



Міністерство
Здоров'я України

KfW



Здоров'я та Комфорт:

Тренінговий пакет
з гігієни менструації

Співність
та Матеріальне
Здоров'я

Здоров'я
та Турбота

Гігієна
та Довілля

Рівність та
Справедливість

ЩО ТАКЕ «ПІДЛІТКОВИЙ ВІК»?



Підлітковий вік - це життєвий етап, коли хлопчик чи дівчинка вже не дитина, але ще не доросла людина. Хлопці та дівчата починають мислити абстрактно, розвивають світогляд, ставлять цілі. Соціально вони можуть відчувати себе незручно, турбуватися про власну нормальність і боротися з відчуттям ідентичності. Емоційно можуть відчувати перепади настрою, невпевненість у собі, трансформації власного образу, закоханість чи інтерес до сексу. Веселітня організація охорони здоров'я визначає підлітковий вік як період росту та розвитку людини, який слідує після дитинства та триває до досягнення зрілого віку, тобто з 10 до 19 років.

БІОЛОГІЯ МЕНСТРУАЦІЇ

Менструація є природним процесом, пов'язаним з репродуктивним циклом жінок і дівчат. З фізіологічної точки зору, це вагінальні виділення, які включають слизову оболонку ендометрію та певну кількість крові.

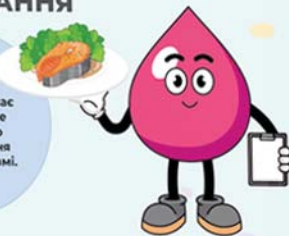
Важливо зрозуміти, що менструація є абсолютно нормальним явищем. Вона є ознакою здоров'я та процесу дорослішання.



Менструальний цикл зазвичай становить 28 днів, але може змінюватися від 21 до 35 днів. Цикл починається з менструації, яка триває близько 2-7 днів. Потім тканина починає вирівнювати стінки матки для підготовки до прийому заплідненої яйцеклітини. В середині кожного циклу яйцеклітина звільняється від одного з безплідних фолікулів і переміщується в матку по маткових трубах. Якщо яйцеклітина не запліднена, то слизова оболонка матки потім відшаровується і виходить з вагінальними виділеннями разом із кров'ю. Протягом першого чи навіть другого року менструації шел часто нерегулярні і кількість виділень може змінюватися.

ЗДОРОВ'Я ТА ХАРЧУВАННЯ

Під час менструації організм втрачає кров, що може призвести до зниження рівня заліза в організмі.



Важливо утримувати оптимальний рівень заліза, щоб уникнути виникнення анемії.

Отже, варто включати в раціон продукти з високим вмістом заліза, такі як сардельки, крупи, бобові, горіхи і риба.

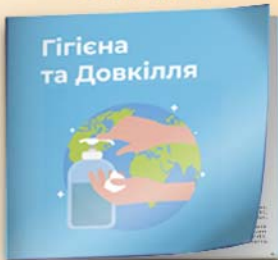
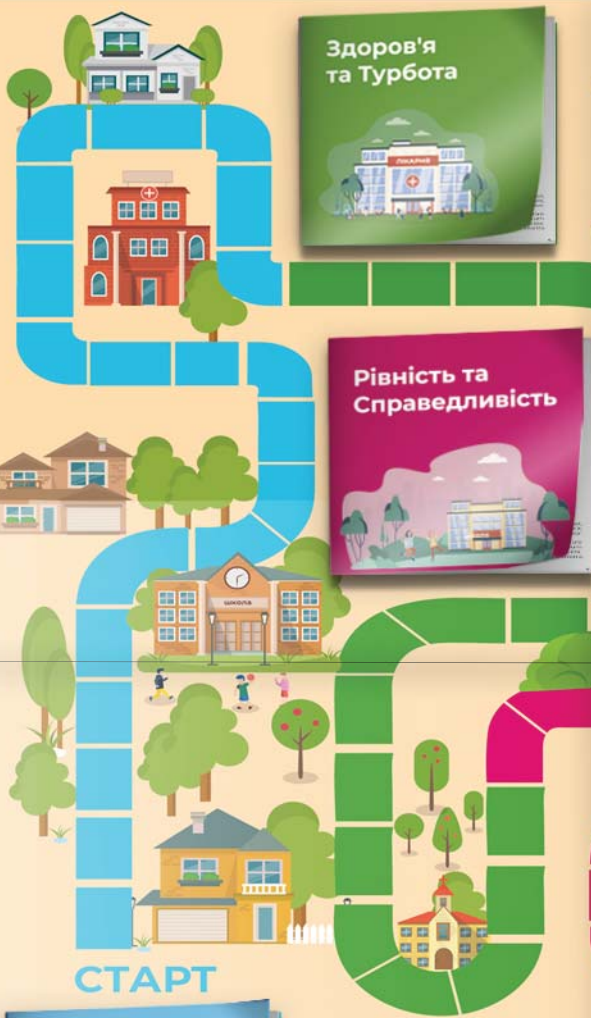
Крім того, калій і магній є важливими мінералами для регулювання сну і стресу. Їх вміст можна збіль-

шити, включивши до раціону фрукти, зелені листові овочі та інші продукти, що містять ці мінерали.

Важливо також пити достатню кількість води для забезпечення гідратації організму. Загалом, збалансоване харчування під час менструації є важливим для забезпечення організму необхідними поживними речовинами і мінералами.

Що таке ПМС?

ПМС - це аббревіатура для позначення передменструального синдрому. Не всі дівчата його відчувають, але в багатьох це відбувається за декілька днів до початку місячних. Цей стан спричинений зміною рівня гормонів в організмі дівчини, що може впливати на настрій. Деякі почуваються сумно, а інші відчувають дратівливість. Також може відчуватися набряклість і біль у грудях. Це природно і не повинно стати причиною для занепокоєння.



Здоров'я та Турбота

Рівність та Справедливість

СТАРТ

Для кого ця гра?

Гра розрахована на підлітків та юнацтво віком від 10 до 18 років.
Для скількох учасників ця гра?
Один комплект гри розрахований на 2-5 гравців.

Скільки часу потрібно для гри?

Близько 30-45 хв
(час можна скоригувати).



ФІНІШ

Стійкість та Ментальне Здоров'я

Як грати?

1. Дібрати та підготувати фішку-аватарку для позначення себе на гральному полі. Для цього треба обрати фішку в "кишенці" на розвороті комплекту.
2. Визначити черговість участі в грі за допомогою грального кубика або гри "Руки-Ножиці-Папір".
3. Гравцям стартувати з клітинки «СТАРТ» і, починаючи з першого блоку, відповідати на запитання з книжечки 1 на гральному полі.

Щоб зробити наступний крок уперед, треба правильно відповісти мінімум на 3 запитання кожного блоку (алежнню від наявного часу може вимагатися більше або менше правильних відповідей).
За умови правильних відповідей гравець може рухатися до наступного блоку і відповідати на запитання з наступної книжечки.

4. Якщо правильних відповідей менше, гравцеві слід пропустити хід і намагатися правильно відповісти у наступному колі.
5. Виграє той, хто найшвидше досягне клітинки «ФІНІШ», подолавши всі блоки.

28 травня – День менструальної гігієни! Його мета привернути увагу щодо адекватного ставлення до природного процесу жіночого здоров'я, а також до доступу засобів для менструальної гігієни у світі.

Менструація – біологічний процес, який буває, і буде впродовж усього життя людства, адже завдяки йому ми з'являємося на світ. Проте навіть саме слово «менструація» досить стигматизоване й замовчуване в публіці й медіа. А тенденція придумувати для процесу менструації метафоричні назви, такі як «критичні дні» чи «небажані гості», ще розповсюджена в українському суспільстві.

Дівчата-підлітки стикаються зі стигмою та булінгом під час менструації. За даними UNICEF, жінки й дівчата можуть не дотримуватися менструального здоров'я та гігієни через гендерну нерівність, дискримінаційні соціальні норми, культурні табу, бідність і брак базових послуг. Це тягне за собою вплив на психічне здоров'я: стрес і сором. Окрім ментальних наслідків, неправильна гігієна спричиняє інфекцію статевих органів.

ГІГІЄНА МЕНСТРУАЦІЇ

Гігієна менструації під час надзвичайних ситуацій

Організм у критичні моменти перепробує. На тлі постійного стресу, незбалансованого харчування та поганого сну менструальний цикл може збитися, течаю сово пропасті або розпочатися раніше.

Перш за все потурбуйтеся про прокладки, серветки для інтимної гігієни та туалетний папір. Покладіть їх у кишені одягу та до аптечки, з якими йдете в укрита під час оголошення повоєнної тривоги.

У надзвичайних умовах можуть виникнути складнощі з гігієною. Одні з способів, які можуть допомогти забезпечити базову гігієну:

1. МИТТЯ ТІЛА
Якщо є доступ до води, рекомендується мити тіло звичайною водою, навіть без мила.

2. ВИКОРИСТАННЯ ВОЛОГИХ СЕРВЕТОК
Якщо немає можливості митися, використання вологих серветок може бути альтернативою. Важливо звернути увагу на те, щоб вони були безпечними для шкіри.

3. ПРОТИРАННЯ ТІЛА
Якщо немає доступу ні до води, ні до вологих серветок, можна використовувати мокру чисту тканину для протирання тіла. Важливо робити це в напрямку спереду-назад.

4. ЧАСТОТА ГІГІЄНИ
Рекомендується забезпечувати гігієну не рідше 2-3 разів на добу, але це може залежати від конкретних умов і можливостей.



ОДНОРАЗОВА ПРОКЛАДКА

- + Невисока вартість
- + Безпечно для здоров'я
- + Підходить для вагітант
- + Зручна і проста у використанні

- Потрібно часто змінювати
- За цикл використовується велика кількість

- Не завжди безпечно для вагітант та мікрофлори
- Забруднює навколишнє середовище

ТАМПОН

- + Невисока вартість
- + Простий у використанні

- Потрібно часто змінювати
- За цикл використовується велика кількість

- Не завжди безпечний для здоров'я
- Не всі підходять
- Забруднює навколишнє середовище



ЗАСОБИ МЕНСТРУАЛЬНОЇ ГІГІЄНИ:



ПОТРІБНО П'ЯМАТАТИ, ЩО ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ, БУДЬ-ЯКОГО ЗАСОБУ ГІГІЄНИ, ВАРТО УВАЖНО ОЗНАЙОМИТИСЯ З ІНСТРУКЦІЄЮ.

МЕНСТРУАЛЬНА ЧАША

- + Багаторазове використання – сталие споживання
- + Економічно вигідна
- + Строк придатності – до 10 років
- + Існують різні моделі та розміри

- Висока початкова вартість
- Не завжди є у вільному продажу
- Не всі підходять
- Складна у використанні (потребує початкового кип'ятіння та ополіскування при кожній заміні)

МЕНСТРУАЛЬНІ ТРУСИКИ

- + Багаторазове використання – екологічний варіант
- + Економічно вигідні
- + Комфортні у використанні
- + Існують різні моделі та розміри

- Не завжди є у вільному продажу
- Складно обрати без примірки
- Висока початкова вартість
- Потребує особливого догляду (після використання потрібно замочити у холодній воді та випрати при низькій температурі)

БАГАТОРАЗОВА ПРОКЛАДКА

- + Багаторазове використання
- + Економічно вигідна
- + Краща для здоров'я шкіри та мікрофлори, ніж одноразова

- Не завжди є у вільному продажу
- Висока початкова вартість
- Потребує особливого догляду (після використання потрібно замочити у холодній воді та випрати при низькій температурі)



МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

ЩО Я МОЖУ ВІДЧУВАТИ І ЦЕ Є ОК!

ТРивогу: це щось нове і не впевненість, що справляюся та зроблю все правильно для свого тіла, та чи вірні емоції я відчуваю.

СТРАХ: як перед першою менструацією так і навдалі жінки його переживають на фоні нових процесів у організмі.

СОРОМ: я чула з багатьох дівочих і просто від однокласниць, що менструація це щось непристойне, мені дуже ніяково обговорювати деталі та запитати мене питання.

НЕДОВІРУ ДО СВІТУ: в ні з ким не можу обговорити, бо мене ніхто не розуміє, а лише можуть засудити або навіть висміяти.

РІЗКІ ЗМІНИ НАСТРОЮ, ЯКІ СУПРОВОДЖУЮТЬСЯ ПОСТІЙНИМИ ПИТАННЯМИ: що зі мною не так, чому я зовсім недавно відчувала щільовите щастя, а зараз все здається жалюгідним.

Якщо ти відчувала, відчуваєш певні емоції та переживання, це є нормальним, природним процесом, адже ти на шляху власних внутрішніх трансформацій та дорослішася, перетворюєшся на жінку і ти на шляху до повного пізнання свого тіла.

Дуже цінним буде для тебе почути про досвід від старших дівчат, розпитати все, що тебе цікавить, і "пунктик" щодо тривоги та сорому ми вже менше закриває.

Просити про турботу та підтримку - це природно і дуже по-дорослому. Варто лише спробувати, і ти відчуєш, як полегшає та зникає страху занепокоєння. Але пам'ятай, якщо тобі не хочеться ні з ким ділитися та відкриватися на тему твоїх змін в організмі, то ти маєш на це право! Головно - дослухатися до себе.

Потурбуватися про себе самостійно ти можеш різними способами: через думки (про те, що тебе робить щасливою та зміняє настрій), дії (спортивно-медитаційні вправи, стретчинг, йога), ритуали (свіданок з мамою, час мовчання з книгою або за переглядом фільму).



Пам'ятай, що дівчинка починає шлях становлення жінки саме з початком першої менструації. Це новий досвід, нові знання, дослідження себе і прийняття для гордості та нового рівня поваги та уважного ставлення до свого тіла.

ВАЖЛИВО, ЩО ТИ МАЄШ ПАМ'ЯТАТИ: ТИ НЕ ЄДИНА! НАВКОЛО Є ПІДТРИМКА. ЦЕ ТВОЇ РІДНІ (МАМА, СТАРША СЕСТРА, БАБУСЬКА, ТІТКА), ДРУЗІ ДІВЧАТА, ЛІКАР.

ВПЛИВ НА НАВКОЛИШНЄ СЕРЕДОВИЩЕ

Одноразові засоби менструальної гігієни мають серйозний негативний екологічний вплив протягом усього життєвого циклу. Виробництво цих товарів вимагає великої кількості ресурсів, таких як деревина, бавовна, полімери та інші компоненти, і спричиняє великі витрати води та енергії. Крім того, використання одноразових засобів призводить до значних викидів вуглекислого газу. Після використання велика кількість відходів від цих засобів потрапляє на сміттєзвалища або

піддається спалюванню, що призводить до марнування ресурсів та забруднення навколишнього середовища. Значний склад відходів робить їх переробку складною та затратною. Крім того, використання одноразових засобів жіночої гігієни, таких як тампони та прокладки, може призводити до забруднення водних та морських середовищ. Використання одноразових гігієнічних засобів жіночої гігієни протягом одного року призводить до утворення **5,3 кг вивидів CO2**.

Це означає, що середньорічне використання цих одноразових засобів менструальної гігієни в 28 країнах ЄС у кількості **46 мільярдів одиниць** еквівалентне об'єму вивидів **CO2** у розмірі **245 000 тонн**.

МІФИ І ПОЧУТТЯ

Перш ніж наука змогла пояснити природу менструації, вона була загальною у стародавніх суспільствах і культурах існувала багато різних ідей та вірувань щодо туманності цих періодів.

Багато з них, з точки зору науки, виявилися неправдивими, але деякі з них все ще існують у сучасних суспільствах, нині заснованих на релігійних засадах. Ці ідеї часто назива-

ються менструальними міфами або табу.

Багато з цих міфів припускають, що менструація - це хвороба або прокляття, і це може призвести до переконання, що організм жінки забруднений під час цих періодів. Такі переконання створюють дискримінацію жінок і можуть негативно впливати на їх самоцінність та можливість для особистого розвитку.

МЕНСТРУАЦІЯ - НЕ ПРИВІД СОРОМІТЬСЯ ЦЕ СИГНАЛ, ЩО ТВОЄ ТІЛО ЗДОРОВЕ ТА СИЛЬНЕ.



МОЇ ПРАВА

Права людини - це права і свободи, які є в нас усіх. Прикладом прав людини є право на свободу життя без дискримінації. Права людини засновані на таких цінностях, як гідність, рівність, справедливість, повага та незалежність. Усі права людини перераховані у Загальній Декларації прав людини. Всі дер-

ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ
Гендерна нерівність, дискримінаційні соціальні норми та нерівності обов'язності (ноді впливають на те, що дівчата та жінки можуть не дотримуватися менструальної гігієни, не знати про важливі аспекти репродуктивного здоров'я).

жави-члени ООН підписали цей документ, зобов'язуючись відповідати закріпленим в ньому права. Усі люди мають однакові права. Вони не залежать від національності, статі, гендеру, сексуальної орієнтації, мови, раси, етносу, релігії, класу, мови, фізичних спроможностей людини та інших її рис.

ЧИ МОЖНА ХОДИТИ ДО ШКОЛИ ПІД ЧАС МЕНСТРУАЦІЇ?

Так! Дівчата з менструацією можуть продовжувати займатися будь-якою нормальною діяльністю, включаючи навчання в школі. Щоб почуватися комфортно, можливо, ви скоротите лати при собі необхідні речі, такі як гігієнічні прокладки, зміня-

білизна та інші речі. Якщо ви не готові до початку місячних, не соромтеся звернутися за допомогою до людини чи вчительки. Вони можуть надати вам підтримку та поради, як краще справитися з цим новим етапом.



www.unicef.org



www.wcu.org.ua



<https://okuapp.info/ukr/#>

Ще маєте питання про менструальну гігієну? Напишіть нам, ми обов'язково відповімо!
women.and.children.ua@wcu.org.ua

ЯК МОЖУТЬ ХЛОПЦІ ДОПОМОГТИ ДІВЧАТАМ ПІД ЧАС МЕНСТРУАЦІЇ?

Цінною та необхідною є підтримка та увага до оточуючих, включаючи дівчат та жінок у період менструації. Не домагайтеся і не жартуйте з цього приводу. Важливим є самовиконання щодо статевого дозрівання та змін в організмі, тобто можливість вільно говорити про це зі своїми мамами, сестрами та друзями.



Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) є світовим лідером, який просуває та захищає права дітей у 190 країнах, включаючи Україну, для охоплення найуразливіших дітей та молоді, які найбільше потребують допомоги. ЮНІСЕФ працює над тим, щоб зберегти життя дітей, захистити їхні права, уберегти від шкоди та дати їм дитинство, в якому вони будуть захищеними, здоровими та освіченими. Дати рівні можливості дітям реалізувати свій потенціал, щоб одного дня вони могли зробити світ кращим.

Громадська організація "Жінки і діти України - наше майбутнє" - партнер Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) у напрямку підвищення обізнаності щодо безпечних практик з питань води, санітарії, гігієни та менструальної гігієни. Наша місія - захист материнства та дитинства на всіх рівнях від родини до громади, перетворюючи глобальні та локальні виклики в розвиток та переваги.

Завантажуй Додаток Oku Україна. Перший у світі додаток для відстеження менструації, що був розроблений з дівчатами та для дівчат. Він веселий і позитивний, адже ми прагнемо, щоб менструація не асоціювалася зі соромом чи іншими поганими почуттями!



ВІДПОВІДІ ДО ГРИ

ГІГІЄНА ТА ДОВКІЛЛЯ

1. А. Особиста гігієна є невід'ємною частиною здорового способу життя, частиною загальної культури людини; Б. Дотримання принципів особистої гігієни є однією з умов запобігання багатьох захворювань.
2. А. Щодня.
3. Г. В усіх вищезазначених випадках.
4. Б. Звичайну воду; В. Спеціальні засоби для інтимної гігієни з нейтральним рН та без ароматизаторів.
5. Г. Щодня.
6. А. 1-2 рази на добу, а також за потреби.
7. Г. Кожні 4-8 годин і частіше за потреби.
8. Г. Всі відповіді правильні.
9. Г. Ні, бо вони можуть викликати свербіж та подразнення ніжної шкіри через порушення мікрофлори.

10. Д. Для всього вищеперерахованого.
11. А. Якщо є доступ до води, то миття тіла звичайною водою, навіть без мила;
12. В. Протирання тіла чистою вологою тканиною.
13. В. Багаторазові прокладки;
14. Б. Скористатися для цього урною для сміття.
15. Г. Все вищеперераховане.
16. Г. Усі перераховані існують.
17. А. Користування носовою хусткою.
18. Г. Все вищеперераховане.
19. Г. Все вищеперераховане.
20. А. Користуватися лише безпечними сертифікованими безфосфатними миючими засобами; В. Використовувати воду економічно (наприклад душ замість ванни).

ЗДОРОВ'Я ТА ТУРБОТА

1. А. Дотримуватися правил особистої гігієни; В. Дотримуватися раціону і режиму харчування; Г. Спати мінімум 8 годин на день;
- Ж. Щодня виконувати фізичні вправи.
2. А. Мінімум 1 годину на день для вправ середньої та високої інтенсивності.
3. В. 9-12 годин.
4. В. Природний біологічний процес, пов'язаний з репродуктивним циклом жінок і дівчат, який не повинен викликати сорому.
5. А. Так.
6. А. Так, це нормально, але у разі сильного болю варто звернутися до лікаря.
7. А. Ні, це міф.
8. Б. 3-7 днів.
9. А. Дотримання правил особистої гігієни; Д. Уникання раннього початку статевого життя; Ж. Контроль щодо статевого дозрівання у лікаря.

10. У. Все вищеперераховане.
11. Г. Все вищеперераховане.
12. Г. Все вищеперераховане.
13. Г. Лягати спати в один і той же час.
14. Д. Дотримуватися всіх вищеперерахованих порад.
15. Г. Презерватив.
16. К. Коли чоловічий сперматозоїд зустрічається з жіночою яйцеклітиною та закріплюється у матці жінки. Для цього пара має зайнятися сексом.
17. Д. Усі вищеперераховані ознаки.
18. У. Все вищеперераховане.
19. А. Це нормально у перші кілька років після початку менструації;
- В. Значні відхилення в межах 10-15 днів може бути нормою також в умовах сильного стресу.
20. Д. Дотримуватися всіх вищеперерахованих порад.

РІВНІСТЬ ТА СПРАВЕДЛИВІСТЬ

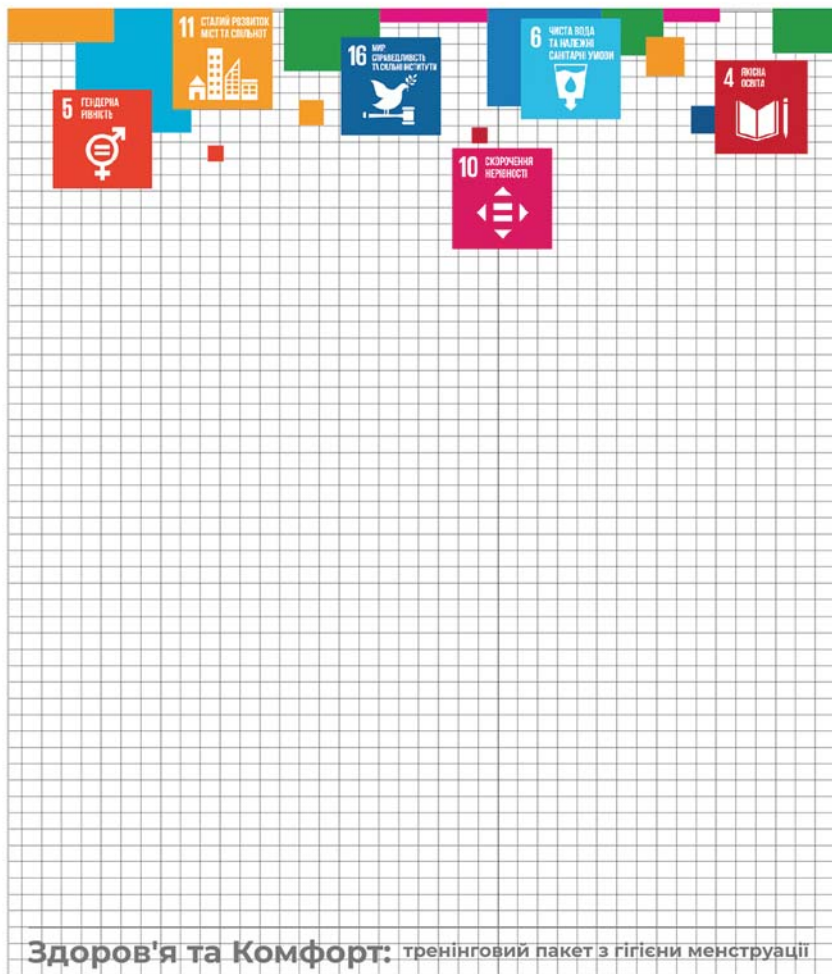
1. Г. Свободи людини.
2. А. Загальна декларація прав людини.
3. Д. Усі вищеперераховані.
4. В. З 18 років.
5. Д. Все вищеперераховане.
6. Д. Усі вищеперераховані.
7. Г. Осіб до 18 років.
8. Б. Право гратися і мати час на дозвілля; Г. Право на захист від насильства, зневаги, жорстокості, експлуатації та дискримінації.
9. А. З народження.
10. Б. З 14 років.
11. В. Жінки та дівчата мають ті ж самі права, що і всі інші люди.
12. В. Чоловіки та жінки мають розподіляти домашню роботу.

13. В. Дотримання ідеї рівності людей у їхніх правах, обов'язках і можливостях незалежно від їхньої статі.
14. Б. Мене вали на посаду головного архітектора, а мою подругу ні, бо вона дівчина;
- В. Я можу ходити у престижну державну школу міста, а мій сусід у інвалідному візочу - ні через відсутність відповідної інфраструктури.
15. А. Поширені в суспільстві спроби уявлення про сутність чоловіків і жінок.
16. А. Так.
17. А. Через стеропілі.
18. В. Дискримінація.
19. В. Це дискримінація за статтю на роботі. Жінка повинна звернутися до суду.
20. У. Усі вищеперераховані.

СТІЙКІСТЬ ТА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

1. В. Так, зміна настрою протягом менструального циклу можлива, оскільки змінюється рівень основних гормонів: естрогену та прогестерону.
2. Б. Ні, це міф. Навіть помірна рухова активність принесе користь: легка зарядка чи прогулянка поліпшать кровообіг в органах таза та зменшать спазми матки.
3. Б. Ні, це неправда і жодного наукового обґрунтування не має.
4. Б. Ні, це неправда і жодного наукового обґрунтування не має. Проте у деяких релігій існують власні правила поведінки для жінок, у т.ч. під час менструації.
5. Б. Ні, це неправда. Дотримання чистоти тіла під час менструації є необхідним.
6. Б. Так, це правда. Останні дані U-Report свідчать, що 45 % дівчат стикалися з цією проблемою.
7. В. Це соціальний та емоційний добробут.
8. Д. Все вищеперераховане.
9. Д. Все вищеперераховане.

10. В. Не існує "нормани" чи "ненормальні" почуття, всі твої почуття нормальні і важливі. Зрозумій та поясни свої почуття. Поговори про це з другом, психологом або напийся в шопеніну.
11. Д. Використати всі вищевведені поради.
12. Д. Все вищеперераховане.
13. Д. Все вищеперераховане.
14. В. Булінг (джуквання).
15. Д. Все вищеперераховане.
16. Д. Все вищеперераховане.
17. Г. Варто одразу кликати на допомогу дорослим, які є поруч. Розловіти їм все, що побачив/ла.
18. Б. Намагатися уникнути сварки, адавати байдужість та спробувати піти з місця події;
- В. Якщо булінг не припиняється і справа дійшла до бійки, то кликати на допомогу.
- Г. Розловіти все дорослим, яким довіряєш.
19. А. Спокійно і тихо відведи її в сторону та запропонуй допомогу.
20. Д. Дотримуватися всіх вищеперерахованих порад.





Публікація підготовлена та/або виготовлена за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні. Думки, висловлені в публікації, не обов'язково відображають політики та погляди ЮНІСЕФ.

НЕ ДЛЯ ПРОДАЖУ