

Ce produse de igienă menstruală pot fi folosite?

Absorbantele, tampoanele și cupele menstruale sunt produse recomandate pentru igiena menstruală care au rolul de a absorbi lichidul menstrual.



♦ **Absorbantele** sunt de diferite mărimi și pentru diferite fluxuri menstruale. Există absorbante de unică folosință și reutilizabile. Schimbarea absorbantelor se recomandă la 3-4 ore.



♦ **Tampoanele** sunt pentru utilizare internă și se introduc în vagin. Pe cutie este indicat dacă tamponul este pentru un flux menstrual intens sau moderat. Folosirea tampoanelor este recomandată să rămână ocazională, cu schimbarea lor la fiecare 4-6 ore.



♦ **Cupele menstruale** sunt pentru utilizare internă (se introduc în interiorul vaginului) și necesită o bună igienizare a mâinilor la introducerea și scoaterea cupei. În dependență de fluxul menstrual cupa se va schimba la fiecare 6-10 ore. Înainte de reutilizare este important ca cupa să fie spălată bine cu apă și săpun sau chiar sterilizată în apă clocotindă timp de 5-10 minute.

După folosirea absorbantelor de unică folosință și a tampoanelor, acestea trebuie învelite în hârtie igienică și aruncate la gunoi, nu în toaletă.

Pe timpul nopții nu sunt recomandate spre utilizare nici cupele menstruale, nici tampoanele.

Cum poate fi asigurată igiena personală în timpul menstruației?

- ♦ Este necesară spălarea organelor genitale cu apă curgătoare caldă și săpun dimineața și seara.
- ♦ Spălarea și ștergerea organelor genitale se va face neapărat din față spre spate (de la zona labială, spre perineu și anus) pentru a evita infectarea vaginului cu bacterii.
- ♦ Pe perioada menstruației este recomandat dușul, nu baia în cadă, și nu dușurile vaginale (spălături vaginale interne).
- ♦ Se recomandă folosirea lenjeriei intime din fibre naturale, curată și care va fi schimbată zilnic.
- ♦ Înainte și după schimbarea tampoanelor, absorbantelor sau cupei menstruale este nevoie ca mâinile să fie spălate cu apă și săpun.



Află mai multă
informație despre
igiena menstruală și
sănătatea reproductivă
în rețeaua
**Youth Clinic
Moldova**

Які саме продукти гігієни під час менструації можна використовувати?

Гігієнічні прокладки, тампони та місячні келишки - це рекомендовані продукти для забезпечення чистоти під час менструації, які слугують для поглинання менструальної рідини.



♦ **Гігієнічні прокладки** існують різних розмірів та призначені для різних інтенсивностей менструального відтоку. Існують одноразові гігієнічні прокладки та багаторазового використання. Зміна гігієнічних прокладок рекомендується кожні 3-4 години.



♦ **Тампони** призначені для внутрішнього застосування та вводяться у вагіну. На упаковці зазначається, чи призначений тампон для інтенсивного або помірного менструального відтоку. Використання тампонів рекомендується лише в окремих випадках, заміна їх проводиться кожні 4-6 годин.



♦ **Місячні келишки** – призначені для внутрішнього застосування (вводяться у вагіну) і потребують особливої гігієни рук під час вставляння та вилучення келишка. Залежно від інтенсивності менструації, келишок слід змінювати кожні 6-10 годин. Перед повторним використанням важливо добре промити келишок з водою та милом або навіть стерилізувати у киплячій воді протягом 5-10 хвилин.

Після використання одноразових гігієнічних прокладок та тампонів, їх слід обгорнути у туалетну паперову стрічку та викинути у смітник, а не в унітаз.

Вночі не рекомендується використовувати ані місячні келишки, ані тампони.

Як забезпечити особисту гігієну під час менструації?

- ♦ Необхідно мити статеві органи теплою проточною водою та милом вранці і ввечері.
- ♦ Миття та витирання органів розмноження повинно проводитись обов'язково з переду назад (від лабіальної зони до перинеуму та анусу), щоб уникнути зараження вагіни бактеріями.
- ♦ Під час менструації рекомендується приймати душ, а не купання у ванні, і уникати вагінальних душів (внутрішніх полоскань вагіни).
- ♦ Рекомендується використовувати білизну з натуральних волокон, чисту і яку слід змінювати щоденно.
- ♦ Перед та після заміни тампонів, гігієнічних прокладок або місячних келишків необхідно мити руки водою та милом.



Дізнатися більше інформація про менструальна гігієна і здоров'я репродуктивний в мережі
**Youth Clinic
Moldova**