstruaciji

27	Menstruacija i mentalno zdravlje: kako menstrualni ciklus utječe na raspoloženje
28	Ideje za aktivnosti u svrhu rasprave o zdravom menstrualnom ciklusu
29	Tema 4: Mitovi i tabui
29	Kako pristupiti rušenju menstrualnih tabua i zabluda
29	Najčešće menstrualne stigme
30	Promjenjivi stavovi prema menstruaciji kroz povijest
30	Ideje za aktivnosti u svrhu propitkivanja menstrualnih zabluda i tabua
33	Tema 5: Utjecaj menstrualnih proizvoda na okoliš i zdravlje
33	Utjecaji jednokratnih menstrualnih proizvoda na zdravlje
35	Utjecaji jednokratnih menstrualnih proizvoda u na okoliš
35	Sigurnije i ekološki prihvatljivije alternative
36	Aktivnosti za raspravu o utjecaju menstruacije na okoliš i zdravlje
37	Tema 6: Izbor menstrualnih proizvoda
37	Na što obratiti pozornost pri izboru menstrualnih proizvoda
39	Proizvodi za menstruaciju – invaliditet i pristupačnost
39	Vrste menstrualnih proizvoda
44	Usporedba različitih menstrualnih proizvoda
46	Ekocertifikati
47	Ideje za aktivnosti u svrhu rasprave o izboru menstrualnih proizvoda
48	Zaključak
50	Bibliografija

Menstruacija: Osnaživanje i održivost

Menstruacija, osnaživanje i održivost neophodne su za stvaranje svijeta u kojem se žene, djevojke i osobe koje menstruiraju osjećaju samopouzdanu, informiranu i podržanu u upravljanju svojim menstruacijama.

Osnaživanje podrazumijeva uklanjanje stigme i prepreka koje okružuju menstruaciju, osiguravajući pravedan pristup znanju, proizvodima i resursima. Menstruacija je i pitanje socijalne pravde jer pristup menstrualnim proizvodima, obrazovanju i zdravstvenoj zaštiti nije jednako dostupan svima. Pružanje alata, informacija i poštovanja potrebnih za sigurno upravljanje menstruacijom ključno je pitanje rodne ravnopravnosti, javnog zdravlja i ljudskih prava.

Održivost se usredotočuje na odabir menstrualnih proizvoda koji su ekološki prihvatljivi i smanjuju otpad, poput menstrualnih čašica za višekratnu upotrebu, uložaka i organskih opcija. Održivost u menstruaciji uključuje donošenje odluka koje minimiziraju utjecaj na okoliš, a istovremeno dugoročno podržavaju zdravlje i dobrobit.

Zajedno, menstruacija, osnaživanje i održivost promiču ne samo bolje zdravlje i dostojanstvo pojedinaca, već i čišći i pravedniji svijet za sve.

Čemu služi priručnik?

Ovaj je priručnik namijenjen mladim liderima_icama u bilo kojem sektoru kako bi se povećala menstrualna pismenost s naglaskom na osnaživanje i održivost, a koje dovodi do poboljšanog menstrualnog zdravlja kod mladih kroz aktivnosti i rasprave u njihovom omladinskom okruženju.

Priručnik uključuje informacije o menstruaciji, menstrualnom zdravlju, mitovima i tabuima, menstruaciji i njezinom odnosu prema okolišu i zdravlju te izborima vezanim uz menstrualne proizvode, kao i alate i resurse za prenošenje ovih informacija mladima.

Edukacija o menstruaciji ključna je za postizanje menstrualnog zdravlja te je prepoznata kao sastavni dio ostvarivanja ljudskih prava svih spolova, postizanja rodne ravnopravnosti i ciljeva održivog razvoja. Edukacija o menstruaciji ključna je za rješavanje tabua, stigme i diskriminacije povezane s menstrualnim ciklusom kako bi se utro put prema rodnoj ravnopravnosti.

Kako je nastao ovaj priručnik?

Ovaj priručnik je nastao u partnerstvu osam europskih ekoloških nevladinih organizacija i savjetodavnog vijeća mladih sastavljenog od mladih ljudi iz osam europskih zemalja (Irska, UK, Portugal, Španjolska, Nizozemska, Hrvatska, Mađarska i Ukrajina). Doprinos dali i drugi_e koji_e rade u području edukacije o menstruaciji putem sudjelovanja na sastancima savjetodavnog vijeća ili putem intervjua. To je uključivalo doprinos i savjete sveučilišnih istraživača koji proučavaju menstruaciju, sportskih znanstvenika_ica, nutricionista_kinja i mladih lidera_ica, kao i organizacija koje nude programe edukacije o menstruaciji globalno. Potpuni popis suradnika_ica može se pronaći u zahvalama na početku ovog priručnika!

Kako koristiti ovaj priručnik?

Vodič je osmišljen za korištenje u bilo kojem okruženju, dobnoj skupini mladih i vremenskom okviru koji imate na raspolaganju! Smatramo da je, kao i svaki razgovor, ovu temu najbolje obrađivati tijekom nekoliko tjedana i integrirati je u ostatak vašeg okruženja za mlade, iako razumijemo da to možda nije moguće u svim slučajevima!

Svaka od šest tema uključuje informacije za vas kao voditelja_ice mladih o toj temi i niz različitih aktivnosti i nastavnih resursa različitih duljina koje

možete koristiti za obrađivanje teme sa svojom grupom. Na kraju svake teme nalazi se kratki popis ideja za aktivnosti te dodatni popis ideja i aktivnosti koji vam stoji na raspolaganju, a aktivnosti iz svake teme možete birati na temelju potreba vaše grupe!

Tako možete birati između kvizova, kreativnih aktivnosti, radnih listova i igara i informativnih listova o različitim temama. Vi najbolje poznajete svoju grupu i znate što im je potrebno.





Tema 1: Prigrlimo menstruaciju! – Potakni pozitivne stavove prema menstruaciji u svojoj skupini za mlade

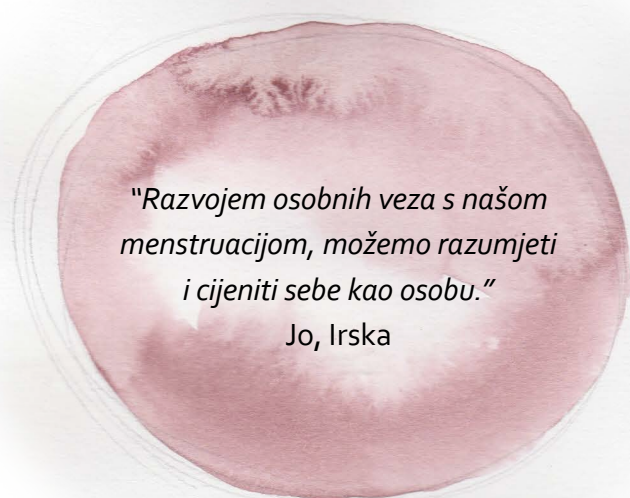
Izgradnja pozitivnih stavova o menstruaciji postiže se njegovanjem sredine u kojoj se o menstruaciji razgovara otvoreno, bez srama i stigme.

Stvori sigurno okruženje i potiči pozitivne stavove prema menstruaciji.

Kao voditeljica skupine mladih ti imaš priliku igrati ključnu ulogu u procesu normalizacije menstruacije, skidanja stigme i osiguravanja da svatko osjeća podršku pri nošenju s menstrualnim tegobama. Evo kako:

Normaliziraj dijalog!

- **Koristi inkluzivan jezik** – Napomeni da nisu sve osobe koje imaju menstruaciju nužno ženskog spola. Uporaba izraza kao što je “djevojke, žene i ostale osobe koje imaju menstruaciju” može pomoći uspostaviti susretljivu komunikaciju. Ispod se nalaze detaljnije upute za osiguravanje inkluzivnosti jezika.



- **Pokaži primjerom** – Nemoj utišavati samu sebe, već slobodno i bez srama razgovaraj o temi menstruacije. Kada voditeljica skupine otvoreno govori o vlastitim iskustvima i komunicira prihvaćanje bez osuda i stigmi i ostali u skupini osjećaju se ugodnije i sigurnije te lakše progovaraju o vlastitim iskustvima
- **Potiči otvoreni dijalog** – Daj do znanja da je potpuno u redu pitati različita pitanja te podijeliti vlastita iskustva i zabrinutost u vezi s menstruacijom.

Stvori prostor u kojem nema osude

- **Povedi povjerljive i sigurne razgovore** – Organiziraj chatove za manje grupe, klubove ili krugove za podršku u kojima mladi mogu slobodno razgovarati o menstrualnom zdravlju. Osiguraj da u tim okruženjima nema zadirkivanja ni osude.
- **Postavi kutiju za prikupljanje anonimnih pitanja** – Postavi kutiju u koju sudionici mogu umetnuti anonimna pitanja u vezi s menstruacijom. Odgovore možeš ponuditi u grupnim razgovorima ili na informativnim posterima.

Obrazuj i osnaži!

- **Pružaj točne informacije** – Podijeli činjenice o menstruaciji, menstrualnom zdravlju i samobrizi, kao što su informacije u ovom priručniku. Koristi se knjigama, videozapisima, infografkama ili društvenim mrežama kako bi znanje učinila dostupnijim.

- **Razgovaraj o raznim vrstama menstrualnih potrepština** – Povedi razgovor o jednokratnim i višekratnim ulošcima te tamponima, menstrualnim čašicama, diskovima, menstrualnim gaćicama, jednokratnim ulošcima i tamponima izrađenim od pamuka iz organskog uzgoja te ostalim proizvodima kako bi sudionice otkrile što njima osobno najbolje odgovara.
- **Organiziraj edukativne radionice** – Organiziraj panele i tribine s zdravstvenim djelatnicima, edukatorima i starijim članovima skupine koji mogu usmjeriti mlađe i pružiti im podršku.



o menstruaciji istovremeno njegujući sigurno i inkluzivno okruženje. Poticanjem razgovora bez srama i osiguravanjem pristupa resursima voditelji skupina mladih mogu imati veliki utjecaj na njihova iskustva s menstruacijom i na način na koji o njoj razmišljaju.

Osiguraj pristup menstrualnim potrepštinama

- **Postavi besplatne menstrualne potrepštine u WC-e** – Surađuj sa svojom organizacijom kako biste pružali besplatne uloške i tampone (po mogućnosti od organskog pamuka) i proizvode za višekratnu uporabu u ženskom WC-u.
- **Setovi za menstrualnu njegu** – Složi komplete različitih menstrualnih potrepština uz kratki priručnik sa savjetima. Ponudi ih potrebitima.

Srušimo menstrualne stigme!

- **Potakni ljude da sudjeluju u razgovoru neovisno o rodu i spolu** – Obrazuj ljude koji nemaju žensku reproduktivnu anatomiju za pružanje podrške vršnjacima koji menstruiraju kako bi pomogli skinuti stigmatu i okončati širenje dezinformacija.
- **Koristi postere i društvene mreže** – Promoviraj pozitivne poruke o menstruaciji u svojem društvu i na mreži.
- **Uzmi u obzir kulturno uvjetovana i osobna vjerovanja** – Poštuj pravo na različita vjerovanja

Kako, kao voditeljica skupine za mlade, započeti razgovor o menstruaciji?

Razgovarati o menstruaciji mnogima može isprva biti neugodno, no ti kao voditeljica skupine imaš važnu ulogu u normalizaciji i destigmatizaciji takve razgovore. Ti najbolje poznaješ svoju grupu, no evo nekoliko ideja kako na adekvatan način započeti taj razgovor. Preporučujemo da se uključi cijela grupa, bez obzira na rod ili spol.

Stvori sigurnu i podržavajuću atmosferu.

- **Odredi ton** – Naglasi da su menstruacije prirodni dio života, a ne nešto sramotno. Potrudi se da razgovor bude ležeran i otvoren.
- **Poštuj tuđu privatnost** – Usprkos podržavajućoj atmosferi neki će možda biti suzdržani, stoga pruži prilike za razgovor u četiri oka i/ili anonimne upite.
- **Koristi inkluzivan jezik** – Nije svatko tko ima menstruaciju žena. Na primjer, trans muškarci mogu imati menstruacije, a i neke interseks osobe također mogu menstruirati. Naznači da si toga svjesna.

Razgovor započni spontano i prirodno.

- **Poveži razgovor sa svakodnevnim životom** – Spomeni menstruaciju u kontekstu razgovora o sportu, samobrizi, mentalnom zdravlju ili stresu u školi. Normaliziraj spontano i slobodno spominjanje menstruacije kako razgovor o toj temi ne bi bio ograničen na posebne prigode.
- **Koristi medije i pop–kulturu** – Film ili scena iz filma, objava na društvenim mrežama, meme ili novinski članak odličan je način za započinjanje diskusije i dijeljenje iskustava.
- **Podijeli činjenicu ili statistiku kako bi potaknula zanimanje** – Na primjer, "Jeste li ste znali da osoba u prosjeku menstruira oko 450 puta u životu?"

Postavljaj otvorena pitanja:

- "Što već znate o menstruaciji?"
- "Jeste li ikada čuli neobične priče ili mitove o menstruaciji?"
- "Što možemo učiniti kako bismo olakšali razgovor o menstruaciji?"

Dopusti im da podijele svoje misli bez pritiska i uvaži njihova iskustva.

Pruži praktične informacije.

- **Razgovarajte o različitim menstrualnim potrepštinama** – Spomeni različite uloške, tampone, menstrualne čašice, diskove i gaćice. Objasni sve opcije bez osude. Pročitaj poglavlje Tema 6 s informacijama o menstrualnim potrepštinama.
- **Objasni biološke osnove i menstrualni ciklus** – Istakni kako nije svačiji menstrualni ciklus isti. Razgovarajte o tome kako ciklus, krvarenje i

menstrualni simptomi mogu varirati. Vidi Teme 2 i 3 za informacije o biološkim osnovama i zdravoj menstruaciji.

- **Ponudi resurse** – Preporučite onima koji žele znati više aplikacije za praćenje ciklusa, web-stranice, videozapise, knjige ili ostale resurse.
- **Razjasni česte izvore zabrinutosti** – To su najčešće ublažavanje bolova, higijena, neredoviti ciklusi i pitanje kako se nositi s menstruacijom u školi. Vidi Temu 3 za informacije o zdravoj menstruaciji.

Neka proces bude zanimljiv, interaktivan i zabavan.

- **Koristi se igrama i aktivnostima** – Na kraju svakog poglavlja nalazi se popis tematski primjerenih aktivnosti i igri, a dodatni resursi nalaze se na Driveu s materijalima.
- **Podijeli svoja osobna iskustva** – Ako ti nije neugodno, podijeli vlastita iskustva ili priču u kojoj se ostali_e mogu pronaći kako bi razgovori bili što realniji i osobniji.
- **Potakni sudionike da podupiru jedni druge** – Predloži podjelu u parove u kojima jedni drugima mogu pružiti podršku za vrijeme menstruacije.



"Tijekom menstruacije osjećala sam se jako posramljeno i tiho objašnjavala svoju situaciju profesoricama, dok s profesorima o tome uopće nisam pričala... Mlade djevojke su ne bi se trebale osjećati posramljeno za normalne tjelesne funkcije."
Maisie, Irska

Ključno je da ton i iskustvo razgovora o menstruaciji bude neosuđujući i što pozitivniji. Ako uspiješ u tome, osnažit ćeš ih u stvaranju samopouzdanog stava prema vlastitom menstrualnom zdravlju.

Rod, spol i menstruacija

Čvrsto vjerujemo da menstrualno obrazovanje mora biti uključivo. To znači da svi neovisno o spolu i rodu moraju biti uključeni u obrazovanje o ovoj temi, a jezik to treba zrcaliti.

Zašto bi mladići i ostale osobe koji nemaju žensku anatomiju također trebali biti informirani o menstruaciji?

Uključivanjem mladića i osoba koje nemaju žensku reproduktivnu anatomiju u menstrualno obrazovanje pomažemo razbijati tabue, skidati stigme i stvarati humanije, suosjećajnije i informiranije

društvo. Čineći menstruaciju zajedničkom temom umjesto tabuom, vodimo društvo u smjeru veće pravičnosti i ravnopravnosti spolova.

Evo zašto bi i saveznici trebali biti dio dijaloga:

Informiranje pomaže srušiti stigmatu i sram.

Menstruacija je stoljećima okružena mitovima i dezinformacijama. Kada se polovinu populacije ne obrazuje o menstruaciji, stigma se nužno nastavlja. Educirajući svakoga, bez obzira na spol i rod, o osobnim i društvenim, a ne samo biološkim aspektima menstruacije, pomažemo ju normalizirati.

Kada su mladići educirani o menstruaciji i razumiju je, izglednije je da će pružiti podršku, a manje izgledno da će zadirkivati djevojku zbog zakravljenosti.



Informiranje potiče empatiju i podršku.

Mladići i ostale osobe koje mogu pružiti podršku imaju majke, a često i sestre, prijateljice ili buduće partnerice koje imaju menstruacije. Razumijevanje menstruacije pomaže im da budu suosjećajni i pruže podršku.

Oni mogu:

- ponuditi se da odu pokupiti tampone ili paket uložaka za blisku osobu kojoj je potrebna podrška;
- razumjeti kada se netko ne osjeća dobro zbog menstrualnih bolova;
- progovoriti protiv posramljivanja menstruacije i diskriminacije

Kada se samo djevojčice i djevojke podučava o menstruaciji, šaljem poruku da je menstruacija nešto što bi se trebalo skrivati, nešto tajno i privatno, a mladiće ne potičemo na empatiju. Uključivanjem mladića u menstrualno obrazovanje pomažeš:

- normalizirati menstruaciju kao normalan dio javnog dijaloga;
- potaknuti ih da se zauzmu za pravo na lakši pristup menstrualnim potrepštinama i pravičnost;
- rušiti rodne stereotipe

Priprema ih na odraslu dob

Kao što smo već spomenuli, kada odrastu, i oni koji nemaju menstruaciju imat će bliske osobe koje menstruiraju. Informiranost o menstruaciji pomaže im:

- da budu bolji partneri u vezama;
- dati potporu vezanu za menstruaciju svojoj budućoj djeci ako ih budu imali;

- imati razumijevanja kao suradnici ili poslodavci pomažući da se u radnim okruženjima poštuju menstrualne potrebe.

Korištenje inkluzivnog jezika prilikom rasprava o menstruaciji

Korištenjem inkluzivnog jezika u diskusiji o menstruaciji omogućavaš da se svi ljudi koji ju imaju, uključujući i transmuškarce, nebinarne te interseks osobe, osjećaju dobrodošlo i podržano. Time se i skida stigma te se gradi zajednica koja pruža podršku i razumijevanje. Također, promovira se pravičnost i pristupačnost u zdravstvenom obrazovanju. Pokušaj govoriti "djevojke, žene i druge osobe koje imaju menstruaciju" (ili "osobe koje menstruiraju").

Pružanje podrške kod menstrualnog siromaštva i poticanje menstrualne pravde

Stotine milijuna ljudi diljem svijeta pati od posljedica menstrualnog siromaštva; manjka pristupa menstrualnim potrepštinama, obrazovanju i adekvatnoj sanitaciji. Kao voditeljica skupine mladih možeš pozitivno utjecati osiguravajući da se svatko u tvojoj skupini, uz podršku, može dostojanstveno nositi sa svojom menstruacijom.



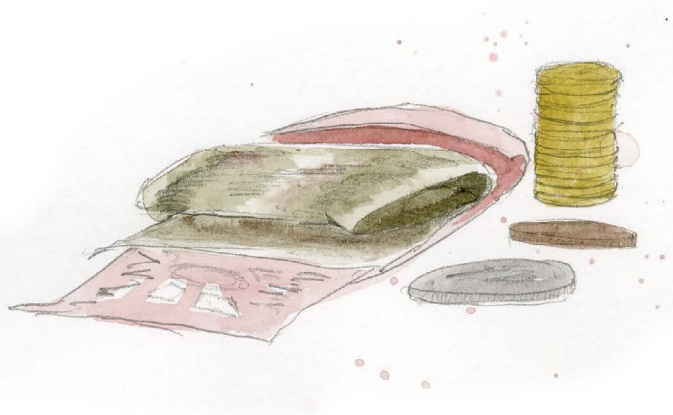
"Nekih perioda u mjesecu kada sam imala ispite i radila sam manje, nisam si mogla priuštiti tampone ili uloške koje sam trebala, tako da sam prvi i zadnji dan u mjesecu koristila sam toaletni papir i jedan uložak dnevno."
Ladybug M, Hrvatska

Osiguraj pristup menstrualnim potrepštinama uključujući i pružanje besplatnih menstrualnih potrepština.

- **Napravi stanicu za besplatne potrepštine** – U WC-u i zajedničkim prostorijama postavi uloške, tampone i proizvode za višekratnu uporabu.
- **Poveži se s lokalnim organizacijama** – Surađuj s dobrotvornim udrugama, školama i tvrtkama na prikupljanju donacija.
- **Prijavi svoju grupu za primanje bespovratnih sredstava** – Potraži programe financiranja za mlade koji bi mogli pomoći podržati menstrualnu pravdu.

Prikupljanje sredstava

- **Organiziraj donaciju menstrualnih potrepština** – Potakni ljude da lokalnim dobrotvornim udrugama i školama doniraju menstrualne potrepštine.
- **Organiziraj akciju prikupljanja sredstava** – Kako bi prikupila sredstva, možeš, na primjer organizirati zabavu ili prodavati predmete iz kućne radinosti, domaće kiflice i sl.
- **Surađuj s lokalnim tvrtkama** – Zamoli supermarkete i ljekarne da doniraju proizvode ili sponzoriraju tvoju inicijativu.



Zagovaraj promjenu politike

- **Pokreni peticiju za pružanje besplatnih menstrualnih potrepština u javnim ustanovama kao što su škole** – U nekim europskim zemljama menstrualne potrepštine besplatno su dostupne u školama. Zauzmi se za to da takva politika zaživi i u Hrvatskoj.
- **Budi u doticaju s nadležnima** – Razgovaraj s donositeljima odluka i obrazovnim radnicima o važnosti menstrualne pravde.
- **Zagovaraj i potiči uporabu održivih opcija** – Zagovaraj pružanje besplatnih ili subvencioniranih višekratnih menstrualnih potrepština potrebitima.

Stvori sigurno okruženje koje pruža podršku.

- **Osiguraj lak pristup bez osude** – Nitko ne bi trebao morati pitati za menstrualne potrepštine – učini ih vidljivima i lako dostupnima.
- **Potiči otvoren dijalog** – Daj svojoj skupini do znanja da može slobodno i bez srama pričati o menstrualnim brigama kao što su dostupnost menstrualnih potrepština i menstrualno siromaštvo. Vidi ideje iznad za započinjanje dijaloga!
- **Pruži podršku mentalnom i fizičkom zdravlju** – Potvrdi realnost emocionalnog utjecaja menstrualnog siromaštva i pruži podršku.

Ponudi kutiju za prikupljanje pitanja gdje članovi mogu anonimno postaviti pitanja i izraziti zabrinutost. Rješavanje problema menstrualnog siromaštva i promicanja pravde započinje svjesnošću, akcijom i zagovaranjem. Kao voditeljica skupine mladih imaš moć srušiti stigmatu, pružiti resurse i osigurati da se nitko u tvojoj zajednici ne mora mučiti s menstruacijom.

Ideje za aktivnosti u svrhu poticanja dijaloga i stvaranja pozitivnih stavova omenstruaciji



Organiziraj akciju – To može biti događaj na kojem mladi ljudi mogu slagati kompletne menstrualnih potrepština i pozitivnih poruka za potrebite.

Ideja za zagovaranje – Kontaktiraj predstavnike lokalne vlasti tražeći besplatne menstrualne potrepštine u javnim prostorima.

Ideja za igru – Izazov "Menstrualni budžet"! Kako igrati:

- Podijeli timovima zamišljeni mjesečni budžet za menstrualne potrepštine.
- Uključi cijene za razne opcije i različite brendove menstrualnih potrepština za jednokratnu i višekratnu uporabu.
- Upitaj članove da razmisle o tome koje su opcije jeftinije na duge staze – jednokratne ili višekratne.

Ideja za igru – Ako pri ruci imaš Dixit karte ili nešto njima nalik – odlično. One mogu potaknuti razmišljanje i diskusiju. Kako igrati:

- Zamoli svakoga da izabere Dixit kartu koja ih podsjeća na iskustvo menstruacije (njihovo vlastito ili općenito).
- Nakon toga članovi redom objašnjavaju zašto su izabrali kartu koju su izabrali. Može biti korisno da kao voditeljica prva započneš da bi ohrabrila ostale.
- Za još igara, kreativnih aktivnosti, radnih listova i ostalih ideja baci oko na Drive s resursima.

"Kad sam imala 11 godina, primijetila sam neke smeđe mrlje na gaćicama. Nisam znala što se događa. Bila sam prestravljena danima i previše sramotna da bih ikome rekla. Konačno u ponedjeljak, koji je bio prvi dan nove škole, počela je izlaziti crvena tekućina i tada sam znala da je menstruacija.... Zašto mi nitko nikada nije rekao da će u početku biti smeđa?! Skupila sam snagu da kažem svojoj najboljoj prijateljici da sam upravo dobila menstruaciju, a ona je sva sretna i uzbuđena: "I ja!" – "Kada?" – "Danas!" I nasmijale smo se i sve je bilo u redu nakon toga."

Kiki, Hrvatska



Tema 2: Biološke osnove i menstrualni ciklus

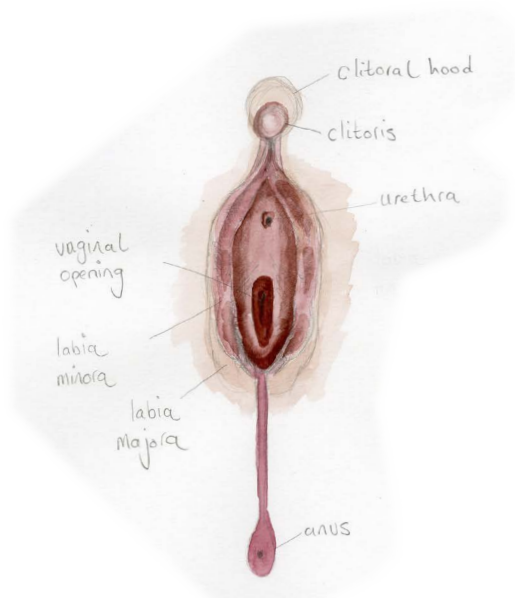
Ženski reproduktivni sustav

Razumijevanje vlastite reproduktivne anatomije osnažuje mlade žene i ostale koji menstruiraju pomažući im da preuzmu kontrolu nad vlastitim zdravljem, prepoznaju što je normalno za njihovo tijelo i ranije uoče potencijalne probleme. Znanje o vlastitom tijelu i menstruaciji pomaže im donositi informirane odluke, smanjuje stigmatu i potiče otvoren dijalog o ženskom zdravlju.

Ženski reproduktivni sustav omogućuje seksualnu aktivnost i sposobnost začeća, a menstruacija je nužan međukorak prirodnih tjelesnih procesa koji su za to odgovorni. Taj je sustav i glavni proizvođač ženskih spolnih hormona, čije povećano lučenje naznačava početak puberteta dovodeći do razvoja sekundarnih spolnih karakteristika i početka spolne zrelosti. Ženski reproduktivni sustav uključuje i vanjske (vidljive izvana) i unutarnje (unutar tijela) spolne organe.

"Uvijek sam imala redovne menstruacije, ali mi je trebalo nekoliko godina da postanem svjesna promjena tijekom svog ciklusa i načina na koje moja dijeta, stres i anksioznost kroz moj ciklus utječu na stanje moje menstruacije. Iz tog sam razloga imala mnoge veoma bolne menstruacije, za koje mislim da su bile povezane s mojim prehranbenim navikama i poteškoćama s razumijevanjem i upravljanjem emocijama."

Ana, Portugal



Vanjski pogled na ženski reproduktivni sustav

Vanjski dio ženskog reproduktivnog sustava zove se vulva (hrv. stidnica), što znači "omotač". Preferiramo internacionalni naziv vulva jer hrvatski naziv implicira da bi se ženske anatomije trebali sramiti.

Ženski vanjski spolni organi su:

- **Velike i male usne:** dva para kožnih zalistaka koji pokrivaju otvor rodnice (vagine)
- **Klitoris:** organ smješten na spojnoj točki usana, zaslužan za klimaks spolnog zadovoljstva (orgazam)
- **Vaginalni otvor**

Prikaz unutarnjih organa ženskog reproduktivnog sustava

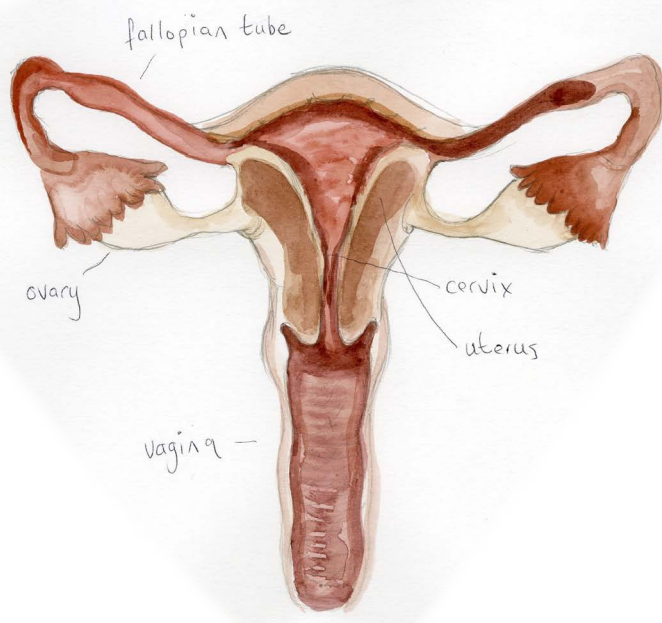
Unutarnji ženski spolni organi su:

- **Jajnici:** parni organi u kojima sazrijevaju jajne stanice i glavni proizvođači spolnih hormona (estrogeni, progesteron i androgeni)

- **Jajovodi:** cijevi kroz koje jajna stanica putuje od jajnika do maternice
- **Maternica (uterus):** organ čiji se unutarnji sloj (endometrij) svaki menstrualni ciklus zadebljava pripremajući se na potencijalni prihvrat oplođene jajne stanice, koja se s vremenom može razviti u fetus
- **Vagina (rodnica):** kanal za odvod menstrualne krvi kroz koji također izlazi beba pri porodu, i prostor u koji se penis umeće pri penilno-vaginalnom penetrativnom seksu
- **Grlić maternice (cerviks):** suženje pri kraju maternice koje povezuje maternicu s vaginom.

Menstrualni ciklus

Biološka je svrha menstrualnog ciklusa priprema tijela na moguću trudnoću. Tijekom svakog menstrualnog ciklusa unutarnji sloj maternice (endometrij) postupno se zadebljava razvijajući dobro opskrbljenu mrežu krvnih žila. Kad ne dođe do oplodnje, tijelo odbacuje endometrij. Taj proces prati krvarenje i kontrakcije srednjeg,



mišićnog sloja maternice (miometrija), koje osjećamo kao menstrualne grčeve.

Menstrualni ciklus može se podijeliti na četiri faze:

1. **Menstrualna faza (1. – 5. dan):** Nastupa menstruacija jer tijelo odbacuje endometrij.
2. **Predovulacijska faza (6. – 16. dan):** Endometrij se postupno zadebljava, tijelo se priprema za ovulaciju.
3. **Ovulacija (cca. 17. dan):** Folikul puca i zrela jajna stanica otpušta se iz jajnika u jajovod, pa zatim u maternicu.
4. **Postovulacijska faza (18. – 29. dan):** Prazni folikul luči progesteron, zadebljavajući endometrij za slučaj da je došlo do oplodnje. Ako do oplodnje ne dođe, razina menstrualnih hormona u krvi pada i endometrij se ponovno odbacuje u novom ciklusu.

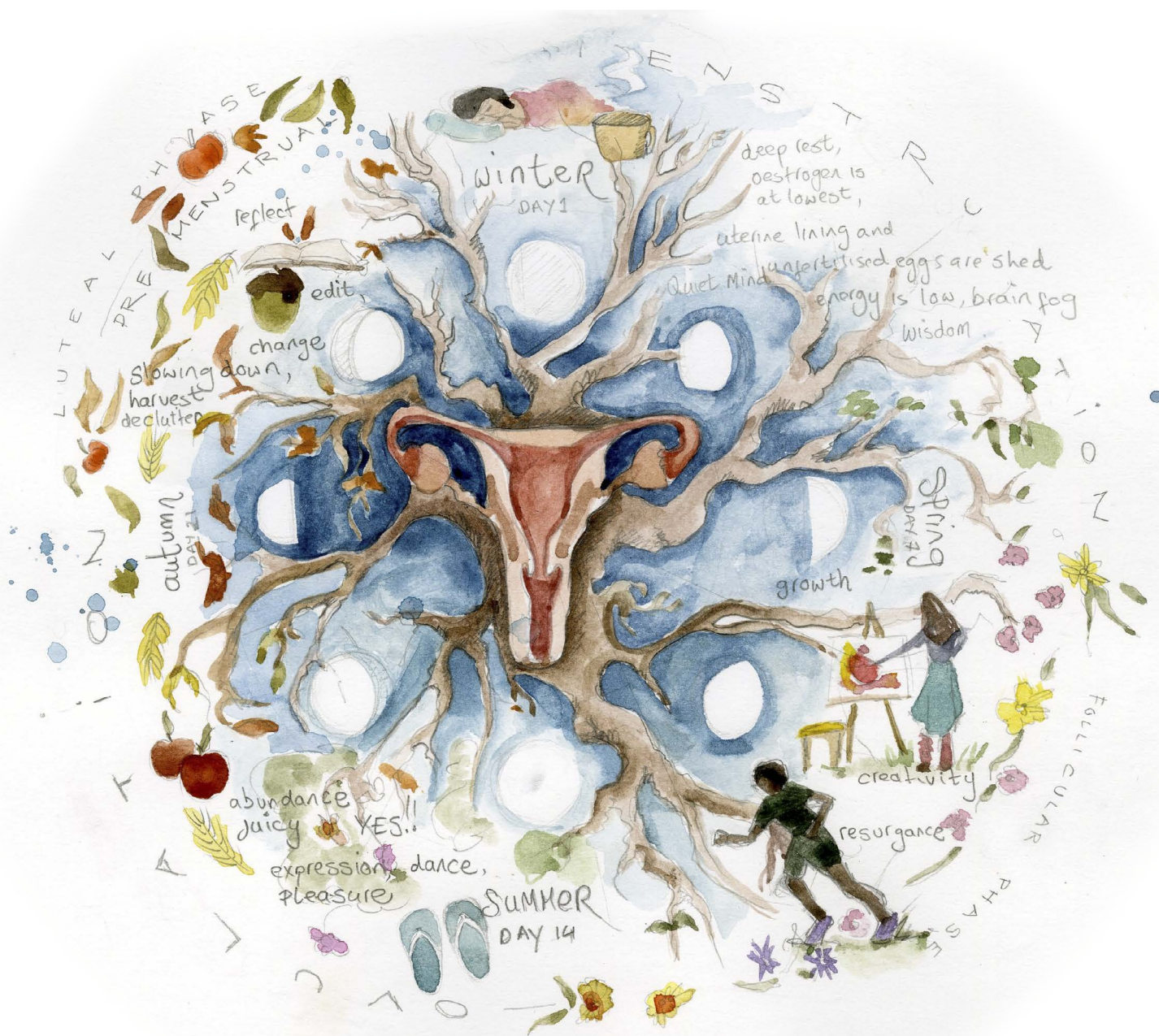
Bitno je za naglasiti da menstrualni ciklus često odstupa od navedenog.

Hormoni koji kontroliraju faze menstrualnog ciklusa:

- **Hormoni koji kontroliraju faze menstrualnog ciklusa:** Stimulira folikule u kojima zriju jajne stanice, a luči ga hipofiza.
- **Estrogen:** Kako zriju, folikuli počinju proizvoditi estrogen, koji pomaže zadebljati endometrij.
- **Luteinizirajući hormon (LH):** Nagli rast nivoa LH-a, koji luči hipofiza, okidač je ovulacije.
- **Progesteron:** Nakon ovulacije folikul koji je otpustio jajnu stanicu pretvara se u žuto tijelo koje luči progesteron. Time potiče zadebljavanje endometrija pripremajući maternicu za moguću trudnoću.

Ti hormoni zajedno reguliraju menstrualni ciklus.

Menstrualni ciklus kao smjena godišnjih doba



Menstrualni ciklus možemo shvatiti kao prirodni ritam sličan smjeni godišnjih doba. Svaka faza donosi različita raspoloženja, razine energije i fizičke senzacije – baš kao i proljeće, ljeto, jesen i zima. Potakni mlade da pokušaju zamijetiti vlastite osjećaje i razine energije tijekom nekoliko mjeseci kako bi uočili na koji način menstrualni

ciklus na njih utječe. Prepoznajući obrasce možemo se pokušati uskladiti s tijelom, umjesto da se borimo protiv njega.

Evo kako menstrualni ciklus možemo povezati s godišnjim dobima:

1. Menstrualna faza – 1. – 5. dan (Zima)



Menstrualna faza, tj. mjesečnica, slična je zimi po tome što je to vrijeme za odmor i promišljanje. Za vrijeme menstruacije, tijelo ti odbacuje endometrij, krvari i osjećaš umornije nego inače. Spolni nagon je najčešće na minimumu. U tom razdoblju tijelo treba više njege i odmora.

- **Što se zbiva?** Nastupa menstruacija, tijelo kontrakcijama odbacuje sluznicu koja oblaže maternicu (endometrij), što dovodi do krvarenja i bolova.
- **Hormoni:** Svi su menstrualni hormoni (estrogen i progesteron) na najnižim razinama.
- **Emocije i raspoloženje:** Možda se osjećaš introspektivnije, osjetljivije. Potpuno je normalno poželjeti usporiti tempo.
- **Energija:** Možda osjećaš potrebu da se posvetiš sebi, sačuvaš snagu i odmoriš se, poput biljnog svijeta koji u tišini zime miruje.
- **Možda osjećaš potrebu da se posvetiš sebi, sačuvaš snagu i odmoriš se, poput biljnog svijeta koji u tišini zime miruje.**
 - Osvježavajuća hrana: Bitno je spriječiti dehidraciju kako bi izbjegla umor, glavobolje i zatvor. Konzumiraj voće i povrće bogato vodom i pij dovoljno vode!
 - Hrana bogata željezom: Za vrijeme menstruacije gubiš krv, a time i željezo. Bez dovoljno željeza, možeš se osjećati izmoreno i usporeno.

Namirnice najbogatije Iskoristivim željezom su neke iznutrice (srce, jetra...), kamenice i školjke srčanke. Dosta ga ima i pačetina, guščetina i govedina, no govedinu i divlje ulovljene školjke je bolje izbjeći zbog njihova negativnog utjecaja na okoliš. Za razliku od toga, odgovornim unosom iznutrica umjesto ostalog mesa pomažemo smanjiti bacanje hrane. Veganska prehrana etički i ekološki je ipak najprihvatljivija, pa je dobro pokušati željezo dobiti iz biljnih izvora. Najbolji takav izbor je bijeli grah, osobito u kombinaciji s vitaminom C.

- Ostali biljni izvori su slanutak, orašasto voće, i neko sjemenje.
- Vitamin C: Pomaže u apsorpciji željeza pa je dobro obroke bogate željezom kombinirati s izvorima vitamina C kao što su kivi, mandarine, paprike, svježi sok od naranče, jagode ili sirovi crveni kupus.
- Magnezij: Može pomoći smanjiti jakost menstrualnih grčeva i pružiti olakšanje kod zatvora.
- Đumbir: Pomaže ublažiti menstrualne grčeve.
- **Vježbaj ako ti to odgovara:**
 - Vjerojatno će ti više odgovarati blaže vježbanje – hodanje, istezanje, joga i lakši trening snage umjesto intenzivne tjelovježbe.
 - Slušaj svoje tijelo. Ako osjećaš potrebu da se odmaraš i odgodiš tjelovježbu za dane kada nemaš menstruaciju, učini tako.

2. Predovulacijska faza – 6. – 16. dan (Proljeće)



Predovulacijska faza je poput proljeća – vrijeme obnove, rasta i porasta energije. Nakon menstruacije tvoje se tijelo oporavlja od gubitka krvi te se, pod utjecajem estrogena, počinje pripremati za ovulaciju. Sve je to praćeno postupnim porastom energije, snage i spolnog nagona, zbog čega se možeš osjećati produktivnije, društvenije i motiviranije.

- **Što se zbiva?** Tijelo se priprema za ovulaciju; jajna stanica zrije u folikulu, a endometrij (sluznica koja oblaže maternicu) se počinje zadebljavati.
- **Hormoni:** Razina estrogena postupno raste, dok folikulostimulirajući hormon (FSH) pomaže sazrijevanju jajne stanice.
- **Emocije i raspoloženje:** Možeš se osjećati produktivnije, društvenije i motiviranije, kao što se priroda budi i cvate nakon zime.
- **Razina energije:** Ovo je vrijeme kada hvataš momentum za nove akcije.
- **Hrana za održavanje zdravlja:**
Za održavanje zdravlja važno je da ti je prehrana cjelovita i uravnotežena. Konzumiraj:
 - Mnogo raznolikog voća i povrća – Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje konzumaciju minimalno 400 g povrća i voća na dan jer je ono bogato nutrijentima.
 - Složene ugljikohidrate za postupno oslobađanje energije i radi unošenja vlakana – Izaberi cjelovite žitarice, zobenu kašu, chia sjemenke, razne grahorice (grah, slanutak, grašak, soja itd.), avokado, maline, borovnice, kao i krumpire (osim prženih). Umjeren unos tamne čokolade ima povoljan učinak na zdravlje. Neka složeni ugljikohidrati čine četvrtinu ili trećinu obroka.
 - Proteine za rast tkiva – Izvori su meso, riba i školjke, jaja, sir i jogurt, grah, leća, tofu, seitan, grašak, proizvodi od soje, suncokretove

sjemenke, kikirikijev maslac i ostali orašasti plodovi. Neka proteinske namirnice čine četvrtinu ili trećinu obroka.

- **Masti** – Smanji količinu zasićenih masti koje konzumiraš (masniji proizvodi životinjskog porijekla, kokosova mast...) i pobrini se da unosiš dovoljno jednostruko i višestruko nezasićenih masti. Najzdravija su ulja maslinovo ulje, ulje uljane repice i ulje avokada.
- **Hidratacija** je ključna! Uvijek je bitno izbjeći dehidraciju jer može uzrokovati glavobolju i pad koncentracije. Unosi dovoljno vode ili pića bez dodanog šećera, alkohola i kofeina. Savjet: Ako imaš glavobolje, nesanicu, anksioznost ili žgaravicu pred menstruaciju, izbjegavaj kofein koji se nalazi u kavi, nekim čajevima i energetskim pićima.
- **Vježbaj kako bi podržala svoje zdravlje:**
 - Vjerojatno imaš više energije nego za vrijeme menstruacije pa možeš podnijeti intenzivniju tjelovježbu kao što su trčanje, anaerobne vježbe, trening snage, i sl.
 - Prijedlozi aktivnosti – trening snage kako bi izgradila miškulaturu i trening izdržljivosti, aerobne vježbe, brdski biciklizam, plivanje, i sl.

3. Ovulacija – 17. dan (Ljeto)

Ovulacija je poput ljeta – imaš najviše energije, osjećaš se najbolje i spolni nagon je na vrhuncu. Za vrijeme ovulacije, tijelo otpušta jajnu stanicu i time počinje najplodniji period.



- **Što se zbiva?** Ovulacijom se zrela jajna stanica otpušta iz folikula jajnika i putuje prema maternici.
- **Hormoni:** Nagli skok luteinizirajućeg hormona (LH) uzrokuje ovulaciju. Estrogen i testosteron na najvišim su vrijednostima.
- **Emocije i raspoloženje:** Vjerojatno se osjećaš samopouzdanije, društvenije i privlačnije.
- **Razina energije:** U vrijeme ovulacije prštiš od energije poput intenzivnog ljetnog sunca.
- **Hrana za održavanje zdravlja:** Uživaj u uravnoteženim obrocima i hidraciji. Pri tome ti mogu pomoći i savjeti na prethodnim stranicama.
- **Vježbe koje mogu doprinijeti tome da se osjećaš dobro:**
 - Budući da tada imaš više energije, možda se osjećaš spremno na intenzivniju i kreativniju tjelovježbu kao što je trčanje, ples ili boks
 - Grupni treninzi i društveni sportovi – odbojka, tenis, bicikljanje
 - Intenzivni treninzi snage – iskoristi ovu fazu u kojoj si na vrhuncu snage i izdržljivosti.
- **Što se zbiva?** Prazni se folikul jajnika transformira u žuto tijelo (corpus luteum) te luči progesteron kako bi zadebljao endometrij u pripremi za potencijalnu trudnoću.
- **Hormoni i raspoloženje:** Razina progesterona raste u većem dijelu lutealne faze, dok na njezinu kraju ne dođe do dramatičnog pada razine progesterona i estrogena, što dovodi do osjećaja tjeskobe, iritabilnosti, glavobolje, kao i do početka menstruacije.
- **Osjećaji:** Mogla bi biti sklonija refleksiji, introspekciji i ponekad iritabilnija kako se približava sljedeći ciklus.
- **Energija:** Kao i ujesen tijelo usporava u svojim procesima i počinje štedjeti energiju pripremajući se za zimu. Kao što mnoge divlje životinje ujesen skupljaju zalihe za zimu, tako se i tijelo priprema za nadolazeću menstruaciju, zato je u ovoj fazi apetit najizraženiji.
- **Hrana za održavanje zdravlja:** Kao i u prethodnim razdobljima, važno je težiti uravnoteženoj prehrani i hidraciji.
 - Hrana koja hidrira: Održavanje hidriranosti pomaže u smanjenju nadutosti i umora. Jedi voće i povrće bogato vodom, poput krastavaca, lubenice, dinje, rajčica i naranči.
 - Hrana bogata magnezijem može pomoći kod nadutosti. U prehranu uključi sjemenke bundeve, orašaste plodove, špinat i cjelovite žitarice.
 - Đumbir: Može umiriti probavu i ublažiti nadutost ili grčeve. Isprobaj čaj od đumbira ili dodaj đumbir jelima.
- **Vježbe za održavanje dobrog zdravlja:**
 - Vježbe za održavanje dobrog zdravlja kontinuirane kardio vježbe srednjeg intenziteta, lagani utezi.

4. Postovulacijska faza – 18. – 29. dan (Jesen)

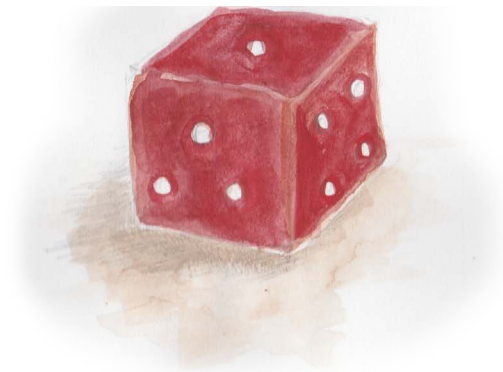
Postovulacijska faza je poput **jeseni** – vrijeme tranzicije i pripremanja. Nakon ovulacije spolni nagon opada, a tvoje se tijelo priprema za moguću trudnoću, ili, kad do oplodnje ne dođe, za menstruaciju. Na kraju ciklusa dolazi predmenstrualna faza, slična kasno jesenskom naglom nevremenu.



- Opuštajuće aktivnosti – joga, istezanje, šetnje u prirodi.
- Slušaj svoje tijelo – smanji intenzitet vježbanja ako se osjećaš umorno.

Shvaćajući menstrualni ciklus kao odraz godišnjih doba, možemo se bolje uskladiti s potrebama naših tijela. Baš kao i priroda, naše tijelo prolazi kroz razdoblja rasta, odmora i obnove. Prigrli svaku od tih faza jer sve one daju vrijedan doprinos tvom osobnom ritmu.

Ideje za aktivnosti otvaranja teme menstruacije



Igra 1 – “Crvena pantomima”

Pravila igre:

- Na papiriće napiši riječi ili fraze koje imaju veze s menstruacijom (npr. “grčevi”, “promjene raspoloženja”, “kupovina uložaka u trgovini”).
- Igrači redom glume zadane pojmove, dok ostali pogađaju.

Igra 2 – “Upoznaj Svoje Tijelo”

Učenje o ženskim reproduktivnim organima

Cilj: Ova igra pomaže mladima da na zabavan i interaktivan način nauče imena i funkcije ženskih reproduktivnih organa. Povezujući definicije s organima, igračice uče o anatomiji i funkciji ženskog reproduktivnog sustava.

Kreativna ideja – umjetnički izazov “Godišnja doba menstrualnog ciklusa”

Umjetnički izazov “Godišnja doba menstrualnog ciklusa”

- Menstrualna faza = Zima (odmor, refleksija)
- Predovulacijska faza = Proljeće (rast)
- Ovulacija = Ljeto (vrhunac energije, samopouzdanje)
- Postovulacijska faza = Jesen (usporavanje, priprema)

Neka mladi crtaju, slikaju, izrade kolaž ili napišu pjesmu koja predstavlja te faze. Vidi Drive s resursima za još igara, kreativnih ideja i radnih listova!

*“Željela bih vam reći
kako mi je praćenje menstruacije
promijenilo svakodnevni život. Uvijek
sam imala velike promjene raspoloženja
tijekom menstruacije, posebno posljednjih
nekoliko godina. Ponekad me to toliko
pogodi da imam epizodu depresije tjedan
dana prije menstruacije. Nakon što sam
počela pratiti svoj menstrualni ciklus,
pronašla sam toliko odgovora na pitanja o
samosvijesti. Zašto se nekih dana osjećam
toliko drugačije i doživljavam život i svijet
tako drugačije?” Sada meditiram i pokušavam
biti razumna i podržavajuća prema sebi,
posebno tijekom ovog posebnog razdoblja
svakog mjeseca. Pomaže mi da budem
u boljem skladu i harmoniji sa svojim
menstrualnim i emocionalnim
zdravljem. Vrlo je važno
znati svoj ciklus!”
Yasia, Ukraine*



Tema 3: Trebam li se ovako osjećati? Što je normalno i kada potražiti savjet liječnika

Što možemo očekivati za vrijeme menstruacije

Djevojke, žene i osobe koje menstruiraju u vrijeme menstruacije mogu očekivati niz tjelesnih senzacija i simptoma, koji mogu varirati iz mjeseca u mjesec. Evo nekih najčešćih:



Promjene intenziteta i boje menstrualnog krvarenja

- Menstrualno krvarenje na početku menstruacije može biti smeđe, narančaste ili ružičaste boje. Na kraju ciklusa iscjedak je smeđe boje zbog oksidacije starije krvi.
- Tijekom najjačeg krvarenja boja krvi najčešće je intenzivno crvena.
- Prosječna količina izgubljene krvi tijekom mjesečnog krvarenja iznosi približno 80 mL (oko pet jušnih žlica).

Česti fizički simptomi

- **Grčevi:** Blagi do srednje teški bolovi u donjem dijelu trbuha, u leđima te bedrima.
- **Nadutost:** U tom dijelu ciklusa tijelo često zadržava vodu, što može izazvati neugodu.
- **Bolne grudi:** Grudi mogu biti bolne na pritisak ili osjećaj peckanja u bradavicama netom prije menstruacije.

- **Umor:** Tijelo se napreže, gubi krv, željezo, vodu i elektrolite tijekom menstruacije, što pridonosi osjećaju umora.
- **Glavobolje:** Nagle hormonalne promjene i dehidracija mogu uzrokovati migrene i druge vrste glavobolje.
- **Probavni problemi:** Česti su simptomi proljev, mučnina i zatvor.

Emocionalni i psihički simptomi

- Javljaju se promjene raspoloženja, iritabilnost, tjeskoba ili tuga izazvane hormonalnim promjenama.
- Neke se osobe osjećaju osjetljivije ili im je teže koncentrirati se u ovoj fazi.

Zdravstvene potrebe i briga za sebe

- Redovito mijenjaj uloške i tampone ili prazni menstrualnu čašicu.
- Obrati pozornost na unos dovoljne količine vode te na hranjivu prehranu kako bi se održala tjelesna ravnoteža.
- Za ublažavanje grčeva možeš isprobati termofor, jastučić za grijanje ili lijekove protiv bolova.

Promjene stila života

- Nekima odgovara više odmaranja za vrijeme menstruacije, dok drugima blaga tjelovježba smanjuje neugodu.
- Snižavanje razine stresa pomaže smanjiti intenzitet menstrualnih simptoma.

Menstrualni ciklus može se jednostavno pratiti u dnevniku, u bilješkama na papiru ili u mobitelu te pomoću mobilnih aplikacija. Praćenje može pomoći mladima da predvide mjesečne promjene u svome tijelu i raspoloženju te s njima usklade svoje planove.



Uobičajeni simptomi i iskustva za vrijeme menstruacije

Menstrualni grčevi

Uzrok menstrualnih grčeva su normalne kontrakcije maternice i nisu sami po sebi patološko medicinsko stanje. Osjećamo ih kao bol u donjem dijelu trbuha ili leđima.

- Metode olakšavanja boli:
 - lijekovi protiv bolova bez recepta koji sadrže ibuprofen ili paracetamol



- lijekovi koji se izdaju na recept (ibuprofen s produženim oslobađanjem)
- smanjenje izloženosti stresu
- odmor ili blaga tjelovježba za one kojima to odgovara
- tople kupke
- termofofor ili jastučić za grijanje
- dovoljno odmora i sna

Pušenje i konzumacija alkohola mogu pogoršati menstrualne grčeve.

"Nisam uopće shvaćala koliko su moje menstruacije obilne. Oduvijek sam znala da je priča da izgubimo dvije žlice krvi besmislica, ali sve dok nisam dobila mooncup i izmjerila koliko krvi gubim nisam shvaćala da imam veoma obilne menstruacije (100ml+) za koje sam mislila da su normalne. Zašto nismo bolje informirane?"
Lynn, Irska

Predmenstrualni sindrom (PMS)

Mnogi doživljavaju PMS koji je posljedica naglih hormonalnih fluktuacija. Česti simptomi su:

- promjene raspoloženja
- iritabilnost i bijes
- tjeskoba ili sniženo raspoloženje
- glavobolje
- bolne dojke ili peckanje u bradavicama
- akne
- umor
- nesanica
- promjene apetita
- nadutost



Kako se nositi sa simptomima PMS-a?

- redovita tjelovježba
- hranjiva i uravnotežena prehrana
- dovoljno sna
- praćenje simptoma
- izbjegavanje pušenja i alkohola

Ti se simptomi često pojavljuju i prije i tijekom menstruacije i to je posve uobičajeno. Vidi Temu 2 za savjete o prehrani i tjelovježbi koji mogu pomoći podržati tijelo tijekom menstrualnog ciklusa.

Ako su tvoji simptomi PMS-a teški i imaju negativan utjecaj na mentalno zdravlje i funkcioniranje, potraži savjet liječnika.

Neujednačen menstrualni ciklus

Neujednačenost ciklusa česta je u vrijeme adolescencije, i to je u toj dobnoj skupini normalno. Varijacije mogu postojati u:

- Trajanju (neki traju do pet dana, ostali manje ili više)
- Učestalosti (kraće od 25 dana ili dulje od 35)
- Protočnosti (obilnije ili manje obilno od mjeseca do mjeseca)

Iako su neredovite menstruacije u mlađoj dobi uobičajene, ako menstruacije nastave biti neredovite ili postanu neredovite nakon što su prije bile redovite, potrebno se obratiti svom liječniku_ici jer to može ukazivati na druga medicinska stanja ili biti uzrokovano prehranom, stresom ili trudnoćom.

Kada potražiti liječničku pomoć

Svačije iskustvo menstruiranja je jedinstveno. Ipak, bitno je imati na umu što se smatra normalnim, a kada je potrebna medicinska pozornost.

Medicinska stanja povezana s menstruacijom često prođu nezapaženo.

Zašto je tako? Uzrok se krije u zbroju različitih faktora koji uključuju sljedeće:

1. **Normalizacija simptoma** – Mnogi pretpostavljaju da su bolne i/ili preobilne menstruacije i neredoviti ciklusi normalna pojava jer takve poruke dobivaju od okoline te zato ne traže medicinsku pomoć.
2. **Manjak osviještenosti** – Javne rasprave ili kampanje podizanja svijesti o stanjima poput endometrioze, PMDD-a i sindroma policističnih jajnika ne čuju se često, što dovodi do toga da mnogi koji pate od tih stanja ne prepoznaju simptome.
3. **Neosviještenost zdravstvenih radnika_ica** – Neki zdravstveni radnici_ice zbog svojih predrasuda umanjuju ili negiraju uzroke ženskih zdravstvenih tegoba pripisujući ih stresu ili tjeskobi umjesto da istraže moguće medicinske uzroke.
4. **Ograničenost istraživanja i edukacije** – Menstrualno zdravlje je do danas ostalo premalo istraženo. To dovodi do nedostatne informiranosti zdravstvenih radnika_ica, a time posljedično i nedijagnosticiranja, krivog dijagnosticiranja ili

prekasnog dijagnosticiranja medicinskih stanja u žena i ostalih osoba koje menstruiraju.

5. **Tabu i stigma** – Kulturne, rasne i druge društvene stigme povezane s menstruacijom sprječavaju otvoren razgovor o tim temama te hrane pogrešnu ideju da je menstruacija nešto sramotno što treba ostati skriveno, a ne tema o kojoj se otvoreno razgovara. Posljedica toga su neinformiranost o menstruaciji, niske stope pristupa zdravstvenoj njezi i nehumani stavovi prema ženama i ženskoj boli, za koju se očekuje da se ni ne spominje.
6. **Raznolikost simptoma** – Menstrualni poremećaji često se različito ispoljavaju od osobe do osobe, što otežava dijagnosticiranje.
7. **Nerazvijena zdravstvena infrastruktura i manjak zdravstvenih radnika** – Na nekim mjestima manjak specijalista iz polja ginekologije i/ili manjak zdravstvene infrastrukture otežavaju pravovremenu dijagnozu i tretman.
8. **Simptomatska sličnost drugim zdravstvenim stanjima** – Simptomi menstrualnih poremećaja mogu nalikovati drugim zdravstvenim problemima, što dovodi do pogrešne ili kasno postavljene dijagnoze.

Zato je bitno da svatko dobro poznaje vlastiti ciklus i česte menstrualne poremećaje te da osjeća da o svojim iskustvima može otvoreno govoriti.

Bitno je da mladi potraže liječnički savjet ako primijete bilo koju od navedenih promjena:

- neuobičajeno obilne ili slabe menstruacije u razdoblju od više ciklusa
- veliki ili učestali ugrušci
- teški bolovi

Pogledaj listu čestih menstrualnih poremećaja.

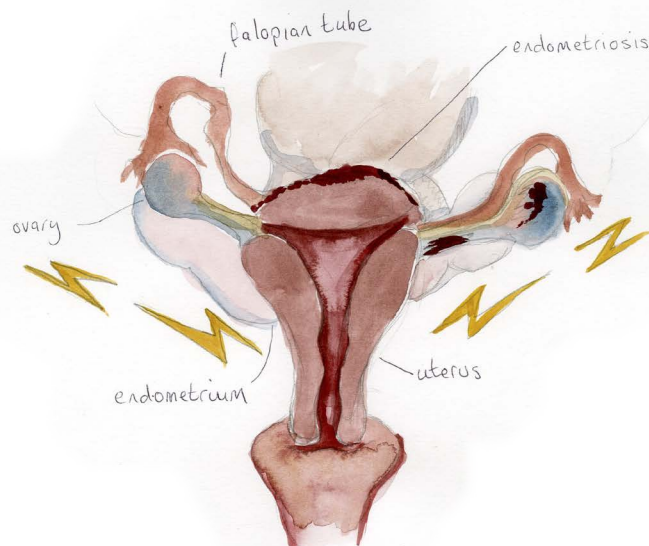
Česti poremećaji povezani s menstruacijom

Endometrioza

Endometrioza je stanje pri kojem tkivo slično onome koje zadebljava stijenku maternice tijekom menstruacije raste izvan maternice uzrokujući bol i krvarenje. Simptomi uključuju:

- snažna bol u zdjelici, leđima i/ili trbuhu
- obilne, produžene i/ili neredovite menstruacije
- bolno mokrenje, bol pri pražnjenju crijeva i/ili bol za vrijeme penetrativnih spolnih odnosa i bol za vrijeme ovulacije
- mučnina, povraćanje ili problemi sa spavanjem

Kada osoba sumnja na endometriozu, potrebno je posavjetovati se s liječnikom.



Sindrom policističnih jajnika (PCOS)

Sindrom policističnih jajnika hormonalni je poremećaj koji može dovesti do neredovitih i teških menstruacija ili do izostanka menstrualnog krvarenja, povišenog testosterona, dlakavosti, akni,

izostanka ovulacije, prekomjerne tjelesne težine, inzulinske rezistencije. Iako nema lijeka, simptomi se mogu regulirati promjenama životnog stila i medicinskim tretmanom.

Upalna bolest zdjelice

Upalna bolest zdjelice infekcija je reproduktivnog sustava koja može uzrokovati teške abdominalne bolove, teške menstruacije, bolno mokrenje i neuobičajen iscjedak. Može se tretirati antibioticima, a ukoliko se ne tretira pravovremeno, može dovesti do neplodnosti pa je važno potražiti medicinsku pomoć ukoliko postoje simptomi koji bi mogli upućivati na ovo stanje.

Fibroidi

Fibroidi su nekancerogene izrasline u maternici ili oko nje, uzrokovane previsokim nivoima estrogena u odnosu na progesteron. Ovaj poremećaj često nema vidljivih simptoma, a kada ima, oni uključuju:

- teške i bolne menstruacije
- bol u donjem dijelu leđa
- učestalo mokrenje

U rijetkim slučajevima fibroidi mogu imati nepovoljan utjecaj na trudnoću ili plodnost. Pregled ultrazvukom može pomoći u njihovoj dijagnostici.

Adenomioza

Adenomioza je stanje pri kojem tkivo slično endometriju urasta u mišićni dio maternice (miometrij) dovodeći do obilnih, bolnih menstruacija i boli/neugode u zdjeličnoj regiji. Neki nemaju simptome, dok u drugih simptomi mogu biti teški.

Vulvodinija

Vulvodinija je stanje stalnih bolova u području vulve ili vagine trajanja dužeg od 3 mjeseca. Simptomi uključuju bol, peckanje, osjećaj probadanja i osjetljivost koja čini umetanje tampona, menstrualne čašice i penetraciju bolnima.

Predmenstrualni disforični poremećaj (PMDD)

PMDD je ozbiljnija forma PMS-a čiji simptomi uključuju:

- izrazite promjene raspoloženja
- depresivnost, tjeskobu i suicidalne misli
- izraženu iritabilnost i bijes
- fizičke manifestacije kao što su migrene, bolovi u mišićima i zglobovima

Ako sumnjaš na PMDD, potraži pomoć liječnika.



Neredovite menstruacije ili prestanak menstruacije

Izostanak menstruacije može imati više uzroka. Neki od najčešćih su:

- stres
- intenzivna tjelovježba
- nagle promjene tjelesne težine
- trudnoća i dojenje
- menopauza
- sindrom policističnih jajnika
- pothranjenost

"Dobila sam menstruaciju, a da nisam u potpunosti razumjela što je to. S vremenom sam se pomirila sa svojim ciklusom i naučila živjeti s njim – sve dok mi menstrualni grčevi nisu postali nepodnošljivi. Prvog dana menstruacije nisam mogla ništa učiniti zbog boli, pa sam morala uzimati mnogo lijekova protiv bolova tijekom dana. Imala sam osjetljive grudi, jake akne, a ponekad čak i temperaturu. Pokušala sam saznati što bi moglo uzrokovati ove simptome, ali svaka web stranica mi je govorila da je to normalno – svatko doživljava menstruaciju drugačije. Tek sve do mog prvog posjeta ginekologu saznala sam da imam PCOS i da su bol i akne simptomi stanja. Gledajući unatrag, voljela bih da mi je netko rekao za PCOS i njegove simptome. To bi me spasilo od toliko dugog podnošenja boli i mogla sam poduzeti korake da je ublažim."
Réka, Mađarska

- određena medicinska stanja (npr. poremećaji rada štitne žlijezde, dijabetes) Ako dođe do neočekivanog zastoja menstrualnog ciklusa, potrebno je potražiti liječničku pomoć.

Kako s liječnikom razgovarati o menstruaciji

Mladima u početku može biti neugodno razgovarati s liječnikom o menstruaciji, no kada postoji sumnja da nešto nije u redu, bitno je to ipak učiniti. Evo nekoliko savjeta koje možeš dati mladima u vezi razgovora s liječnikom:

Važno je biti iskren u vezi simptoma

Liječniku/ci su potrebne točne informacije o simptomima kako bi mogao/la pružiti učinkovitu pomoć i korisne savjete. Mladi započeti razgovor nekom od sljedećih rečenica:

- "Moja menstruacija je jako bolna, a tablete protiv bolova baš i ne pomažu. Je li to normalno?"
- "Imam vrlo obilne menstruacije. Trebam li se zabrinuti?"
- "Moje menstruacije su vrlo neredovite. Je li moguće da nešto nije u redu?"

Praćenje ciklusa

Praćenje ciklusa može pomoći osobi i njihovom liječniku shvatiti da utvrde što se događa. Savjetuj mladima da počnu pratiti:

- kad im je zadnja menstruacija započela
- koliko je dugo trajala
- koliko je bila obilna
- koji su se simptomi javili (grčevi, glavobolje, promjene raspoloženja i sl.)

Za praćenje se može koristiti olovku i papir ili pak aplikacije za praćenje ciklusa.

Nemoj se bojati ili sramiti postaviti pitanja.

Bitno je pitati kada ti nešto nije jasno ili te brine. Evo par korisnih ideja:

- “Koji su različiti načini ublažavanja menstrualnih grčeva? Koji je po vama najbolji način?”
- “Jesu li moji simptomi normalni ili bi bilo dobro napraviti određene pretrage?”
- “Koji kontraceptivi pomažu u olakšavanju menstrualnih simptoma?”

Ako se mladi osjećaju nervozno, savjetuj im da povedu nekoga sa sobom na pregled.

Mogu povesti roditelja, skrbnika ili prijateljicu/prijatelja sa sobom.

Zapamti – liječnici_e su sve to već čuli

Zapamti da je menstruacija normalan dio ženskog zdravlja i liječnici_e se svakodnevno susreću s pitanjima vezanim za ciklus. Iako je takva reakcija razumljiva, nema razloga osjećati sram u vezi s tom temom.

Menstruacija i mentalno zdravlje: kako menstrualni ciklus utječe na raspoloženje

Menstrualni ciklus ne utječe samo na tijelo, već i na emocije i mentalno zdravlje. Hormonalne promjene tijekom menstrualnog ciklusa mogu uzrokovati promjene raspoloženja, tjeskobu, iritabilnost ili čak depresivne simptome.



Kako menstruacija utječe na mentalno zdravlje:

- **Prije menstruacije:** Mnoge osobe osjećaju simptome PMS-a, kao što su promjene raspoloženja, tjeskoba i slabost. Teži oblik, PMDD (predmenstrualni disforični poremećaj), može uzrokovati veliku uznemirenost, depresiju te u nekim slučajevima i suicidalne misli.
- **Za vrijeme menstruacije:** Neki se osjećaju bolje kada dobiju mjesečnicu, dok drugi nastave imati simptome umora, sniženog raspoloženja i teškoća u razmišljanju i pamćenju.
- **Nakon menstruacije:** Kako se razina estrogena počinje povećavati, a tijelo se oporavlja od gubitka krvi, većina osjeća poboljšanje općeg stanja.

Kako se nositi s emocionalnim simptomima menstruacije:

- Budi aktivna – tjelovježba može popraviti raspoloženje.
- Neka ti prioritet bude odmor i opuštanje.

- Hrani se uravnoteženo i jedi hranu bogatu željezom i zdravim masnoćama. (Više savjeta o prehrani potraži u drugom poglavlju.)
- Prati svoj ciklus kako bi uočila uzorke.
- Ako su tvoji simptomi teži, potraži pomoć liječnika_ice.

Razumijevanje vlastitog menstrualnog zdravlja omogućava nam da uočimo promjene i potražimo pomoć kad nam bude potrebna. Ako simptomi menstruacije izazivaju snažnu neugodu i ometaju nas u svakodnevnom životu, ne trebamo oklijevati u traženju pomoći od zdravstvenih radnika_ica.

Ideje za aktivnosti u svrhu rasprave o zdravom menstrualnom ciklusu



Ideja za igru – “Igra crvenih zastavica”

Kako igrati:

- Naglas čitajte opise različitih situacija (npr. “Tvoja menstruacija iznenada prestane na tri mjeseca” ili “Menstruacija ti je toliko obilna da uložak promoći nakon sat vremena korištenja.”).

- Igrači podižu crvenu zastavicu 🚩 ako smatraju da se radi o nečemu što zahtijeva pregled liječnika.
- Komentirajte zašto određene menstrualne promjene mogu biti znak zdravstvenih poremećaja.

Kviz – Je li s tvojom menstruacijom sve u redu? Kada potražiti pomoć liječnika?

Ovaj kviz pomaže mladima razlučiti kada su menstrualni simptomi normalni, a kada bi trebali potražiti liječničku pomoć. Vidi Drive s resursima za kviz-pitanja. Za dodatne aktivnosti također provjeri Drive s resursima.

“Djevojke mojih godina pitale su se jedna drugu je li itko iz našeg kruga već dobio menstruaciju. Moja je došla jedne noći koju nikad neću zaboraviti. Otišla sam piškiti i onda sam vidjela veliku, smeđu mrlju na donjem rublju. Nitko mi nije rekao da boli. I još gore, prve menstruacije su neredovite. Stalno sam se pitala zašto traju dulje od četiri dana koliko su me učili. Mjesecima kasnije, mama je primijetila moj kalendar menstruacije u prolazu. Vidjela je kako sam svaki mjesec označavala četiri križića i pitala me jesam li tako redovita. Naravno da nisam bila i trebali su mjeseci smečkastih iscjedaka da zaista počnem krvariti.”
Kaeru, Španjolska

Tema 4: Mitovi i tabui

Menstruacija je prirodna pojava, a sve što ju prati dio je osnovnih ljudskih potreba. Menstrualni mitovi, stigme i tabui ozbiljan su društveni problem jer izazivaju sram i doprinose širenju dezinformacija. Također, tabuiziranje menstruacije odvraća od otvorenih javnih rasprava i obrazovanja o menstrualnom zdravlju te time stvara barijere u pristupu zdravstvu i znanju. Zablude, poput ideje da je menstruacija nečista, potiču diskriminaciju žena uzrokujući u mnogim kulturama isključivanje iz škole, s radnog mjesta te iz raznih društvenih aktivnosti. Tabui i stigme također ograničavaju pristup točnim i korisnim informacijama, menstrualnim potrepštinama, društvenoj podršci i zdravstvu. Zato su takve zablude ozbiljna prijetnja menstrualnom zdravlju, društvenoj pravdi i pravičnosti, a njihovo je razrješavanje nužno za postizanje ravnopravnosti spolova i povećanje kvalitete javnog zdravstva.

Kako pristupiti rušenju menstrualnih tabua i zabluda

Rušenje menstrualnih stigmi iziskuje otvorene razgovore, obrazovanje i inkluzivnu politiku. Normaliziranjem razgovora o menstruaciji u školama, na radnim mjestima i u zajednici pomažemo prekinuti šutnju. Također, obrazovanje koje uključuje i osobe muškog spola razbija mitove i

"Mrzim što postoji toliko stigma i čuđenja oko menstruacije. Svaki put kada sam u javnom wc-u (poput shopping centra ili bara), užasno se sramim promijeniti uložak."

PS, Nizozemska



potiče razumijevanje i humaniji odnos prema drugima. Pružajući pristup besplatnim i cjenovno pristupačnim menstrualnim potrepštinama povećavamo menstrualnu pravičnost.

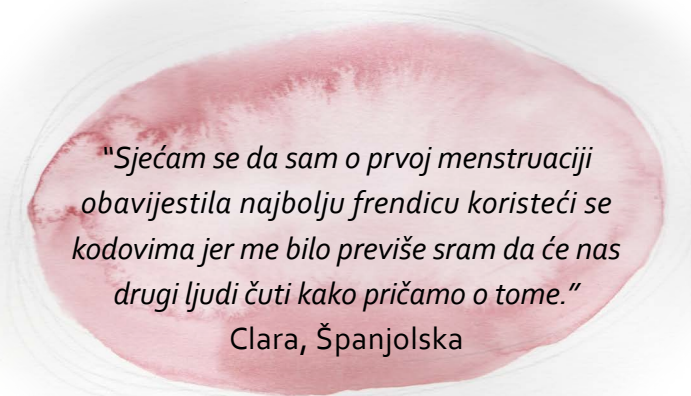
Nužno je i protiviti se štetnim kulturnim normama koje posramljuju i isključuju žene, djevojke i ostale osobe koje menstruiraju. To možemo činiti preko medija i zastupničkih skupina te u svakodnevnom životu. Rješavanjem tih problema možemo stvoriti društvo u kojem se menstruacije ne stigmatiziraju, već se tretiraju kao normalni dio života i javnog zdravstva.

Najčešće menstrualne stigme

Menstrualne stigme i tabui variraju od kulture do kulture, no zajedničko im je da u svim kulturama uzrokuju dezinformacije i da su ukorijenjeni u rodnim normama.

Česte menstrualne stigme uključuju sljedeće:

- **tajnovitost i sram** – Mnogi su naučeni da kriju svoje menstruacije i da ih se trebaju sramiti, pa se o toj temu rijetko govori.



- **nečistoća i ograničavanje sudjelovanja u društvenim aktivnostima** – Neke kulture smatraju menstruaciju nečistom isključujući žene iz vjerskih ustanova, obreda, kuhinja i društvenih interakcija dok menstruiraju.
- **nevidljivost u javnom diskursu** – O menstruaciji se rijetko otvoreno diskutira u medijima, na radnim mjestima ili u školama, što doprinosi ideji da je ona sramotna.
- **povezivanje sa slabošću** – Postoji pogrešno uvjerenje da menstruacije nužno čine ljude emocionalno nestabilnima i te se karakteristike generaliziraju na ženski spol.
- **ograničenje aktivnosti** – Zablude mogu odgovoriti žene, djevojke i ostale osobe koje menstruiraju od vježbanja, plivanja i dodirivanja određenih namirnica u vrijeme menstruacije.
- **medicinske zablude** – Mitovi o tome da su tjelovježba ili plivanje neuputne aktivnosti tijekom menstruacije mogu nepotrebno obeshrabriti osobe da se bave tjelesnim aktivnostima koje mogu olakšati simptome menstruacije.

Rušenjem tabua kroz obrazovanje i otvoren dijalog možemo stvoriti inkluzivnije okruženje koje pruža više podrške ženama, djevojkama i ostalim osobama koje menstruiraju.

Promjenjivi stavovi prema menstruaciji kroz povijest

U davnim vremenima stavovi prema menstruaciji varirali su od kulture do kulture. Neke su je kulture percipirale pozitivno kao simbol plodnosti i snage, dok su je druge kulture percipirale negativno stvarajući stroga pravila koja su izolirala žene. U srednjem vijeku, kada je kršćanstvo imalo snažan politički utjecaj u Europi, pojavili su se novi mitovi o menstruaciji koji su uzrokovali sram i skrivanje. Stavovi prema menstruaciji dodatno su se pogoršali u doba renesanse, reformacije i prosvjetiteljstva kad su nanovo popularizirane ideje o vješticama.

U 19. i ranom 20. stoljeću s industrijalizacijom počinje i masovna proizvodnja menstrualnih proizvoda, što je olakšalo nošenje s menstruacijom, no svejedno ostaje kulturna norma skrivanja i posramljivanja. Srećom, u kasnom 20. i ranom 21. stoljeću na Zapadu, pod utjecajem feminističkih pokreta, istraživanja iz polja biomedicine, javnozdravstvenih kampanja i promjena političkog sustava postignuta je veća normalizacija menstruacije te češće prepoznavanje menstrualnih proizvoda kao nužnog dijela zdravstvene skrbi.



Iako je napredak u nedavnoj povijesti očigledan, vidljivi ostaci tih starih mitova, stigmi, tabua i barijera još uvijek postoje (a postoji i opasnost od nazadovanja pod utjecajem krajnje desnih pokreta). Na primjer, menstrualna se njega još uvijek u mnogim državama na Zapadu ne priznaje kao dio zdravstvene skrbi, već se menstrualne proizvode tretira kao luksuz koji osoba treba sama financirati plaćajući pritom porez na te potrepštine. U Hrvatskoj je stopa menstrualnog siromaštva relativno visoka.

Ideje za aktivnosti u svrhu rasprave i propitkivanja menstrualnih zabluda i tabua



Ideja za igru – Istina ili laž

- **Kako igrati:** Zapiši česte zablude i činjenice o menstruaciji na odvojene kartice. Osobe izmjenično vuku kartu i čitaju je naglas, potom odlučuju radi li se o činjenici ili zabludi. Skupina raspravlja o odgovoru.
- **Primjer:** "Ne možeš zatrudnjeti dok imaš menstruaciju." (Zabluda!). Vidi listu čestih zabluda na Driveu s resursima.
- **Cilj aktivnosti:** otkriti zablude i pružiti točne informacije

Ideja za raspravu – Kulturne predodžbe o menstruaciji

- Istraži kako različite kulture percipiraju menstruaciju izdvajajući i pozitivne tradicije i štetne tabue.
- Potakni sudionice da istraže i podijele običaje vezane uz menstruaciju koji postoje diljem svijeta.

Ideja za igru – Cijena menstruacije

- **Kako igrati:** Dodijeli sudionicima ograničen budžet i uputi ih da kupe menstrualne potrepštine. Uvedi izazove kao što su menstrualno siromaštvo, porez na menstrualne proizvode i manjak dostupnosti prikladnih javnih prostora za korištenje tih proizvoda.
- **Cilj aktivnosti:** širiti svijest o menstrualnom siromaštvu i menstrualnoj pravičnosti

Ideja za igru – Menstrualna vremenska crta

- **Kako igrati:** Igrači kronološki slažu reklame za menstrualne potrepštine i činjenice u menstruaciji iz različitih povijesnih razdoblja.
- **Cilj:** Pokazati kako su se stavovi o menstruaciji i menstrualni proizvodi razvijali kroz vrijeme, kako su se stigme i tabui formirali i kako su se poticali u medijima.

Ove aktivnosti pružaju zabavan, interaktivan način ispravljanja menstrualnih mitova, normalizacije diskusije i promicanja menstrualne pravičnosti.

"Sjećam se da sam imala oko 15 godina i kako su mi prijateljice dolazile prespavati. Menstruacija i proizvodi za menstruaciju bili su vrlo tabu tema, moja mama se trudila da razgovara sa mnom o tome, ali sam mogla vidjeti da joj je neugodno pa nikada nisam postavljala pitanja niti tražila bilo kakve informacije. Jedna od djevojaka je tražila tampon, mislila sam da je to krovni pojam za sve proizvode za menstruaciju pa sam joj dala uložak, ali morala mi je objasniti da to nije ista stvar. Osjećala sam se prilično posramljeno. S obzirom na tabu i opću nelagodu u mojoj obitelji oko rasprave o bilo čemu vezanom uz menstruaciju, u biti sam funkcionirala kao da menstruacije nema. Stvari su sada puno bolje u smislu dostupnosti proizvoda u javnim toaletima, ali kad sam bila tinejdžerica bila sam i bez previše novca (nisam imala prihoda) i s previše srama da kupim uloške."

Aoife, Irska





Tema 5: Utjecaj menstrualnih proizvoda na okoliš i zdravlje

Menstrualni proizvodi igraju važnu ulogu u zdravlju i higijeni. Mnogi od njih imaju značajan negativan utjecaj na okoliš, a mogu predstavljati i rizike za zdravlje. Razumijevanje tih utjecaja pomaže pri izboru proizvoda i potiče uporabu ekološki održivijih i sigurnijih opcija. Našim izborima možemo pridonijeti zaštiti planeta i svog zdravlja.

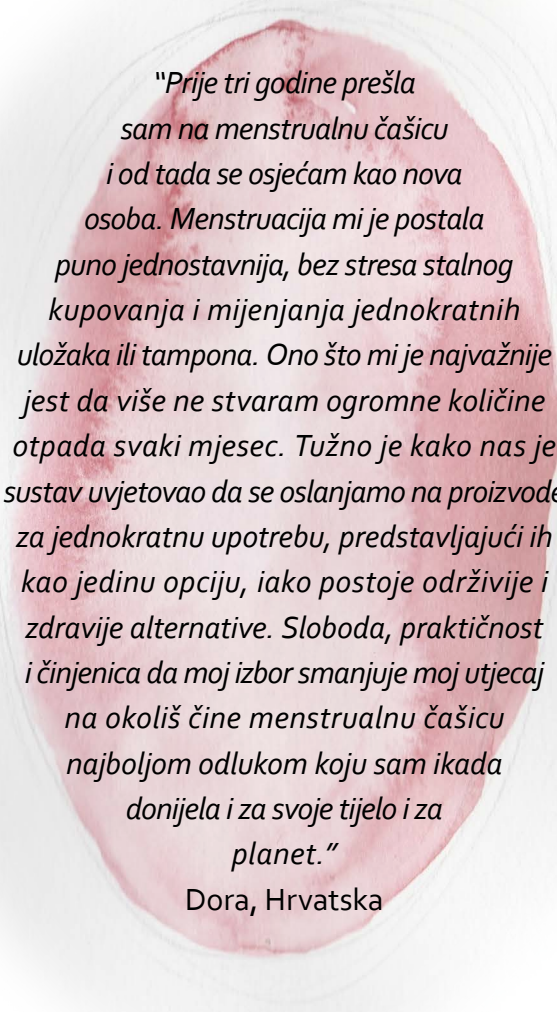


Korištenje višekratnih proizvoda značajan je čin borbe protiv klimatskih promjena. Svake godine milijarde jednokratnih uložaka i tampona završe na odlagalištima otpada, na spaljivanju ili u oceanima doprinoseći zagađenju i emisiji stakleničkih plinova. Zamjenom jednokratnih proizvoda menstrualnim proizvodima za višekratnu uporabu, kao što su menstrualne čašice, ulošci za višekratnu uporabu te menstrualne gaćice i diskovi. Time pomažemo ostvariti klimatske ciljeve smanjujući emisije ugljičnog dioksida, količine otpada te čuvajući resurse. I to nije sve! Višekratni menstrualni proizvodi dugoročno su znatno jeftiniji od proizvoda za jednokratnu uporabu.

Utjecaj jednokratnih menstrualnih proizvoda na zdravlje



Jednokratni menstrualni proizvodi, poput uložaka i tampona, mogu imati negativne posljedice za zdravlje zbog materijala i aditiva koje sadrže. Iako se radi o proizvodima široke potrošnje, postoji manjak transparentnosti i mnoštvo nepoznanica u vezi s njihovim sastojcima. Rastuća svijest o potencijalnim štetnim učincima tih proizvoda i njihovu utjecaju na okoliš motivirala je mnoge da isprobaju višekratne alternative.



"Prije tri godine prešla sam na menstrualnu čašicu i od tada se osjećam kao nova osoba. Menstruacija mi je postala puno jednostavnija, bez stresa stalnog kupovanja i mijenjanja jednokratnih uložaka ili tampona. Ono što mi je najvažnije jest da više ne stvaram ogromne količine otpada svaki mjesec. Tužno je kako nas je sustav uvjetovao da se oslanjamo na proizvode za jednokratnu upotrebu, predstavljajući ih kao jedinu opciju, iako postoje održivije i zdravije alternative. Sloboda, praktičnost i činjenica da moj izbor smanjuje moj utjecaj na okoliš čine menstrualnu čašicu najboljom odlukom koju sam ikada donijela i za svoje tijelo i za planet."

Dora, Hrvatska

Izlaganje štetnim spojevima

Mnogi ulošci i tamponi za jednokratnu uporabu sadrže i do 90 % plastike, dobivene od naftnih derivata, koja može otpuštati endokrine disruptore. Endokrini disruptori kemijski su spojevi koji oponašaju hormone, a mogu imati negativan utjecaj na zdravlje i u vrlo malim koncentracijama.

Primjer su plastifikatori kao što su ftalati, aditivi kao što su perfluoroalkilne i polifluoroalkilne tvari (PFAS). Među tim tvarima su i bisfenoli, za koje je potvrđeno da utječu na lučenje hormona te da mogu dospjeti u tijelo tijekom uporabe tih proizvoda. Novija su istraživanja također pronašla tragove štetnih elemenata kao što su olovo,

kadmij i arsen u tamponima. Ti se elementi povezuju s problemima sa začecem i bolestima reproduktivnog sustava.

PFAS ("vječne kemikalije")

Perfluoroalkilne i polifluoroalkilne tvari pronađene su u 48 % uložaka za jednokratnu uporabu i 22 % tampona. Te se tvari ne razgrađuju u tijelu, kao ni u okolišu, a povezane su s hormonalnim disbalansima, reproduktivnim problemima i poremećajima imunološkog sustava. Bitno je napomenuti da su PFAS kemikalije pronađene i u značajnom postotku menstrualnih gaćica, stoga pri izboru gaćica treba obratiti pozornost na to deklariraju li se kao proizvod koji ne sadrži PFAS.

Mirisi i drugi aditivi

Mnogi menstrualni proizvodi sadrže sintetske mirise, neki od kojih su imunotoksični, djeluju kao endokrini disruptori ili su na drugi način štetni po zdravlje. Mnogi umjetni mirisi su i sami ftalati, a to su spojevi u menstrualnim proizvodima koji mogu uzrokovati alergijske reakcije ili ometati vaginalnu pH-ravnotežu povećavajući rizik od infekcije.

Tamponi se često tretiraju izbjeljivačima na bazi klora, pri čemu nastaju dioksini, trajni organski zagađivači, osobito ako se koristi elementarni klor. Mnogi su dioksini kancerogeni i nakupljaju se u tijelu i okolišu. S druge strane, brendovi koji koriste organski pamuk izbjeljuju metodom TCF ("totally chlorine free"), tj. uporabom vodikova peroksida ili ozona. Većina vodećih proizvođača ne navodi javno metodu izbjeljivanja.

Manjak transparentnosti i regulacije

Proizvođači nisu zakonski obavezni deklarirati sve sastojke menstrualnih proizvoda. Manjak transparentnosti jako otežava potrošačima da procijene i

smanje izlaganje štetnim tvarima. Zato neke američke savezne države kao što su Vermont, California i Colorado rade na tome da zabrane PFAS i ostale štetne tvari u menstrualnim proizvodima.

Utjecaj jednokratnih menstrualnih proizvoda na okoliš

Plastični otpad i zagađenje mora

Ujedinjenom Kraljevstvu, oko četiri milijuna uložaka, tampona i tamponskih aplikatora završi u odvodu svaki dan. Bacanje tih proizvoda u školjku dovodi do blokada kanalizacije i zagađenja prirodnih voda.

Menstrualni proizvodi jedna su od deset najčešćih skupina otpada na europskim plažama. Divlje životinje zamjenjuju ih za hranu, a s vremenom se i raspadaju u mikroplastiku i nanoplastiku. Sve to ima vrlo štetan utjecaj na morski život, uključujući ribe, ptice, koralje i kitove.

Ugljični otisak i utjecaj na klimu

Proizvodnja menstrualnih proizvoda za jednokratnu uporabu emitira približno 245 000 tona CO₂ godišnje, što dodatno pogoršava klimatsku krizu.

Stvaranje masivnih količina otpada

U 2017. godini u Europskoj uniji iskorišteno je 50 milijardi jednokratnih menstrualnih proizvoda, čime je stvoreno 590 tisuća tona otpada, što je jednako masi 3 000 plavetnih kitova. Na temelju prosjeka od 38 plodnih godina, 22 jednokratna menstrualna proizvoda po ciklusu, i 13 ciklusa na godinu jedna osoba u životu iskoristi više od 11 tisuća menstrualnih proizvoda za jednokratnu uporabu.

Sigurnije i ekološki prihvatljivije alternative

Da bi se smanjili rizici za zdravlje i šteta za okoliš, razmotri:

- **proizvode za višekratnu uporabu** – Odabirom menstrualne čašice, diska, višekratnih uložaka ili menstrualnih gaćica drastično smanjuješ količinu otpada i emisija ugljičnih plinova u odnosu na jednokratne proizvode.
- **jednokratne uloške od organskog pamuka** – Iako sadrže plastiku i stvaraju puno otpada, proizvodnja organskog pamuka stvara manje ugljičnih plinova od proizvodnje običnih uložaka. Ne sadrže umjetne mirise.



- **pravilno odlaganje** – Kako bi se smanjilo zagađenje mora, menstrualne proizvode nikada nemoj bacati u odvod! Umjesto toga baci ih u kantu za miješani otpad.

Birajući sigurnije, ekološki prihvatljivije alternative možemo pridonijeti zaštiti i planeta i svojeg zdravlja.

Aktivnosti za raspravu o utjecaju menstruacije na prirodni okoliš i zdravlje



Ideja za igru – Detektiv oznaka

- **Kako igrati:** Podijeli stvarna pakiranja različitih menstrualnih proizvoda i izazovi mlade da pokušaju pronaći (i možda ne nađu!) popise sastojaka, upozorenja i certifikate.
- **Cilj:** povećati medijsku pismenost mladih kako bi lakše pronašli sigurnije i zelenije opcije.

"Iako smo vrlo napredni u pogledu menstrualnih proizvoda za višekratnu upotrebu, razni prostori često nisu pripremljeni za to. Mnogo puta sam, na putovanjima, otkrila da ne mogu pravilno očistiti svoju menstrualnu čašicu jer se sudoper nalazi izvan WC-a. To je značilo da moram zamotati menstrualnu čašicu u toaletni papir, kako bih je mogla očistiti vani."

Queralta, Katalonija (Španjolska)

Kreativna ideja – Kampanja za podizanje svijesti

- **Kako igrati:** Mladi stvaraju kratki videouradak, infografiku ili poster koji sažima zdravstvene i ekološke rizike povezane s jednokratnim menstrualnim proizvodima te potiče upotrebu zelenijih i sigurnijih alternativa.
- **Cilj:** nadahnuti mlade da obrazuju vršnjake i potaknu ih na zagovaranje sigurnijih i zelenijih alternativa.



Tema 6: Izbor menstrualnih proizvoda

Na što obratiti pozornost pri izboru menstrualnih proizvoda

Pri izboru menstrualnih proizvoda, važno je razmotriti udobnost, utjecaj na zdravlje, isplativost, utjecaj na okoliš i pristupačnost.

Udobnost i osobne preference

- **Udobnost i pouzdanost:** Neke osobe preferiraju pouzdanost uložaka, dok druge vole diskretnost tampona i menstrualnih čašica.
- **Važnost životnog stila:** Fizički aktivne osobe možda će preferirati tampone, menstrualne čašice ili menstrualne gaćice.
- **Moć upijanja:** Odabir prikladnog proizvoda ovisi i o obilnosti krvarenja. U slučaju vrlo obilnih menstruacija postoji mogućnost korištenja dvaju proizvoda istovremeno. Na primjer, menstrualna čašica može se upotrebljavati uz menstrualne gaćice.

Utjecaji na zdravlje

- **Alergije i osjetljivosti:** Neki ulošci i tamponi sadrže mirise, izbjeljivače i slične spojeve koji mogu uzrokovati iritaciju kod nekih ljudi.
- **Sindrom toksičnog šoka:** Sindrom toksičnog šoka stanje je koje se rijetko javlja, ali je opasno po život. Može se dobiti prilikom korištenja tampona (najčešće), menstrualne čašice, pa čak i, iako iznimno rijetko, uloška (kroz inficiranu ranu). Simptomi se brzo razvijaju i iziskuju hitno liječenje. Pri korištenju tampona i menstrualne

čašice potrebno je održavati adekvatnu higijenu uz redovito mijenjanje tampona, pražnjenje čašice i pranje. Menstrualnu čašicu potrebno je prokuhati nakon uporabe, zato što je bakterijski biofilm otporan na ispiranje.

- **Utjecaj na bubrege:** Točno postavljanje menstrualne čašice, kao i izbor prigodnog oblika i veličine važni su kako bi se spriječili rijetki slučajevi negativnog utjecaja na gornji urinarni trakt.

Povoljnost i pristupačnost

- **Povoljne opcije:** Proizvodi za jednokratnu uporabu isprva se čine jeftinijima, no višekratni proizvodi (menstrualne čašice, ulošci od tekstila i menstrualne gaćice) dugoročno su isplativiji.
- **Dostupnost:** U određenim sredinama do nekih je proizvoda teže doći, pa je i taj faktor važno uzeti u obzir.

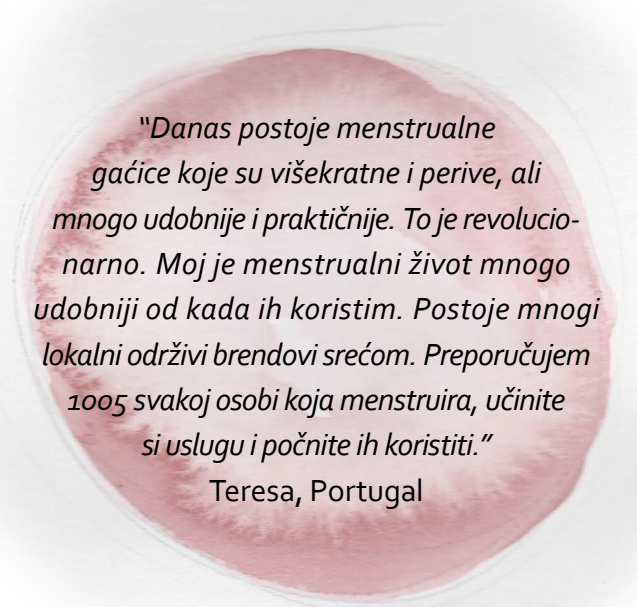
Utjecaj na okoliš i klimu

Ugljični otisak menstrualnih proizvoda

- Proizvodnja, transport i odlaganje jednokratnih menstrualnih proizvoda doprinose ugljičnim emisijama.
- Proizvodnja jednokratnih uložaka i tampona stvara 245 tisuća tona CO₂ godišnje.

Plastični otpad i zagađenje mora

- Jednokratni menstrualni proizvodi sadrže i do 90% plastike, a mnogi tamponi dolaze s plastičnim aplikatorima i omotima.



"Danas postoje menstrualne gaćice koje su višekratne i perive, ali mnogo udobnije i praktičnije. To je revolucionarno. Moj je menstrualni život mnogo udobniji od kada ih koristim. Postoje mnogi lokalni održivi brendovi srećom. Preporučujem 1005 svakoj osobi koja menstruira, učinite si uslugu i počnite ih koristiti."

Teresa, Portugal

- Samo u Ujedinjenom Kraljevstvu četiri milijuna menstrualnih proizvoda završi u odvodu svakoga dana, što uzrokuje začepljenje odvoda.
- Menstrualni proizvodi i vlažne maramice na listi su 10 najčešćih vrsta otpada na europskim plažama.
- Plastika se ne razgrađuje poput biorazgradivih materijala kao što su papir, drvo ili hrana. Iako se može činiti da plastika nestaje, onda se ne razgrađuje, već se raspada na sve manje komadiće postajući tako mikroplastika, i na kraju nanoplastika. U takvom obliku dospijeva u hranidbeni lanac, pogubno djelujući na morski i kopneni okoliš, a potencijalno i na ljudsko zdravlje. Svaki tampon ispušta milijarde mikroplastičnih vlakana i fragmenata, što znači da tamponi jedne osobe koja ih koristi ukupno proizvedu 86 bilijuna mikroplastičnih fragmenata.

Kemijsko zagađenje i okolišni toksini

- **PFAS:** PFAS (per- i polifluoroalkilne tvari) pronađene su u nekim jednokratnim ulošcima, tamponima, pa čak i menstrualnom donjem rublju. Ove "vječne kemikalije" povezane su sa zdravstvenim rizicima poput hormonskih poremećaja i reproduktivnih problema. Studije pokazuju da

oko 22% tampona i 48% uložaka, dnevnih uložaka i proizvoda za inkontinenciju sadrži PFAS. Osim toga, neki brendovi menstrualnog donjeg rublja pozitivni su na PFAS, posebno u slojevima koji upijaju vlagu. Kako biste smanjili izloženost prilikom korištenja tampona ili uložaka, birajte proizvode od organskog pamuka, marke bez PFAS-a. Prilikom kupnje menstrualnog donjeg rublja potražite certifikate treće strane kako biste bili sigurni da ne sadrže PFAS i izbjegavajte hlačice s antimikrobnim ili dodacima protiv neugodnih mirisa.

- **Toksični metali:** Nedavne studije otkrile su toksične metale, uključujući olovo, arsen i kadmij, u raznim markama tampona. Poznato je da ovi metali predstavljaju značajne zdravstvene rizike.
- **Ftalati:** Kemikalije koje ometaju endokrini sustav poput ftalata pronađene su u nekim proizvodima za menstruaciju. Ove kemikalije su povezane s hormonalnim poremećajima, problemima reproduktivnog zdravlja i rizicima od raka. Odabir organskih, neizbijeljenih i proizvoda bez mirisa može pomoći u smanjenju izloženosti.

Održivije menstrualne opcije

- **Menstrualne čašice** (izrađene od silikona, uporabljive godinama bez stvaranja otpada)
- **Menstrualni diskovi** (izrađeni od silikona, uporabljivi godinama bez stvaranja otpada)
- **Perivi ulošci za ponovnu uporabu** (dugotrajni, drastično smanjuju količinu otpada)
- **Menstrualne gaćice** (upijajuće, smanjuju količinu otpada, stvaraju značajno manju količinu mikroplastike u odnosu na jednokratne proizvode)
- **Tamponi i ulošci od organskog pamuka** (smanjuju emisije u odnosu na konvencionalni pamuk)

Praktičnost i održavanje

- **Lakoća uporabe:** Nekima su tamponi i menstrualne čašice isprva (ili inače) nezgodni, dok drugi preferiraju njihovu praktičnost u odnosu na uloške.
- **Čišćenje i čuvanje:** Višekratni proizvodi zahtijevaju pranje, a u slučaju pamučnih uložaka i gaćica i sušenje, što nije praktično u svim situacijama.
- **Praktičnost pri putovanju:** Kad je pristup čistoj vodi ili mjestima za odlaganje ograničen, neki su proizvodi praktičniji od drugih.

Inkluzivnost i posebne potrebe

- **Menstrualne potrebe za različita tijela:** Osobe s invaliditetom, transmuškarci i nebinarne osobe imaju specifične potrebe i preference.
- **Prilagodljivi proizvodi:** Neki proizvođači nude proizvode dizajnirane za ljude s ograničenom pokretljivošću.

Kulturne i religijske razlike

Neka kulturna i religijska uvjerenja utječu na preference menstrualnih proizvoda. Na primjer, neke osobe radije upotrebljavaju proizvode za vanjsku primjenu, umjesto onih za unutarnju kao što su tamponi i menstrualne čašice.

Invaliditet i pristupačnost

Invaliditet može imati utjecaj na izbor menstrualnih proizvoda. Za osobe s fizičkim invaliditetom, umetanje tampona ili menstrualnih čašica može predstavljati izazov, što čini uloške i menstrualne gaćice pristupačnijim opcijama. S druge strane, neke žene, djevojke i druge osobe koje menstruiraju, a koje su senzorički osjetljivije osobe mogu osjećati da su im ulošci za jednokratnu primjenu radi teksture i ljepila neudobni ili da im pak



proizvodi za unutarnju primjenu ne odgovaraju. Kognitivne i intelektualne poteškoće također mogu imati utjecaja na brigu o menstruaciji jer je nekim osobama potrebna dodatna potpora, npr. kako bi se sjetile redovito mijenjati proizvod. Mogu im koristiti proizvodi koji su jednostavniji za upotrebu, kao što su menstrualne gaćice. Pristupačnost u menstrualnoj njezi trebala bi uključivati obrazovanje, prilagodljive proizvode i sustave potpore, kako bi se svakome osigurala udobnost i dostojanstvo.

Vrste menstrualnih proizvoda

Menstrualne čašice: održiva alternativa tamponima

Što je menstrualna čašica?

Menstrualna čašica je zvonolika fleksibilna čašica za višekratnu uporabu koja se umeće u rodnicu kako bi tamo prikupljala menstrualnu krv. Može zaprimiti 8 – 50 mL tekućine. Odlična je opcija za one koji traže ekološki održivu i sigurnu alternativu tamponima, a i za one koji žele uštedjeti. Uz menstrualne diskove najodrživija je opcija. Čašica

se može upotrebljavati i do 10 godina (iako se preporučuje zamijeniti ju prije toga)!

Svakako potraži čašice od kirurškog silikona jer su ostale vrste plastike i gume nepogodne za ovu primjenu.

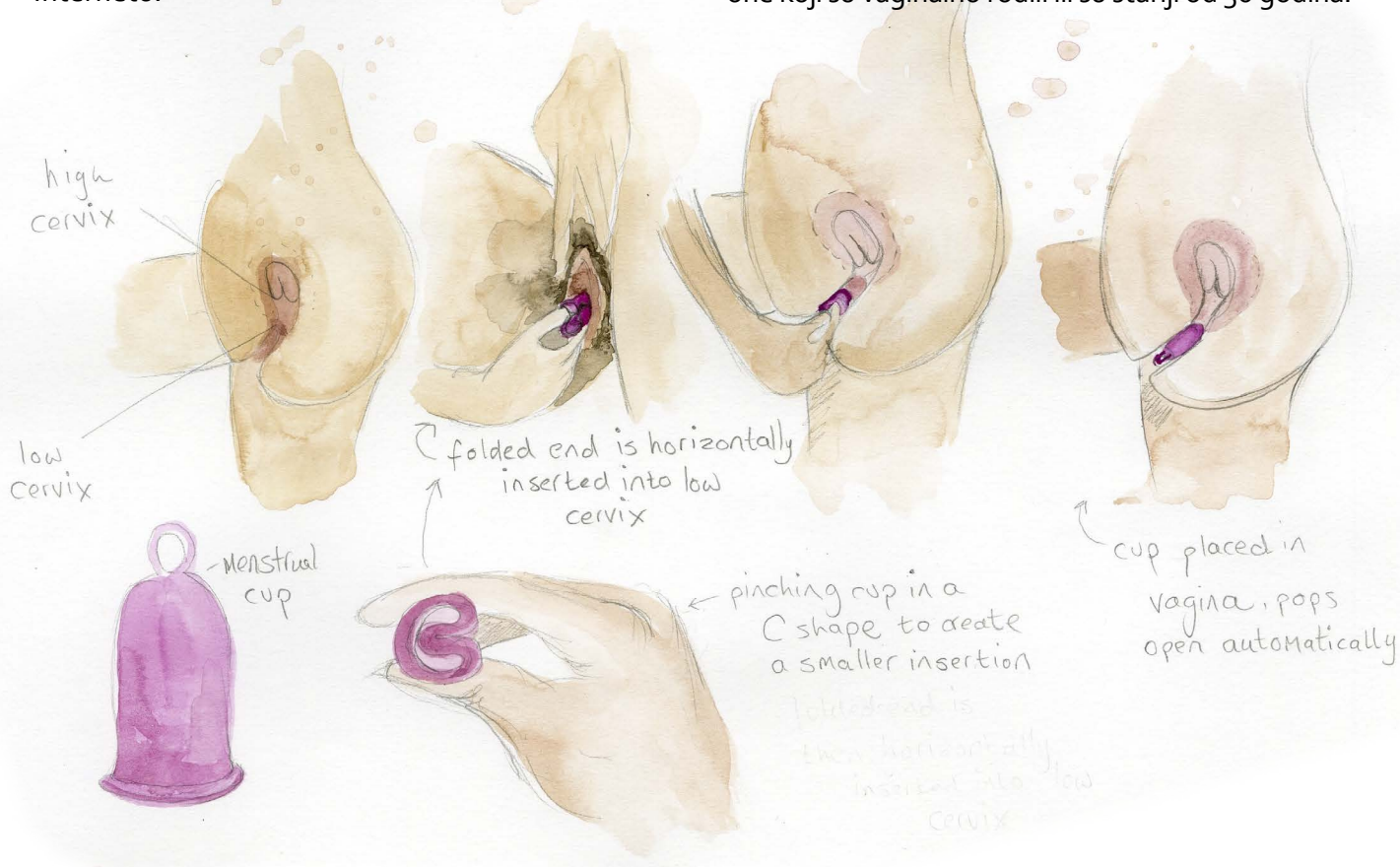
Kako koristiti menstrualnu čašicu

- Prije i nakon uporabe dezinficiraj je prokuhavanjem u kipućoj vodi 4 – 6 minuta.
- Umetanje: Operi ruke, savij čašicu u oblik slova C i sjedeći, stojeći ili čučajući ju umetni u rodnicu, okrenutu pod kutom prema donjim leđima
- Čašica bi umjesto oblika slova C tada trebala zadobiti oblik čašice i stvoriti vakuum koji sprječava curenje.
- Osim metode C-oblika postoje i druge česte tehnike umetanja. Detalji su lako dostupni na Internetu.

- Vrijeme nošenja: Većina je može bez vađenja nositi između 8 i 12 sati (no kod obilnije menstruacije potrebno ju je češće prazniti).
- Uklanjanje: Operi ruke, opusti mišiće, lagano stisni dno čašice kako bi vakuum popustio i ukloni. Sadržaj proliz u školjku, isperi čašicu i ponovo umetni ili je dezinficiraj prokuhavanjem.

Izbor odgovarajuće čašice

- **Materijal:** Potrebno je odabrati čašicu od kirurškog silikona jer je to jedini siguran materijal za ovu primjenu.
- **Visina cerviksa:** Možeš izabrati čašice kraće, dulje ili srednje dužine. Ako je potrebno, možeš odrezati ili skratiti držak na dnu.
- **Veličina:** Većina čašica dolazi u dvije veličine. Manja je za one koji nisu vaginalno rađali ili za mlađe od 30 godina, dok je velika predviđena za one koji su vaginalno rodili ili su stariji od 30 godina.





- **Obilnost:** Šire čašice mogu sakupiti više tekućine nego užje, pa su pogodnije za obilne menstruacije.
- **Čvrstoća:** Čvršće čašice za one koji su fizički aktivni, mekše za one koji imaju grčeve.
- U širokom luku izbjegavaj ikakve čašice za koje proizvođač tvrdi da se same čiste.

Menstrualne čašice su sigurna, povoljna i ekološki održiva opcija za one koje su voljni isprobati višekratne proizvode.

Višekratni ulošci: Održiva alternativa jednokratnim ulošcima

Višekratni uložak je mekani upijajući proizvod koji se nosi na unutarnjoj strani donjeg rublja kako bi upio menstrualnu krv. Na prvi pogled nalikuju jednokratnim ulošcima, no izrađeni su od pamučne, lanene, viskozne, vunene ili poliesterske tkanine, često uz stražnji dio od poliuretanskog laminata (PUL), koji čini uložak otpornim na curenje kod obilnih menstruacija. Pričvrste se za gaćice s pomoću čička ili plastičnih ili metalnih kopčica.

Kako ih koristiti i kako ih održavati

- Koriste se jednako kao i jednokratni ulošci.
- Mijenjaj svaka 3–4 sata.

- Do pranja pohrani iskorištene uloške u vodootpornoj torbici.
- Isperi hladnom vodom prije pranja u perilici. Možeš ih prati s ostalim rubljem. Ne brini, neće ga zamrljati.
- Ne koristi glačalo i sušilicu na ulošcima jer mogu oštetiti upijajuću sposobnost uložaka. Također, ne upotrebljavaj omekšivač jer može uzrokovati iritaciju.

Odabir odgovarajućeg uložka

Dostupan je niz veličina, moći upijanja (lagano, umjereno, obilno i postporođajno). Započni sa setom od 5 višekratnih uložaka i vidi koji ti najbolje odgovara.

Višekratni ulošci pružaju udobnost, ekološku održivost, a na duge staze su i isplativiji!



Menstrualne gaćice: udobna opcija za višekratnu uporabu

Menstrualne gaćice izgledaju kao obično rublje, ali imaju upijajuće slojeve i membranu protiv curenja. Neki modeli imaju slojeve viskoze za dodatno upijanje, a postoje i modeli za kupanje. Menstrualne gaćice traju 2–5 godina.

Kako koristiti i kako ih održavati

- Nosi ih na isti način kao i obične gaćice. Pronađi model koji ti je najudobniji.
- Ovisno o tome koliko ti je mjesečnica obilna, trebaju se mijenjati svakih 4–12 sati.
- Do pranja ih pohranjuj u vodootpornoj torbici.
- Isperi hladnom vodom prije pranja u perilici. Možeš ih prati s ostalim rubljem. Ne brini, neće ga zamrljati.
- Ne koristi glačalo i sušilicu na ulošcima jer mogu oštetiti upijajuću sposobnost uložaka. Također, ne upotrebljavaj omekšivač jer može dovesti do iritacije.

period
pants



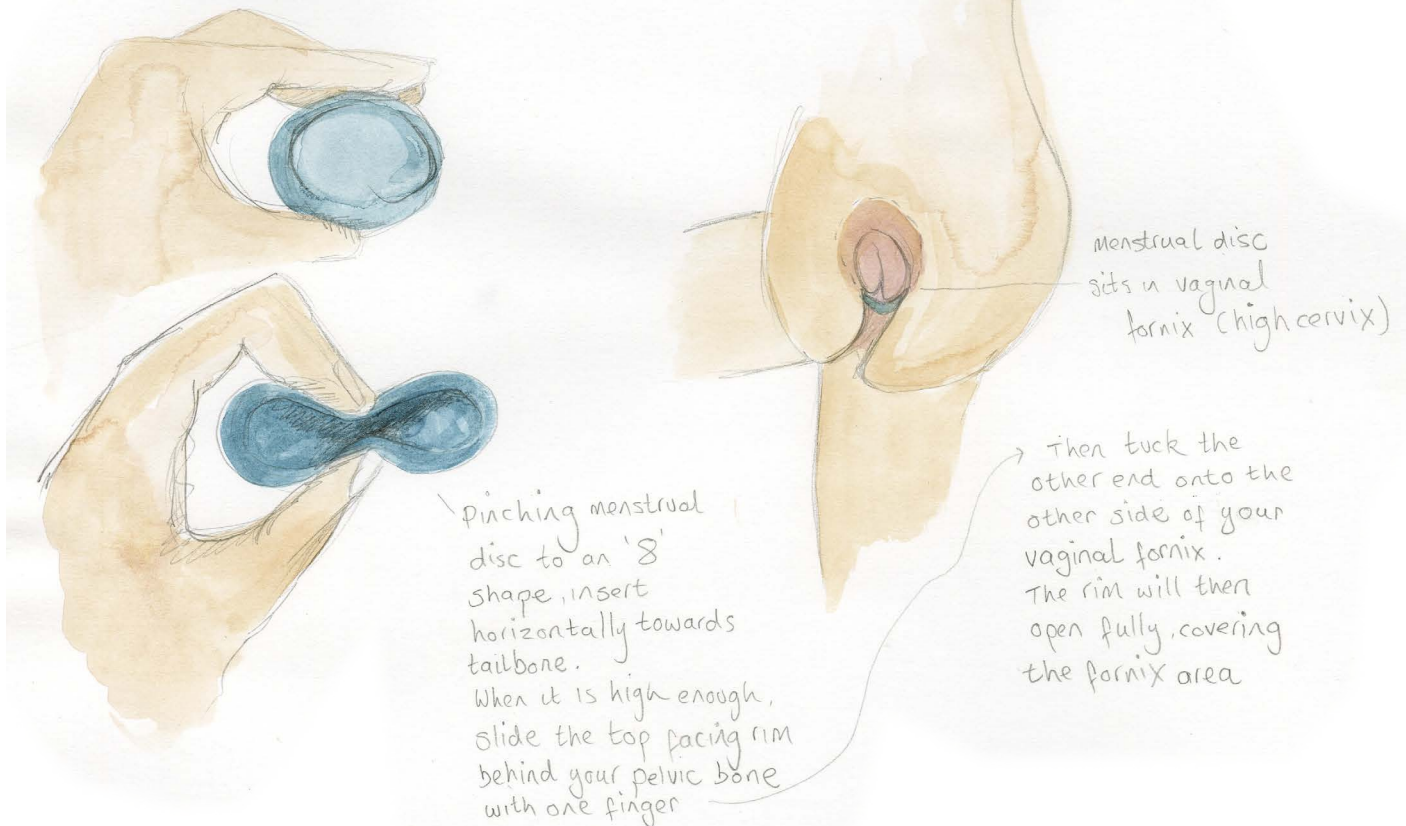
- Kao rezerva za menstrualnu čašicu potrebna su 2–3 para.
- Izaberi prirodne organske/eko tkanine, a izbjegavaj proizvode s aditivima protiv mirisa ili koji sadrže PFAS.

Odabir odgovarajućih menstrualnih gaćica

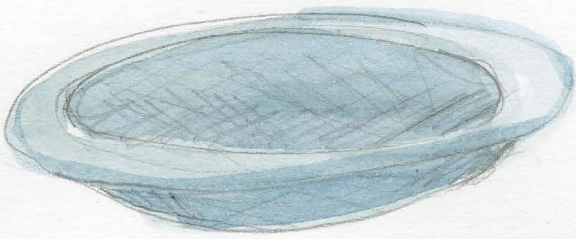
- Izaberi prema veličini rublja i obilnosti mjesečnice.
- Za jedan ciklus potrebno je 5–7 parova.

Menstrualni disk: još jedna održiva alternativa tamponima

Menstrualni disk je plosnati fleksibilni disk koji sakuplja menstrualnu krv. Pozicionira se ispod cerviksa u rodnici i može ostati unutra prilikom



Menstrual disc



vaginalnog spolnog odnosa. Uz menstrualne čašice najodrživija je opcija.

Kako koristiti i održavati

- Dezinficiraj prije i nakon upotrebe prokuhavanjem u vreloj vodi 4 – 6 minuta.
- Kako bi ga umetnula, savij disk i umetni ga u rodnici pod kutom prema donjim leđima, dok ne dosegneš cerviks.
- Može se nositi do 8 – 12 sati. Kao i kod čašica, to ovisi o obilnosti menstruacije.
- Za uklanjanje prstom zakvači rub diska i izvuci ga. Nakon toga ga dobro isperi i operi ga blagim sapunom bez mirisa (izbjegavaj jače, grublje sapune).

Odabir odgovarajućeg menstrualnog diska

Većina menstrualnih diskova dolazi u samo jednoj veličini.

Tamponi: upijajući jednokratni menstrualni proizvod

Tampon se umeće u rodnici kako bi upijao menstrualnu krv. Pravilno umetnuti tampon raširi se skupljajući krv, što ga drži fiksiranim prilikom uporabe.

Kako ga koristiti i održavati

- Odmotaj tampon i primi aplikator ili uzicu.
- Umetni tampon u rodnici, pod kutom usmjeren prema donjim leđima.

- Pogurni ga dok ne osjetiš da je "sjeo" na pravo mjesto.
- Ukloni aplikator (ukoliko je korišten) i uvjeri se da tampon ostaje na istom mjestu.
- Za uklanjanje tampona lagano povuci uzicu i odloži ga u kantu za smeće. Nemoj bacati tampone ili uloške u školjku!
- Tampone treba mijenjati svakih 4 – 6 sati.

Jednokratni menstrualni ulošci

Menstrualni uložak je mekan upijajući proizvod koji se nosi na unutrašnjoj strani gaćica.

Kako se koristi?

- Odlijepi zaštitne papiriće s ljepljivih dijelova (stražnja strana i krilca).
- Namjesti ga tako da se ne miče i da ti je udobno.
- Mijenjaj uložak svakih 4 – 6 sati (ili kad bude natopljen).
- Odloži iskorišteni uložak u kantu za smeće (nikako u školjku!)



Tamponi i jednokratni ulošci od organskog pamuka

Organski uzgojen pamuk ima manji ugljični otisak i njegova je proizvodnja manje ekotoksična od proizvodnje konvencionalnog pamuka. Zato su s ekološkog stajališta ulošci i tamponi izrađeni od takvog pamuka ipak bolji izbor od konvencionalnih. Važno je provjeriti vjerodostojnost podataka o organskom pamuku.

Dobrobiti u odnosu na konvencionalne uloške

- **Bolji za radnike i javno zdravlje:** prirodni pesticidi odobreni za uporabu u organskoj proizvodnji pamuka su manje štetni po zdravlje poljoprivrednih radnika nego konvencionalni pesticidi
- **Hipoalergeni:** bolji za osjetljivu kožu, bez bojila i mirisa
- Koriste ekološki održivije metode uzgoja

"Dijelila sam kuću s djevojkom koja je koristila menstrualnu čašicu i budući da je to nešto što sam već istraživala (jer se nisam osjećala ugodno s otpadom koji sam proizvodila svaki mjesec kao rezultat menstruacije), odlučila sam je isprobati. I bila sam zadivljena! Sloboda koju sam osjećala bila je nevjerojatna i puno higijenskija. Čišćenjem čašice prije, tijekom i nakon upotrebe, neravnoteža vaginalne flore postajala je sve rjeđa. Budući da radim sa šivanjem, počela sam eksperimentirati i s izradom vlastitih višekratnih menstrualnih uložaka, kao i menstrualnih gaćica. Sve me to, vjerujem, me čini bližom svom tijelu i u većem kontaktu sa svojom menstruacijom."

Ana, Portugal

Usporedba različitih menstrualnih proizvoda

Najbolji menstrualni proizvod ovisi o individualnim potrebama, ali razmatranje zdravlja, održivosti i utjecaja na klimu može pomoći u donošenju informirane odluke. Odabir proizvoda za višekratnu upotrebu i bez plastike kad god je to moguće koristi i osobnoj dobrobiti i planetu.

Prikladnost menstrualnog proizvoda ovisi o osobnim potrebama, no razmatranje utjecaja na zdravlje i okoliš čini naše odluke informiranijima. Odabirom proizvoda za višekratnu uporabu donosimo odluku povoljniju za sebe i za Zemlju.



PROIZVOD	PREDNOSTI	NEDOSTACI	ŠTETNOST ZA OKOLIŠ	RIZICI TOKSIČNOSTI
Tamponi	Prikladni za aktivan životni stil, odgovaraju različitim intenzitetima krvarenja	Potencijalno neugodno ume-tanje, često sadrže umjetne mirisi	Vrlo visoka	Viša
Tamponi od organskog pamuka	Prikladni za aktivan životni stil, odgovaraju različitim intenzi-tetima krvarenja	Potencijalno neugodno umetanje	Visoka	Umjerena
Ulošci za ponovnu uporabu	Jednostavni za uporabu, pozna-tost jer se koriste slično jednokrat-nima , prilagod-ljivi, bez umjet-nih mirisa	Iziskuje redovno pranje, mogu biti neugodni	Umjerena	Umjerena
Menstrualne čašice i diskovi (kirurški silikon)	Prikladno za aktivan životni stil, dugoročno iznimno priuštiva opcija (traju i do 5+ godina)	Potrebno je unutarnje ume-tanje, iziskuje redovito čišćenje	Vrlo niska	Niža
Menstrualne gaćice	Udobne, odlična rezervna opcija	Iziskuje redovno pranje	Umjerena	Umjerena

Ekološki certifikati

Ekocertifikati primjenjuju se na proizvode i tvrtke čije su prakse u skladu sa specifičnim standardima održivosti i utjecaja na okoliš. Postoje kako bi se potakle ekološki održive prakse i omogućilo potrošačima da donesu informiranije odluke.



Certifikat za Organsku proizvodnju: Garantira da je proizvod uzgojen bez sintetskih pesticida, mineralnih dušičnih gnojiva, GMO-a ili ionizirajućeg zračenja, pri tome ograničavajući primjenu antibiotika isključivo na zdravstveni tretman životinja.



Globalni Tekstilni Standard: Označava da je proizvod proizveden društveno odgovorno, organskom proizvodnjom i ekološki prihvatljivim procesima.



EU Ecolabel: Europska certifikacija za proizvode koji kroz svoj cijeli životni ciklus odgovaraju visokim ekološkim standardima.



OEKO-TEX Standard 100: Ova certifikacija testira tekstile na najštetnije tvari i potvrđuje da su sigurni za ljudsku upotrebu. Uključuje sve od sirovina do gotovog proizvoda. Osobito je važna kod proizvoda koji dolaze u direktni doticaj s kožom, kao što je odjeća.



Inicijativa za Bolji Pamuk: Ovaj se certifikat tiče održivog uzgoja pamuka. Pokušava unaprijediti prakse u uzgoju pamuka potičući bolje ekološke, društvene i ekonomske uvjete.

Ideje za aktivnosti u svrhu rasprave o izboru menstrualnih proizvoda



Kreativna ideja: Izrada menstrualnih proizvoda – uradi sama!

Aktivnost: Podijeli materijale za izradu višekratnih uložaka. Mladi mogu izraditi vlastiti uložak prateći jednostavne upute te istovremeno naučiti kako se služiti takvim ulošcima. Prati jednostavan priručnik i stvoriti vlastiti uložak, učeći na koji način ulošci za višekratnu uporabu funkcioniraju.

Cilj: Ova aktivnost pomaže mladima shvatiti kako se služiti višekratnim proizvodima i kako se oni izrađuju, što ih čini upućenijima u njihovo korištenje.

Kreativna ideja – Stvori brend i logo

Aktivnost: Zadatak je osmisлити promidžbenu kampanju za menstrualni proizvod po izboru. Treba izmisliti logo, pamtljivo ime, marketinški slogan i sl.

Cilj: Mladi će se kreativno izražavati u više medija koji su uključeni u stvaranje kampanje koja bi privukla potrošače različitih potreba i preferenci.

Ideja za promišljanje – Dnevnik menstrualnih proizvoda

Aktivnost: Uputi mlade da tjedan dana zapisuju svoja iskustva s raznim menstrualnim proizvodima (ako su koristili više njih). Mogu zapisati zapažanja o ugodnosti, curenju, praktičnosti i lakoći korištenja.

Cilj: Ova kreativna aktivnost potiče mlade da promisle i primijete kako im odgovaraju proizvodi koje trenutačno koriste.

Ideja za kviz – Koja je tvoja menstrualna osobnost?

Aktivnost: Vidi Drive s resursima za kviz-pitanja

Cilj: Ova aktivnost pomaže mladima promisliti o tome kakve su njihove potrebe pri izboru menstrualnih proizvoda.

Zaključak: Unapređenje menstrualne pismenosti za zdraviju i pravedniju budućnost

Menstrualna pismenost više je od pukog razumijevanja menstruacije – radi se o osnaživanju, jednakosti i održivosti. Kao lider_ica mladih, imate moć stvoriti kulturu koja pozitivno utječe na menstruaciju koja osnažuje mlade ljude i promiče održivost. Dok zaključujemo ovo putovanje, važno je razmisliti o stečenom znanju i kako se ono može primijeniti za stvaranje svijeta u kojem se o menstruaciji otvoreno raspravlja, bez stigme i gdje se pravilno podržava kroz obrazovanje i politiku. Kroz ovaj vodič istražili smo biološke, društvene i kulturne aspekte menstruacije, razbijajući mitove i otkrivajući stvarnosti menstrualnog zdravlja.

Ključni zaključci uključuju:

- **Razumijevanje menstrualnog ciklusa** – Prepoznavanje kako hormonalne promjene utječu na fizičko i emocionalno blagostanje.
- **Izbor menstrualnih proizvoda** – Istraživanje mogućnosti menstrualnih proizvoda, posebno proizvoda za višekratnu upotrebu, njihovih prednosti i njihovog utjecaja na zdravlje i okoliš.
- **Zdravlje i dobrobit** – Učenje kako prehrana, tjelovježba i zdravstvena skrb podržavaju menstrualno zdravlje.
- **Razbijanje stigme** – Prepoznavanje povijesnih tabua i kako ih osporiti kroz otvorene razgovore.
- **Menstrualna jednakost i socijalna pravda** – Razumijevanje siromaštva tijekom menstruacije, potrebe za besplatnim i dostupnim menstrualnim proizvodima te političkih napora kako bi se osigurala menstrualna prava za sve.
- **Opremanjem osoba ovim znanjem, osnažujemo ih da s povjerenjem upravljaju svojim menstrualnim zdravljem i zalažemo se za šire sistemske promjene. Osnaživanje i društvene promjene. Menstrualna pismenost alat je za osnaživanje. Kada žene, djevojke i one koje menstruiraju razumiju svoja tijela, mogu donositi informirane odluke o svom zdravlju, dobrobiti osobnom izboru proizvoda.**
- **Oснаživanje i društvena promjena**
- **Međutim, osnaživanje se proteže dalje od pojedinca – radi se i o društvenim promjenama. Menstruacija je dugo bila obavijena stigmom, što je čini pitanjem ljudskih prava i rodne ravnopravnosti. Kako bismo stvorili svijet u kojem se menstruacija tretira kao normalna, zdrava funkcija, moramo:**
- **Poticati uključivo obrazovanje** – Škole, radna mjesta i zajednice trebaju pružiti sveobuhvatnu edukaciju o menstruaciji svim spolovima kako bi se prekinuo ciklus dezinformacija i srama.
- **Podržati promjenu politike** – Zagovaranje besplatnih proizvoda za menstruaciju u javnim prostorima, uključujući škole i radna mjesta, može riješiti problem siromaštva vezanog uz menstruaciju i osigurati pristup svima.
- **Promicati otvorene razgovore** – Razgovor o menstruaciji bez srama pomaže u njenoj normalizaciji i potiče kulturu razumijevanja i podrške. Istinsko osnaživanje događa se kada menstruacija više nije prepreka obrazovanju, radu ili svakodnevnom životu.

Održivost i buduće akcije

Održivost je ključni dio menstrualne pismenosti. Svake godine milijarde jednokratnih proizvoda za menstruaciju doprinose otpadu i zagađenju. Razumijevanje utjecaja menstrualnih proizvoda za jednokratnu upotrebu i istraživanje ekološki prihvatljivih alternativa ključno je za zdraviji planet.

Ključna razmatranja održivosti uključuju:

- **Proizvodi za višekratnu upotrebu** poput menstrualnih čašica i diskova, platnenih uložaka i donjeg rublja za menstruaciju, koji mogu značajno smanjiti otpad. Organski jednokratni proizvodi bez plastike još su jedna mogućnost za smanjenje utjecaja na okoliš povezanog s plastikom za jednokratnu upotrebu.
- **Kemijska sigurnost** – Izbjegavanje menstrualnih proizvoda koji sadrže PFAS-e, pesticide i sintetičke mirise kako bi se dalo prioritet osobnom zdravlju i sigurnosti okoliša.

Donošenjem održivih menstrualnih izbora, žene, djevojke i osobe koje menstruiraju mogu pomoći u borbi protiv štete za okoliš, a istovremeno se zalažu za sigurniju i pristupačniju njegu tijekom menstruacije.

Razbijanje stigme i zagovaranje

Menstrualna stigma i dalje pogađa milijune žena, djevojaka i osoba koje menstruiraju širom svijeta, što dovodi do dezinformacija, sramote i nedostataka pristupa potrebnim proizvodima i zdravstvenoj skrbi. Zagovaranje je ključno za uklanjanje ovih barijera.

Načini za suočavanje sa stigmom menstruacije uključuju:

- **Edukaciju svih spolove** – kada dječaci i muškarci razumiju menstruaciju, postaju saveznici u okončanju stigme i diskriminacije.
- **Poticati radna mjesta i škole da budu prilagođeni menstruaciji** – utvrditi politike koje pružaju besplatne menstrualne proizvode i omogućuju fleksibilno slobodno vrijeme za menstrualne tegobe.
- **Koristiti medije i pripovijedanje** – dijeljenje iskustava iz stvarnog života putem blogova, dokumentarnih filmova i kampanja na društvenim mrežama može pomoći u prekidanju šutnje oko menstruacije.

Zagovaranje može imati mnogo oblika, od pojedinačnih akcija (poput otvorenih razgovora s prijateljima i obitelji) do sistemskih promjena (podrška politikama koje osiguravaju menstrualne proizvode u javnim prostorima). Svaki glas je važan u borbi za menstrualnu jednakost.

Resursi i kontinuirano učenje

Pogledajte Disk s resursima za poveznice na druge podrške i resurse na koje možete uputiti mlade ljude.

Bibliografija

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

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>

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]

National Social Inclusion Office (2022). HSE Period Dignity Project [Online] Available at: HSE Period Dignity Project – HSE.ie

Plan International (). How To Become a Period Proud Peer [Online] Available at: https://www.irise.org.uk/_files/ugd/fd8131_500of22c3fc740b6bocc45af3dc9d26b.pdf

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>

Scottish health information you can trust | NHS inform [Online] Available at: Irregular periods

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/>

The Health Service Executive. (2023). Endometriosis – Diagnosis [Online] Available at: Endometriosis – Diagnosis – HSE.ie

The Health Service Executive. (2021). Polycystic ovary syndrome (PCOS) [Online] Available at: Polycystic ovary syndrome (PCOS) – Overview – HSE.ie

Babbar, Karan et al. Menstrual health is a public health and human rights issue

The Lancet Public Health, Volume 7, Issue 1, e10 – e11

<https://www.phs.co.uk/resources/period-shame-causing-plastic-pollution/>

<https://www.themomentum.com/articles/the-impact-of-menstrual-waste>

<https://www.citytosea.org.uk/campaign/plastic-free-periods/periods-and-the-environment/>

<https://www.nationalgeographic.com/environment/article/how-tampons-pads-became-unsustainable-story-of-plastic>

<https://friendsoftheearth.uk/sustainable-living/plastic-periods-menstrual-products-and-plastic-pollution>

<https://saathipads.com/blogs/menstrual-musings/the-ocean-series-part-2-the-problem-of-menstrual-plastics?srsId=AfmBOoomXfAhCNohZP2n-6MgLLek1XIFUCCrKryyyymbpYfHOYSt6KRkFH>

<https://obgyn.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/ijgo.14311>

<https://time.com/6254060/pfas-period-chemicals-underwear-tampons/>

https://periodaisle.com/blogs/all/plastic-pollution-and-disposable-period-products-where-does-period-waste-go?srsId=AfmBO-opQqfD3k8tRFgwo6Zf49_Zb5TvFc9ovRaAmGRigtJ-L3wRuDXdu

<https://www.ewg.org/news-insights/news/2023/08/new-research-pfas-detected-some-menstrual-and-incontinence-products>

<https://ikhapp.org/stories-and-research-brief/tackling-plastic-pollution-at-the-source-through-ecofriendly-menstruation-products/>

<https://www.theguardian.com/environment/2024/apr/05/states-ban-period-products-containing-pfas>

<https://publichealth.berkeley.edu/news-media/research-highlights/first-study-to-measure-toxic-metals-in-tampons-shows-arsenic-and-lead>

<https://www.npr.org/2024/07/11/nx-s1-5036484/tampons-heavy-metals-study>

<https://www.cnn.com/2024/07/11/health/tampons-lead-arsenic-plastics-wellness/index.html>

<https://hsph.harvard.edu/news/toxins-in-tampons-suggest-need-for-fda-testing-says-expert/>

<https://www.ewg.org/news-insights/news/2024/08/states-lead-way-make-menstrual-products-safer>

<https://www.theguardian.com/environment/2024/nov/02/toxic-pfas-menstrual-pads-carefree-edgewell>

<https://www.theguardian.com/environment/2024/apr/05/states-ban-period-products-containing-pfas?>

<https://www.ewg.org/news-insights/news/2024/08/states-lead-way-make-menstrual-products-safer> <https://time.com/6254060/pfas-period-chemicals-underwear-tampons>

<https://publichealth.berkeley.edu/news-media/research-highlights/first-study-to-measure-toxic-metals-in-tampons-shows-arsenic-and-lead>

<https://ikhapp.org/stories-and-research-brief/tackling-plastic-pollution-at-the-source-through-ecofriendly-menstruation-products>

<https://www.themomentum.com/articles/the-impact-of-menstrual-waste>

<https://www.citytosea.org.uk/campaign/plastic-free-periods/periods-and-the-environment>

Sustainability, UN <https://www.un.org/en/academic-impact/sustainability>

Toxic Free Periods, WECF International <https://www.wecf.org/wp-content/uploads/2020/10/ToxicFreePeriods-lowres.pdf>

Menstrupedia, Friendly guide for healthy period, <https://www.menstrupedia.com/quickguide/girls>

<https://global-standard.org/>

<https://bettercotton.org/>

https://environment.ec.europa.eu/topics/circular-economy/eu-ecolabel_en

<https://www.oeko-tex.com/en/>

https://agriculture.ec.europa.eu/farming/organic-farming/organic-logo_en#:~:text=The%20organic%20logo%20can%20only,%2C%20processed%2C%20transported%20and%20stored.

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/>

<https://emilla.me/>

<https://www.wen.org.uk/2023/08/17/faq-reusable-period-products/>

