

# Zrównoważona menstruacja

## Sustainable Periods



POLSKIE STOWARZYSZENIE  
**ZERO  
WASTE**



**zero  
waste**

supported by

• **Visegrad Fund**

# Spis treści

Menstruacja FAQ .....	3
Wpływ jednorazowych produktów menstruacyjnych	
– Wpływ na środowisko .....	5
– Wpływ na ekonomię .....	7
– Wpływ na zdrowie .....	9
Wielorazowe produkty menstruacyjne	
– Podpaski wielorazowe .....	11
– Bielizna menstruacyjna .....	13
– Kubeczek menstruacyjny .....	15
– Dysk menstruacyjny .....	18
Gdzie kupić? .....	20
Źródła .....	21

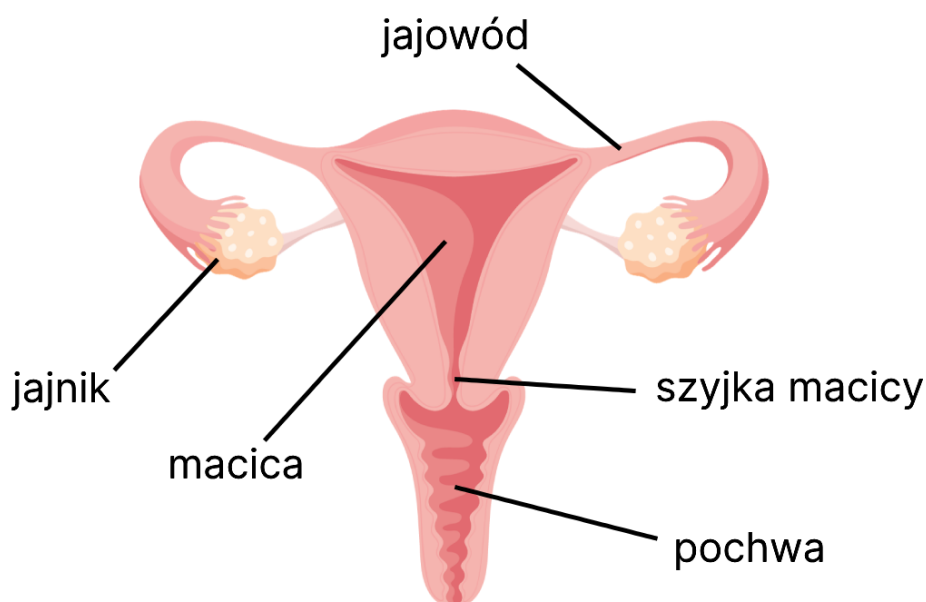
# Menstruacja FAQ

## Co to jest menstruacja?

**Menstruacja to comiesięczne złuszczenie się błony śluzowej macicy.** Krew menstruacyjna — która jest częściowo krwią, a częściowo tkanką z wnętrza macicy — przepływa z macicy przez szyjkę macicy i wypływa z ciała przez pochwę.

Menstruacja jest **napędzana przez hormony**. Przysadka mózgowa i jajniki wytwarzają i uwalniają określone hormony w określonych momentach cyklu menstruacyjnego.

Hormony te powodują, że **błona śluzowa macicy staje się grubsza**. Dzieje się tak, aby w przypadku zajścia w ciążę, jajeczko mogło zagnieździć się w błonie śluzowej macicy. Hormony powodują również, że jajniki uwalniają jajeczko (owulacja). Jajeczko przemieszcza się przez jajowody, gdzie czeka na plemniki. Jeśli plemnik nie zapłodni tego jajeczka, **ciąża nie nastąpi. Błona śluzowa macicy ulega rozpadowi i złuszcza się**. To właśnie jest menstruacja.



## **Co to jest cykl menstruacyjny?**

Cykl menstruacyjny to czas od pierwszego dnia ostatniej miesiączki do pierwszego dnia następnej miesiączki. Cykl każdej osoby jest nieco inny, ale proces jest taki sam.

## **W jakim wieku zazwyczaj zaczyna się miesiączka?**

Osoby menstruujące zaczynają miesiączkować średnio w wieku 12 lat. Jednak może ona rozpocząć się już w wieku 9 lat lub dopiero w wieku 16 lat.

## **Ile krwi menstruacyjnej tracimy?**

Może się wydawać, że to dużo krwi, ale osoba menstruująca zwykle traci tylko kilka łyżek krwi podczas całego okresu. Średnio to około 40-60 ml.

## **Jak długi jest normalny cykl menstruacyjny?**

Średnia długość cyklu miesięczkowego wynosi 28 dni. Jednakże cykl może trwać od 21 dni do około 35 dni i nadal być normalny.

## **Jak długo trwa normalna miesiączka?**

Od trzech do siedmiu dni.

## **Czy będę mieć miesiączkę do końca życia?**

Kiedy osoba menstruująca osiągnie menopauzę (w wieku około 45-55 lat) miesiączki ustaną na stałe. Menstruacja nie występuje także w czasie ciąży i przez jakiś czas po porodzie.

# Wpływ jednorazowych produktów menstruacyjnych\*

\*przez jednorazowe produkty menstruacyjne rozumie się jednorazowe podpaski, jednorazowe wkładki i tampony



## Wpływ na środowisko

Większość jednorazowych podpasek składa się w 90% z plastiku nienadającego się do recyklingu.

W 28 krajach UE w 2017 roku zużyto około **50 miliardów** sztuk jednorazowych produktów do higieny menstruacyjnej, co stanowi około **590 000 ton** odpadów rocznie. To jest ok 4% całkowitej ilości odpadów komunalnych.



**4%**  
**odpadów**  
**komunalnych**

W 2017 r. liczba kobiet w wieku rozrodczym (13–49) w UE-28 wyniosła 118 213 566, co stanowi około 23% całej populacji. Oznacza to, że **co najmniej 23% całej populacji miesiączkuje** i dlatego można założyć, że regularnie korzysta z produktów menstruacyjnych.

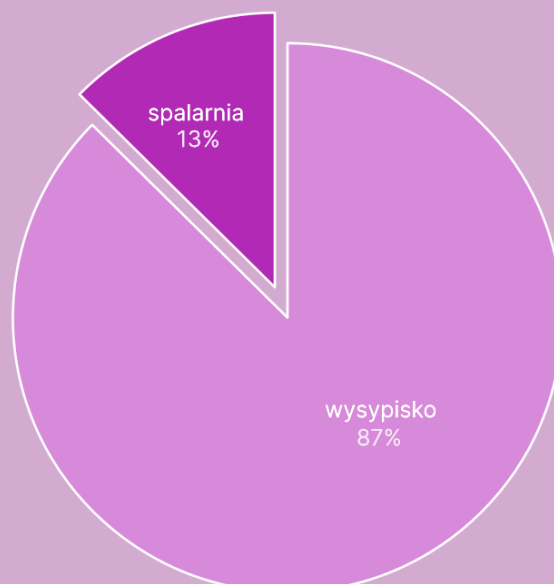


**416**  
**produktów**  
**jednorazowego**  
**użytku**  
**rocznie**

Przyjęto, że miesięczkująca kobieta zużywa średnio 32 jednorazowe produkty menstruacyjne (podpaski lub tampony) na okres i 416 produktów rocznie (przy założeniu 13 okresów w roku). Oznaczałoby to, że **każda osoba menstruująca zużywa w ciągu swojego życia około 14 000 produktów menstruacyjnych.**

Przeciętna osoba menstruująca, stosując jednorazowe produkty menstruacyjne przez rok, generuje 5,3 kg emisji CO<sub>2</sub>. Oznacza to, że **w UE jednorazowe produkty menstruacyjne generują 245 000 ton emisji CO<sub>2</sub> rocznie.**

W 28 krajach UE **87,4%** zużytych jednorazowych produktów do higieny menstruacyjnej, zużytych pieluszek dziecięcych i zużytych chusteczek nawilżanych trafia na **wysypiska** śmieci, a pozostałe **12,6%** jest **spalane**.





## Wpływ na ekonomię

Jednorazowe produkty menstruacyjne wymagają regularnych zakupów. Kwota, jaką osoba menstruująca wyda na te produkty, różni się w zależności od kraju.



**produkt  
luksusowy**

Za wywóz i unieszkodliwianie tego typu odpadów ponoszone są także dodatkowe koszty. Także w celu wyeliminowania zatykania rur kanalizacyjnych, które powstają w wyniku splukiwania jednorazowych podpasek i tamponów w toaletach.

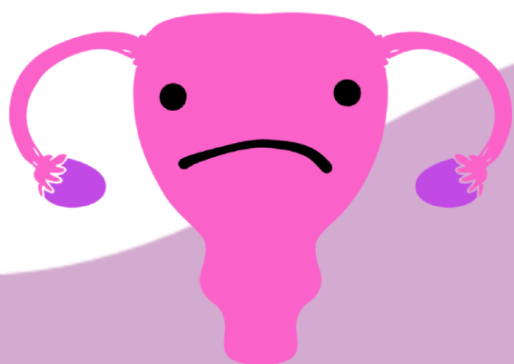
Istnieje termin „**ubóstwo menstruacyjne**”, które opisuje brak dostępu do środków sanitarnych, edukacji w zakresie higieny menstruacyjnej, toalet, czy gospodarki odpadami. Ubóstwo menstruacyjne najsilniej oddziałuje na nastolatki: uniemożliwia im chodzenie do szkoły, uczestnictwa w zajęciach sportowych i społecznych oraz może powodować problemy zdrowotne. Mogą również mieć trudności **z rozmową** z rodzicami lub przyjaciółmi **o swoich uczuciach związanych z miesiączką**, co wywołuje u nich poczucie **wstydu i izolacji**.

Więcej informacji na temat ubóstwa okresowego:

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

Więcej na temat wpływu jednorazowych produktów menstruacyjnych na środowisko i gospodarkę znajdziesz w raporcie:

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







## Wpływ na zdrowie

Podpaski jednorazowe mogą **podrażniać wrażliwą skórę**.

Syntetyczne substancje zapachowe dodawane do jednorazowych podpasek mogą zawierać aż 3900 substancji chemicznych (styrol, chlorometan, chloroetan, chloroform, aceton i inne); niektóre z tych substancji są **rakotwórcze, neurotoksyny, mogą powodować podrażnienia, zaburzenia pracy układu hormonalnego i rozrodczego**.



**3900  
chemikaliów**

Tampony w rzadkich przypadkach mogą powodować **zespół wstrząsu toksycznego**. Jest to stan zagrażający życiu, spowodowany przedostaniem się bakterii do organizmu i uwolnieniem szkodliwych toksyn.

Więcej informacji na temat potencjalnie szkodliwych substancji zawartych w jednorazowych produktach menstruacyjnych znajdziesz tutaj:

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

Ale jest alternatywa! **Możesz sprawić, że Twój okres będzie bardziej zrównoważony, bezpieczny i przyjazny dla portfela, wybierając produkty menstruacyjne wielokrotnego użytku.**

**Wielorazowe  
produkty  
menstruacyjne**



# Podpaski wielorazowe

– zastęp podpaski jednorazowe



Wyglądają tak jak jednorazowe podpaski, ale wykonane są z tkanin – bawełny, wełny, lnu, polaru i w większości przypadków także warstwy wodoodpornej, która chroni przed przeciekaniem. Najczęściej stosowanym sposobem mocowania podkładek materiałowych do bielizny są metalowe lub plastikowe zatrzaski.

## Jak używać

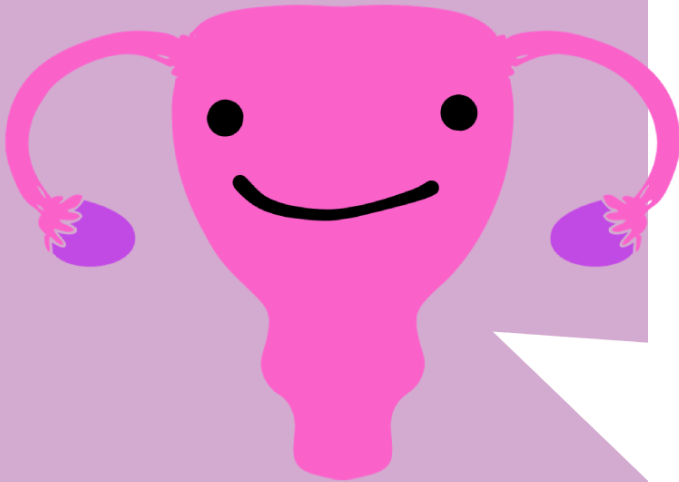
- Zmieniaj je co 3-4 godziny.
- Zużyte podpaski można wrzucać do wielorazowych woreczków albo pojemnika. Ważne żeby był to pojemnik z dobrą wentylacją.
- Można je prać w pralce, ale przed praniem najlepiej dobrze wypłukać w je zimnej wodzie.

## Jak wybrać

Podpaski wielokrotnego użytku mogą mieć różne rozmiary i różnić się materiałami z których są wykonane. Najlepiej wybrać materiał według swoich preferencji kierując się także obfitością krwawienia. Podpaski wielorazowe warto kupować stopniowo, zaczynając od testowania różnych modeli, Kiedy już wiemy co nam pasuje możemy kupować bez obaw.

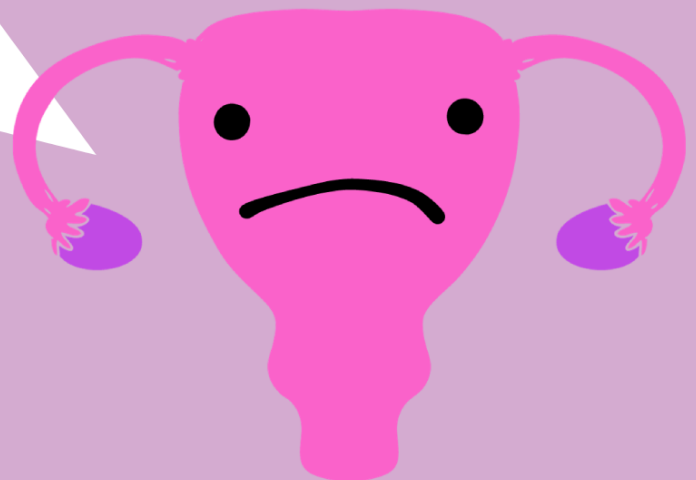
## Plusy

- Jest wielokrotnego użytku, więc zazwyczaj jedna podpaska wytrzymuje do 5 lat, co czyni ją bardziej ekonomiczną.
- Ma mniejszy wpływ na środowisko.
- Bardziej przyjazne dla portfela w dłuższej perspektywie czasu.
- W porównaniu do podpasek jednorazowych nie posiadają superchłonnej warstwy polimerowej (SAP), która zamienia płyn w galaretę. W ten sposób krew zaczyna się utleniać i szybciej wydzielać nieprzyjemny zapach. Podpaski wielokrotnego użytku nie mają zapachu, jeśli zostaną wymienione na czas.



## Minusy

- Musisz je prać.
- Zakup podpasek wielorazowych jest na początku droższy.



# Bielizna menstruacyjna

– zastęp podpaski jednorazowe



Wyglądają jak zwykłe majtki, ale mają wszyty wkład chłonny. Zwykle jest to bezpieczny i wygodny materiał z zewnątrz (bawełna, polar, coolmax) i nieprzemakalna warstwa zapobiegająca przeciekaniu.

## Jak używać

- Zmieniaj ze względu na obfitość krwawienia, najlepiej co 4 godziny.
- Zużyte majtki można wrzucać do wielorazowych woreczków albo pojemnika. Ważne żeby był to pojemnik z dobrą wentylacją.
- Nie mają zapachu, jeśli zostaną wymienione na czas.
- Można prać je w pralce, ale przed praniem najlepiej dobrze wypłukać je w zimnej wodzie.

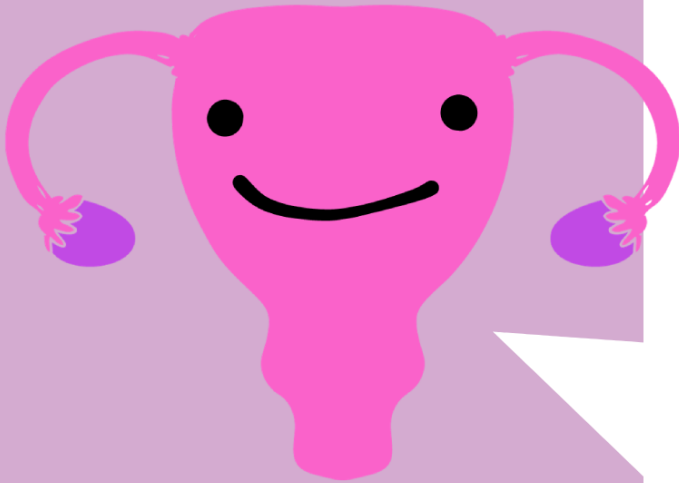
## Jak wybrać

Biorąc pod uwagę rozmiar zwykłej bielizny i preferencje dotyczące użytych materiałów i chłonności.

Na jeden okres będziesz potrzebować ok 5-7 sztuk. Jeśli będziesz ich używać jako zapasowego rozwiązania do kubeczka menstruacyjnego, będziesz potrzebować ok. 2-3 szt.

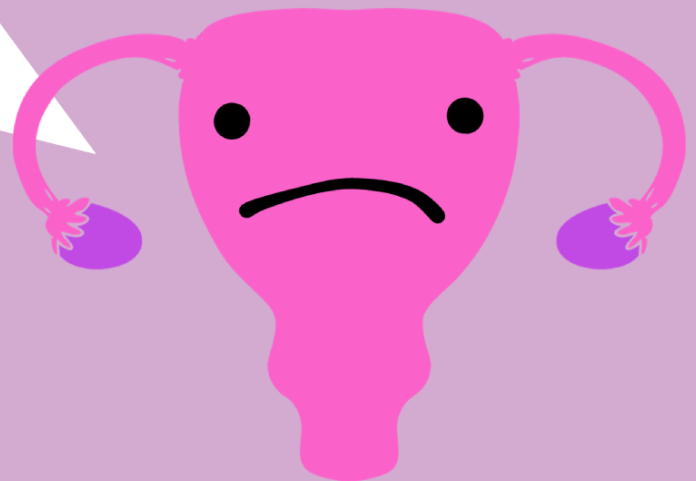
## Plusy

- Nadaje się do wielokrotnego użytku, zazwyczaj wytrzymują kilka lat, co czyni je bardziej ekonomicznym.
- Ma mniejszy wpływ na środowisko.
- Bardziej przyjazne dla portfela w dłuższej perspektywie czasu.
- Są wygodne w użyciu i mogą stanowić zabezpieczenie przed nieszczelnym kubeczkiem menstruacyjnym.



## Minusy

- Musisz je prac.
- Zakup jest na początku droższy.



# Kubeczki menstruacyjne

– zastęp tampony



Kubeczki menstruacyjne mają zazwyczaj kształt dzwonka, z kilkoma wyjątkami. Większość marek wykorzystuje do jego produkcji silikon medyczny. Kubeczek menstruacyjny należy umieścić na niewielkiej głębokości w pochwie, gdzie zbiera on krew menstruacyjną.

## Jak używać

- Przed włożeniem kubeczka należy umyć ręce i sprawdzić, czy otwory wentylacyjne kubeczka są drożne. Złóż kubeczek w kształt litery C. (Są różne sposoby na złożenie kubeczka). Przyjmij wygodną pozycję (siedząc, stojąc lub kucając) i wsuń złożony kubeczek do pochwy. Tam musi się rozłożyć i zassać. Aby sprawdzić, czy kubeczek jest całkowicie otwarty, przesuń czystym palcem po górnej krawędzi kubeczka.

- Można trzymać w pochwie do 12 godzin (ale lekarze zalecają zmianę co 6-8 godzin).

- Aby wyjąć kubeczek, umyj ręce i rozluźnij mięśnie. Chwyć spód kubeczka i uszczypnij go, żeby kubeczek się odessał. Pamiętaj, aby go nie wyciągać, trzymając za samą łodygę (bez wcześniejszego odessania).

- Wylej zawartość do toalety. Opłucz go pod bieżącą wodą.

- Przed i po cyklu należy wysterylizować kubeczek (gotować 4-6 minut)

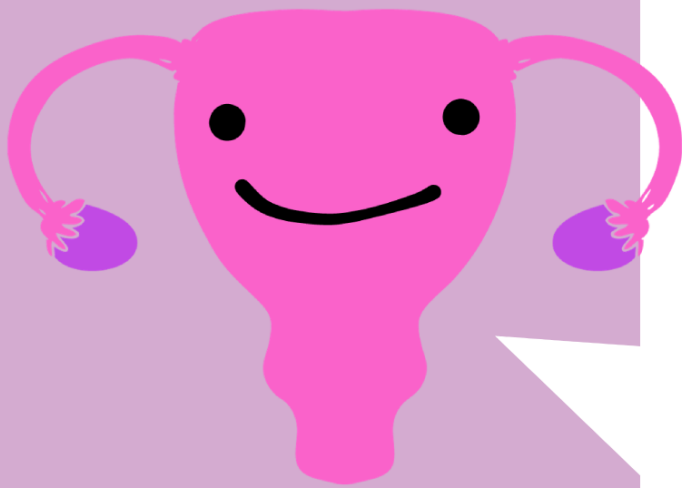


## Jak wybrać

Wysokość kubeczka zależy od wysokości szyjki macicy. Zwykle występują trzy typy: szyjka niska, średnia i wysoka. Elastyczności i średnica kubeczka zależy od stanu naszych mięśni i obfitości krwawienia. Elastyczność (kubeczki twarde, średniej elastyczności i miękkie) zależy m.in. od: poziomu naszej aktywności, wieku, przebytych ciąży i porodów. Osoby bardzo aktywne, młode, które nie rodziły powinny sięgać po twardsze kubeczki. Jeśli mamy siedzący tryb życia, rodziłyśmy wybieramy bardziej miękkie kubeczki.

W przypadku bolesnych miesiączek warto wybrać bardziej elastyczne kubeczki.



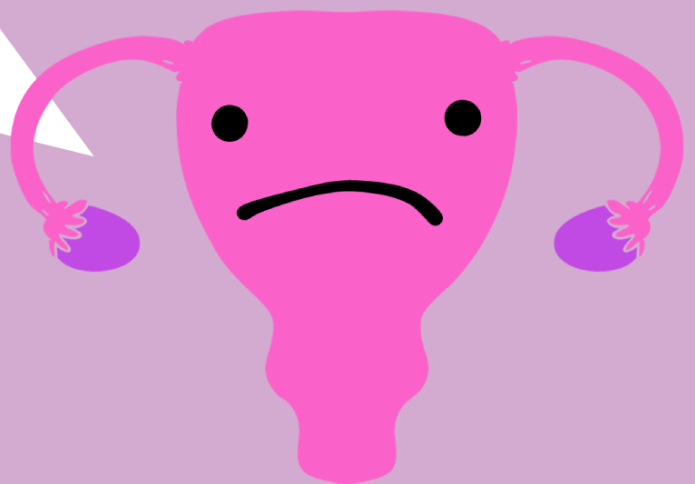


## Plusy

- Zazwyczaj jeden kubeczek menstruacyjny starcza na ok. 10 lat, co czyni go najbardziej ekonomicznym rozwiązaniem.
- Ma mniejszy wpływ na środowisko.
- Przy właściwym użyciu ryzyko wycieku jest minimalne.

## Minusy

- Aplikacja kubeczka wymaga wprawy
- Wyższy koszt na początku stosowania



# Dysk menstruacyjny

– zastęp tampony



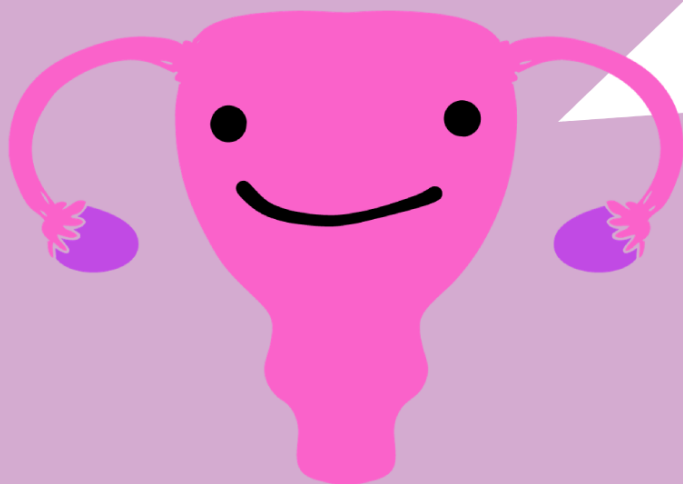
Jest to płaski, elastyczny dysk, który zbiera krew menstruacyjną. Główna różnica w stosunku do kubeczka menstruacyjnego polega na tym, że krążek mieści się w kanale pochwy, w miejscu połączenia kanału pochwy z szyjką macicy, za kością łonową.

## Jak używać

- Aby włożyć dysk, umyj ręce. Ściśnij boki krążka, tak aby miał wielkość tamponu. Zajmij wygodną pozycję (siedząc, stojąc z jedną nogą uniesioną lub kucając) i wsuń ściśnięty krążek skierowany w dół i z powrotem do pochwy. Upewnij się, że przesunęłaś go za kość łonową tak daleko, jak to możliwe, aby brzeg wsunął się tuż nad kość.
- Można używać do 12 godzin (ale lekarze zalecają zmianę co 6-8 godzin).
- Aby wyjąć dysk, umyj ręce i usiądź na toalecie (usunięcie dysku może być kłopotliwe). Sięgnij palcem wskazującym do pochwy, zaczepek o krawędź dysku i wyciągnij. Opłucz go.
- Przed i po cyklu należy wysterylizować dysk (gotować 4-6 minut).

## Jak wybrać

W wyborze kieruj się obfitością swojego krwawienia.

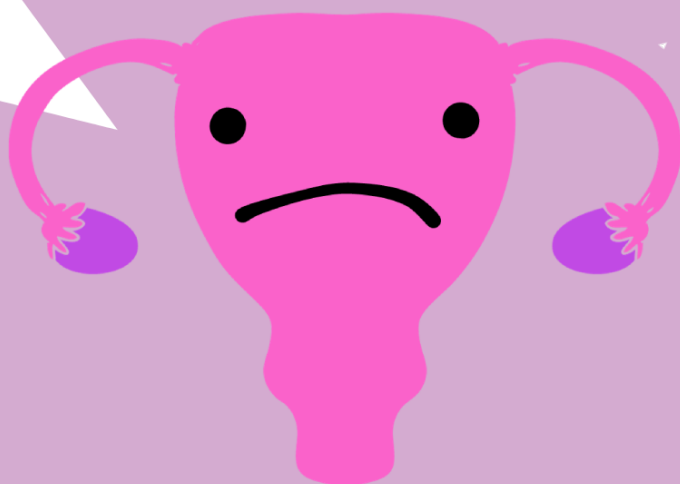


## Plusy

- Ma mniejszy wpływ na środowisko.
- Bardziej przyjazne dla portfela w dłuższej.

## Minusy

- Nie jest łatwy w użyciu dla początkujących.
- Wyższy koszt na początku w porównaniu z tamponem.
- Nie ma próżni, więc krew może zacząć się utleniać, należy ją wymieniać częściej.



# Gdzie kupić?

Wielorazowe produkty higieny menstruacyjnej można kupić w niektórych drogeriach, sklepach zero waste lub w sklepach internetowych.

## Rekomendacje

- Wybieraj produkty lokalne, aby twoja decyzja była bardziej zrównoważona.
- Dokładnie przeczytaj instrukcje obsługi, aby prawidłowo używać produktu.

## Gdzie kupić (2023):

Nazwa sklepu	Produkty	adres www
BetterLand	kubeczki menstruacyjne, podpaski wielorazowe, bielizna menstruacyjna	<a href="https://www.drogeria-ekologiczna.pl/">https://www.drogeria-ekologiczna.pl/</a>
Mam okres	kubeczki menstruacyjne, podpaski wielorazowe, bielizna menstruacyjna	<a href="https://mamokres.pl">https://mamokres.pl</a>
Na Gramy	kubeczki menstruacyjne, podpaski wielorazowe	<a href="https://nagramy.pl/">https://nagramy.pl/</a>
Magabi	podpaski wielorazowe	<a href="https://magabi.pl/">https://magabi.pl/</a>
Zero Sklep	kubeczki menstruacyjne, podpaski wielorazowe	<a href="https://zerosklep.com/">https://zerosklep.com/</a>
Rodzina Eko	kubeczki menstruacyjne, podpaski wielorazowe, bielizna menstruacyjna	<a href="https://rodzinaeko.pl/">https://rodzinaeko.pl/</a>
ekoMaluch	kubeczki menstruacyjne, podpaski wielorazowe, bielizna menstruacyjna	<a href="https://www.ekomaluch.pl">https://www.ekomaluch.pl</a>
Luzem	kubeczki menstruacyjne, podpaski wielorazowe	<a href="https://luzem.eu">https://luzem.eu</a>
Dziobak -Baby & Lady	podpaski wielorazowe	<a href="https://dziobak.com.pl/">https://dziobak.com.pl/</a>
Ora Bodywear	bielizna menstruacyjna	<a href="https://www.orabodywear.pl/">https://www.orabodywear.pl/</a>
Panda Wanda	kubeczki menstruacyjne, podpaski wielorazowe, bielizna menstruacyjna	<a href="https://pandawanda.pl">https://pandawanda.pl</a>
MRB-wielorazowo	kubeczki menstruacyjne, podpaski wielorazowe	<a href="https://mrb-wielorazowo.pl">https://mrb-wielorazowo.pl</a>
Kokosi	podpaski wielorazowe	<a href="https://kokosi.pl">https://kokosi.pl</a>
Wielokątek.pl	podpaski wielorazowe	<a href="https://wielokatek.pl">https://wielokatek.pl</a>
Eko-worki	podpaski wielorazowe	<a href="https://ekoworki.com/">https://ekoworki.com/</a>
Wielorazówka	kubeczki menstruacyjne, podpaski wielorazowe, bielizna menstruacyjna	<a href="https://www.wielorazowka.pl">https://www.wielorazowka.pl</a>
Jooppi	podpaski wielorazowe	<a href="https://www.jooppi.pl">https://www.jooppi.pl</a>
Tabita	podpaski wielorazowe	<a href="http://tabita.com.pl/">http://tabita.com.pl/</a>
Sis Underwear	bielizna menstruacyjna	<a href="https://www.sisunderwear.pl/">https://www.sisunderwear.pl/</a>
Miniwaste.pl	kubeczki menstruacyjne	<a href="https://miniwaste.pl/?">https://miniwaste.pl/?</a>
Decoraliki.pl	podpaski wielorazowe	<a href="https://www.decoraliki.pl/">https://www.decoraliki.pl/</a>
Pupus	podpaski wielorazowe	<a href="https://pupus.pl/">https://pupus.pl/</a>
Ecomona	kubeczki menstruacyjne, bielizna menstruacyjna	<a href="https://www.ecomona.pl/">https://www.ecomona.pl/</a>
Perfect Cup	kubeczki menstruacyjne	<a href="https://perfectcup.me">https://perfectcup.me</a>
Your Kaya	kubeczki menstruacyjne	<a href="https://yourkaya.pl">https://yourkaya.pl</a>
Urody Czas	kubeczki menstruacyjne, bielizna menstruacyjna	<a href="https://urodyczas.pl/">https://urodyczas.pl/</a>
Gemini	kubeczki menstruacyjne, bielizna menstruacyjna	<a href="https://gemini.pl/">https://gemini.pl/</a>
MUMSY CONCEPT	kubeczki menstruacyjne, bielizna menstruacyjna	<a href="https://mumsyconcept.pl">https://mumsyconcept.pl</a>
Ekodrogeria	kubeczki menstruacyjne, podpaski wielorazowe	<a href="https://ekodrogeria.pl/">https://ekodrogeria.pl/</a>
Ecco verde	kubeczki menstruacyjne, podpaski wielorazowe, bielizna menstruacyjna	<a href="https://www.ecco-verde.pl">https://www.ecco-verde.pl</a>
Pelvicare	kubeczki menstruacyjne	<a href="https://pelvicare.pl">https://pelvicare.pl</a>
Notino	kubeczki menstruacyjne, bielizna menstruacyjna	<a href="https://www.notino.pl">https://www.notino.pl</a>
Trust underwear	bielizna menstruacyjna	<a href="https://trustunderwear.eu/">https://trustunderwear.eu/</a>
Clark	bielizna menstruacyjna	<a href="https://clarkk.pl/">https://clarkk.pl/</a>
Freeya	bielizna menstruacyjna	<a href="https://freeya.pl/">https://freeya.pl/</a>



# Źródła

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

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

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

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

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

Projekt był wspierany przez Narodowy Fundusz Wyszehradzki w 2023 roku.

## SuPer – Sustainable Periods



supported by

• Visegrad Fund

