

МЕНСТРУАЛНА ХИГИЕНА



Модул 3. – Наташа Доковска

Граѓанска
организација:
Новинари за
човекови права,
Адреса: В. Мачуковски
2А-3/16, Скопје

www.jhrmk.org



Скопје, Август, 2018

Жените и адолесцентките користат чист материјал за апсорбирање или собирање на менструалната крв. Процесот на заштита треба да се врши во приватност со повторување колку што е потребно за целото времетраење на менструацијата. Менаџирањето со менструалната хигиена (ММХ) вклучува користење на вода и сапун за миење на телото по потреба, и пристап до корпи за да се отстранат искористените материјали.

Автори: Хана Гунарсон, Наташа Доковска Спировска
Преземено од Компендиумот за вода и санитација

Резиме

Како што децата влегуваат во пубертет, а нивните тела се менуваат, истовремено треба да се менуваат нивните навики за хигиена. Повеќе од половина од светската популација во одреден момент во својот живот ќе има менструација, но недостатокот на менаџирање на менструалната хигиена (ММХ) влијае на пристапот на жените и девојчињата до образование и јавно учество. Ова поглавје се однесува на негативните влијанија од стигматизација и недостаток на соодветно ММХ. Дадени се насоки за тоа како да се вклучат девојчињата и момчињата во нормализирање на менструацијата; и ги поставува најдобрите практики за лична хигиена за девојчиња и момчиња.

Цели

Целта на овој модул е да се зголеми знаењето на девојчињата и момчињата за менструалната хигиена; да се надминат постојните табуа во врска со оваа тема, да се подигне свеста за потребата и придобивките од одделни тоалети за девојчиња и момчиња во училиштата, да се осигура во објектите за миење раце да има чиста вода и сапун, и тоалетите за девојчињата да имаат санитарни корпи; да се мобилизираат вработените во училиштата и локалните власти за да се овозможи соодветно ММХ во училиште.

Клучни зборови и термини

Менструација, Менаџирање на менструална хигиена, ММХ, табу, хигиенски производи, чисти тоалети, циклус, менструален циклус

Вовед

Секојдневната лична хигиена се однесува на миене на рацете (види модул В3), одржување на телото чисто, миене заби и покривање на устата при кашлање. Кога стануваат тинејџери, телата на децата се менуваат, а со цел да останат здрави, треба да се сменат и навиките за лична хигиена. Важен аспект на личната хигиена е менаџирањето на менструалната хигиена. Иако живееме во 21 век, се уште има голем број на жени и девојчиња од целиот свет кои се соочуваат со проблеми за време на менструалниот циклус. Многу девојчиња се срамот и не знаат како најдобро да менаџираат со менструацијата, ниту со кого да разговараат бидејќи се срамот од својот месечен циклус. Менструацијата често се третира како табу тема и како нешто за што не треба да се зборува отворено. Во некои заедници, девојчињата и жените за време на менструалниот циклус се принудени да бидат невидливи. Покрај тоа, девојчињата често се малтретирани од страна на момчињата на пример, во училиште. Здравствените проблеми поради лошата хигиена во текот на менструалниот циклус; недостигот на тоалети; недостатокот на пристапни хигиенски производи може да ги натераат девојчињата за време на менструалниот циклус привремено или трајно да го напуштат училиштето. Несоодветното менаџирање на менструалната хигиена негативно влијае врз правото на образование на девојчињата. Подобрувањето на водата и санитацијата затоа може да има голем позитивен ефект врз животот на девојчињата и жените.

1. Пубертет

Пубертет е период кога телата на момчињата и девојчињата почнуваат да се менуваат и да се развиваат во возрасни.

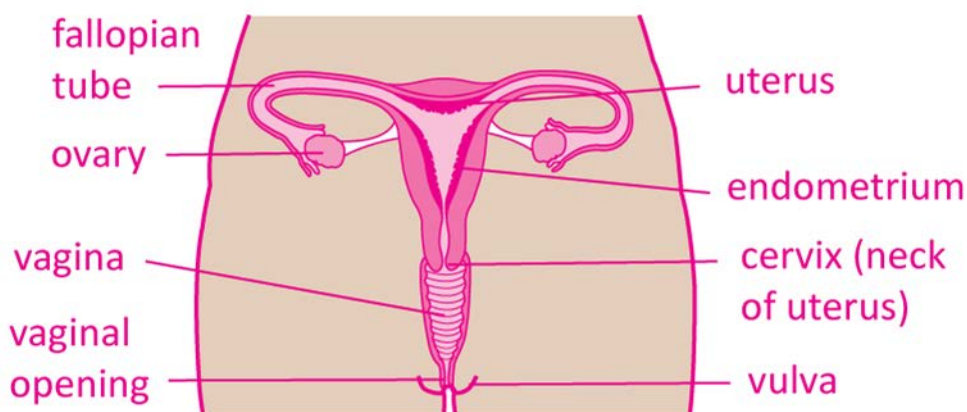
Промената е последица на зголемената количина на хемикалии, таканаречени хормони, кои се произведуваат во

телото. Секоја индивидуа го доживува пубертетот различно; тоа може да биде тежок период бидејќи телото се менува. Во пубертет, девојчињата и момчињата може да имаат необјаснети промени на расположението; понекогаш да се депримираат; да немаат самодоверба. Девојчињата вообичаено влегуваат во пубертет на возраст од 8-16 години, додека момчињата малку подоцна кога ќе наполнат 12-16 години.

Промени кај момчињата	Промени кај девојчињата
• Градниот кош расте, се шират рамената, мускулите почнуваат да стануваат поголеми и посилни и исто така изгледа како малку да се развиваат и градите • Пенисот и тестисите почнуваат да растат • Почнува ејакулацијата - момчињата почнуваат да доживуваат “влажни соништа” додека спијат • Гласот “зарипнува” и станува подлабок • Момчињата добиваат на тежина и висина • Се појавуваат влакна на телото и лицето (пазуви, интимен дел, мустаќи, брада, или бакенбарди)	• Почнуваат да се развиваат градите • Девојчињата добиваат на тежина, посебно на колковите • Почнува менструацијата – девојчињата треба да почнат да го менаџираат крварењето • Телата стануваат позаоблени и се прошируваат колковите • Растат влакна во интимниот дел и под пазувите • Мускулите стануваат поголеми и посилни, но не се видливи колку кај момчињата

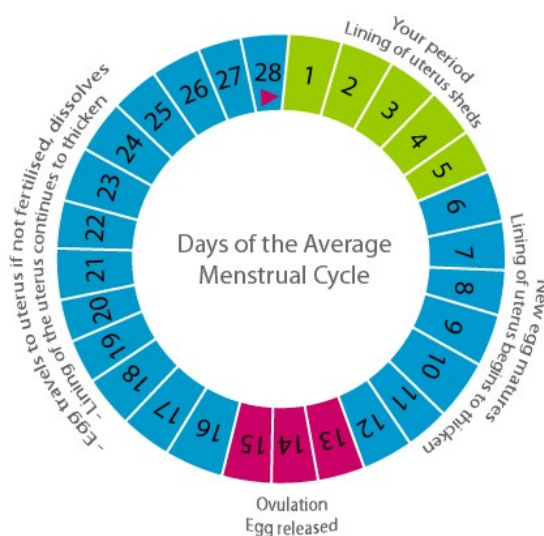
Факти за менструацијата

Менструација (исто така позната како "циклус" и "мензис") е месечен проток на крв од матката преку вагината. Девојчињата имаат прва менструација за време на пубертетот, кога се на околу 10-14 години. Потоа имаат еднаш месечно додека не влезат во менопауза. Менопауза е кога една жена ќе престане да има циклус, што значи дека веќе нема да е плодна и не може да забремени природно (на возраст од доцни 40-ти до средни 50-ти години).



Менструалниот циклус (види слика) е времето помеѓу првиот ден од менструацијата на жената, до првиот ден од следната. Најчеста должина на менструалниот циклус е 21-35 дена, со просек од 28 дена. Во првиот дел од циклусот, нивото на естроген се зголемува, предизвикувајќи обвивката на матката да расте и да се здебелува. Истовремено, јајце-клетките почнуваат да созреваат во јајниците и на половина од менструалниот циклус (околу 14-тиот ден) ги напуштаат јајниците. Тоа е она што се нарекува "овулација". Јајце-клетката потоа патува низ фалопиевата цевка до матката (види Слика 2). Ако јајце-клетката е оплодена од сперма и се прикачи за ѕидот на матката, девојката или жената ќе остане бремена. Ако јајце-клетката не е оплодена, таа ќе се распадне и

задебелениот сид на матката ќе се излупи, предизвикувајќи менструално крварење. Крварењето обично трае 2-7 дена и притоа се губат околу 5-12 лажици крв. Првите години од менструалниот циклус на девојката обично се неправилни. Пред-менструален синдром (ПМС) се случува во вториот дел од секој менструален циклус (види слика 3, после овулацијата) и е предизвикан од промените во нивоата на хормоните. ПМС симптомите вклучуваат подуеност, оток и болки во градите, промени во расположението, болка ("грчеви"), како и акни. ПМС на секоја жена и девојка е различен. Додека некои може да имаат ПМС две недели, други можат да го имаат само неколку дена или да немаат воопшто. Некои може да имаат многу променливо расположение и да немаат контрола над своите емоции, додека други имаат болни грчеви (или двете). Симптомите исто така може да бидат различни од циклус до циклус. Многу девојки не одат на училиште поради тоа што нивните грчеви предизвикуваат болка и физичка неудобност. Но, постојат начини да се ублажи болката со загревање на долниот дел од stomакот (со рака или шише со топла вода), јадење здрава (избегнување високи нивоа на сол, шеќер, алкохол и кофеин), вежбање, и практикување на техники за опуштање (јога).



3. Верувања, митови, табуа и стигма за менструацијата

Во многу култури во целиот свет, табу е да се зборува за менструацијата, иако повеќе од половина од светската популација има менструација. Речиси сите култури имаат некоја форма на верувања, митови и табуа во врска со менструацијата. Тие вклучуваат напишани правила и општествени норми за управување со менструацијата и жените со циклус. На пример, во некои култури, жените и девојките се убедуваат за време на менструалниот циклус да не се капат (оти ќе станат неплодни), да не допираат крава (оти таа ќе стане неплодна), да не се гледаат во огледало (оти тоа ќе го изгуби сјајот), или да не допират растенија (оти тие ќе изумрат). Исто така, иако тампоните и менструалните чаши може да го оштетат хименот, од нив никогаш нема да ја изгубите невиноста, бидејќи за тоа е потребен сексуален однос.

Како последица на многу културни и/или религиозни заблуди, митови, суеверија и табуа во врска со менструалната крв и хигиена, жените и девојчињата понекогаш се сметаат за "нечисти" за време на менструалниот циклус. Ова може да има катастрофални последици врз жените и девојчињата, на кои може да им биде ограничена контролата над сопствената мобилност од страна на нивните семејства и заедницата.

Табуата и стигматизацијата (т.е. осудување или покажување неодобрување) има огромно индивидуално влијание врз жените и девојчињата. Скапи санитарни производи, недостаток на вода, сапун, канти за отпадоци и индивидуални тоалет кабини, значи дека девојчињата може да не се во можност да ги променат нивните влошки и тампони, онолку често колку што треба и сакаат. Тоа предизвикува, повремено, миризба и кржави дамки на облеката. Малтретирањето на девојчињата

поради крвавите дамки (предизвикани од фактори кои не можат да се контролираат) предизвикува психолошки стрес и може да ги натера девојчињата да прескокнуваат и да пропуштаат часови на училиште.

Замолчувањето и жигосувањето на жените и девојчињата од единствена причина дека имаат менструален циклус има огромно влијание на поголемо ниво. Тоа значи дека општеството дава низок приоритет и финансии за изнаоѓање на решенија за ММХ. Тоа исто така значи дека одредени потреби, како што се тампони, може да се оданочуваат повисоко и да станат поскапи само затоа што носителите на одлуки, кои најчесто се мажи, ги гледаат како „луксузни производи“. Стигмата околу менструацијата ги прекршува правото на човечко достоинство на жените и девојчињата, недискриминацијата, слободата од нечовечки и деградирачки третман, еднаквоста, здравјето, приватноста и телесниот интегритет. Првиот чекор за ставање крај на стигматизацијата на менструалниот циклус на жените и девојчињата е да се скрши молкот и да се дозволи да ги искажат своите потреби за подобрување на менструалната хигиена.

**Како можеш да ја користиш Конвенцијата
за елиминација на сите форми на дискриминација на жените
(CEDAW)**

Дали се залагаш твоето училиште или локална власт да ги подобри објектите за ММХ во твоето училиште? Оди на www.un.org/en/member-states/index.html да видиш дали твојата држава ја ратификувала CEDAW. Ако е така, тогаш можеш да се повикаш на обврските на твојата земја кон CEDAW споменати погоре. Реагирај дека лошото ММХ е прекршување на правото на девојчињата на образование. Но имај на ум, Препораките на CEDAW не се легално обврзувачки, туку даваат насоки на земјите членки како да ја интерпретираат Конвенцијата.

4. Менаџирање на менструална хигиена (ММХ)

Жените и девојките сочинуваат 50% или повеќе од корисниците на WASH услуги и се вистински (де факто) менаџери со површинската вода и санитација ширум светот. Жените имаат менструација во просек 3000 дена во текот на нивниот живот. Сепак, водата, средствата за хигиена и санитарните услуги често ги игнорираат потребите на половина од светската популација.

Околу 52% од женската популација е на репродуктивна возраст и повеќето од нив имаат менструација секој месец. Во светот сепак, поголемиот дел од нив, особено девојчињата на училиште и жените кои работат (користат јавни установи), немаат пристап до чисти, приватни и безбедни санитарни јазли. Ова значи дека тие немаат каде да ги сменат нивните влошки или тампони, ниту каде да ги измијат рацете.

Глобалните трендови, особено во руралните средини, покажуваат дека недостатокот на соодветно менаџирање на менструалната хигиена влијае на присуството на девојчињата во училиште. Понекогаш, тоа е толку онеспособувачко што дури резултира со напуштање на училиштето на девојчињата во повисоките одделенија (четврто и петто одделение) во основното и средното образование. Оваа училишна средина која не е родово сензитивна го поткопува правото на ученичките и наставничките на приватност, вода и санитација. Како резултат на тоа, со несоодветно ММХ, девојчињата и жените заостануваат во општеството, со што се попречува нивните еднакви можности и учество во јавниот живот заштитени со Конвенцијата за елиминација на сите форми на дискриминација на жените (CEDAW).

Има голема разлика помеѓу ММХ во урбаните и руралните училишта, особено во земјите со пониски приходи. Додека училиштата во градовите можеби веќе имаат посебни тоалети (со вода, сапун и канти за отпадоци) за девојчињата и момчињата; руралните училишта дури може и да немаат доволно вода за миене на рацете. Ова значи дека девојчињата кои живеат во руралните средини се соочуваат со поголеми предизвици од девојчињата кои живеат во градот.

CEDAW неодамна призна дека руралните жени и девојки доживуваат уште поголема дискриминација на нивните човекови права отколку урбаните жени. За да се намали ризикот од лошо здравје, растојанијата кои се поминуваат да се најде приватност и тоалет, CEDAW препорачува дека руралните жени и девојчиња мора да имаат "физички и економски пристап до санитација". Сите државни чинители кои ја имаат ратификувано Конвенцијата имаат позитивна обврска да осигураат жените од руралните средини да имаат пристап до основните услуги и стоки, како хигиенски влошки, за да се осигура дека тие имаат соодветни хигиенски и санитарни услови. Оваа обврска исто така, се протега на еднакво право на девојчињата на образование, и им наметнува обврска на државите кои ја ратификувале да обезбедат "училиштата во руралните средини да имаат соодветни простории со вода и посебни, безбедни, тоалети за девојчиња, и да понудат образование за хигиена и ресурси за менструална хигиена, со посебен фокус на девојчињата со посебни потреби."

Застапување и политики – граѓанското општество мора да се залага локалните, националните и меѓународните органи да спроведуваат добри политики на ММХ. Политиките треба да работат за да се отстрани стигмата за менструацијата и да ја направат видлива во нашите општества. Политиките треба да понудат поприфатливи и одржливи решенија, со особена помош во руралните средини.

Информирани и пријатни професионалци – важно е наставниците и здравствените работници да можат да зборуваат за менструацијата на информиран, достапен и пријатен начин и со девојчињата и со момчињата. За ММХ да биде вклучено во фазите на планирање и градење на напорите за вода и санитација, важно е планерите на проектот да се свесни и да се консултираат за прашања поврзани со менаџирањето на менструацијата.

Упатување и пристап до здравствени услуги – училиштата треба да воспостават силен систем на упатување за проблемите кои не можат да ги решат сами. Системот на упатување треба да вклучува даватели на здравствени услуги, услуги за детска заштита и групи за поддршка во заедницата.

Позитивни општествени норми – потребна е промена во начинот на кој општеството го третира менструалниот циклус; треба да се третира позитивно и со поголемо разбирање, а не како табу и нешто срамно. Впрочем, повеќе од половина од населението во светот во еден момент во текот на нивниот животен циклус има менструација. Треба да ги скршиме митовите и заблудите, за да може да развиеме добри јавни политики и практики околу ова.

ЦОР и менаџирање на менструалната хигиена

Во 2015, 193 земји членки на Обединетите нации се согласија на група мерки “Цели за одржлив развој (ЦОР)” за ставање крај на сиромаштијата, заштита на планетата и обезбедување напредок за сите. Во 2015, 193 земји членки на Обединетите нации се согласија на група мерки “Цели за одржлив развој (ЦОР)” за ставање крај на сиромаштијата, заштита на планетата и обезбедување напредок за сите. ЦОР содржат 16 цели со таргети и индикатори за постигнување на одржлив развој и еднаквост до 2030 година. Како и во животот, многу прашања се вкрстуваат со неколку ЦОР истовремено. Што значи, менструалното здравје не е само поврзана со ЦОР 6, туку исто така, влијае на ЦОР 3, 4, 5, 8 и 12. Затоа, добро ММХ е од витално значење за постигнување на ЦОР.

Практични совети за ММХ

Лошата менструална заштита и несоодветните објекти за миење може да го зголемат ризикот од добивање инфекција. Исто така се зголемува ризикот девојчињата да бидат стигнатизирани поради миризбата на менструална крв. Покрај тоа, ризикот од инфекции (вклучувајќи и сексуално преносливи инфекции) е зголемен во текот на менструалниот период бидејќи грлото на матката (види Слика 2) е поотворено отколку нормално и бактериите кои ги содржи крвта може да влезат во матката. Одредени практики се со поголема веројатност да го зголемат ризикот од инфекција, како што може да се види во табелата подолу (стр.14).

Рамка 3 –студија на случај на ЦОР

Обиди се да ги споиш следните изјави со засегнатите ЦОР:

а) Ана живее во рурална заедница и оди во рурално училиште кое нема тоалет со посебни кабинати за девојчиња и момчиња.

б) Кабината во тоалетот нема никакви канти за отпадоци и речиси и да нема вода за миење на рацете.

в) Еднаш, додека стоеше пред нејзиниот клас, нејзин соученик забележа дека таа има менструална дамка на нејзините панталони. Сите се смееја, а бидејќи Ана не носеше облека да се пресоблече, замина од училиште порано.

г) Сега кога Ана има период таа сака да остане дома, оти ќе нема каде да промени влошка во училиште и не сака повторно да се срами пред своите соученици.

д) Нејзината менструација е прилично обилна, и понекогаш Ана отсутствува од училиште и цела недела. Поради сите обврски дома, нејзе и е тешко да ја надокнади училишната програма што ја пропуштила додека отсутствувала.

ѓ) Бидејќи семејството на Ана е прилично сиромашно, таа не може секогаш да си дозволи да купува нови влошки и тампони и мора понекогаш да користи тоалетна хартија.

е) Учителката на Ана, Маја користи контрацептивни средства да се осигура дека нема воопшто да добие период. Само затоа што нема чисти тоалети во училиште, а таа не сака да отсутствува од работа.

ж) Пријателката на Ана, Ани, има навистина лоши грчеви една недела пред нејзиниот период (ПМС), ја боли толку многу што ѝ доаѓа да плаче. Наставникот и нејзините машки соученици само ѝ велат „да се очеличи“.

Можете ли да се сетите на некои практики за менаџирање на менструалната хигиена што ќе спречат вакви ситуации?

Одговор: ЦОР 3(бѓе), ЦОР 4(вгдж), ЦОР 5(абвгдѓеж), ЦОР 6(абе), ЦОР 8(агдѓе), ЦОР 12(ф)



Навики	Здравствен ризик	Превенција и најдобри практики
Нечисти хигиенски влошки/ материјали	Бактериите може да предизвикаат локални инфекции или да стигнат до вагината и да влезат во матката.	Никогаш не користете нечисти санитарни производи. Убаво чистете ги материјалите на повеќекратна употреба, влошките и менструалните чаши по завршување на периодот. Чувајте ги чисти виткајќи ги во хар-тија или пластична кеса кога не се кори-стат.
Нередовно менување влошки	Влажни влошки може да предизвикаат иритација која може да доведе до инфекција ако кожата е повредена.	Менувајте ги влошките редовно (на секои 2-6 часа зависно од обилноста). Ова исто така ќе помогне да се избегнат флеку на облеката и миризби.
Ставање нечисти материјали во вагината	Бактериите ќе имаат полесен пристап до грлото на матката и матката.	Никогаш не ставајте нечисти материјали (хартија, влошки, платно, крпи и др) во вагината. Ставајте само чисти тампони или исчистени менструални чаши.
Користење силно апсорбирачки тампони при слабо крварење	Токсичен шок синдром (TSS) предизвикува вирус на бактерии кои создаваат токсини во телото. Знаци на TSS се црвенило, ненадејна треска, вртоглавица, несвестица, болки во мускулите, дезориентираност, повраќање и дијареа.	Менувајте тампони редовно (на секои 4-8 часа). Не користете тампони кога имате само капки крв.
Бришење од назад на напред по уринирање или дефекација	Ги зголемува шансите бактерии (од анусот) да стигнат до вагината.	Секогаш бришете се од напред кон назад.
Незаштитен секс	Можен зголемен ризик од сексуално преносливи инфекции (вклучувајќи пренесување на ХИВ или хепатит Б) за време на менструацијата.	Секогаш користете заштита за време на сексуален однос, особено во деновите пред и за време на вашиот период.
Небезбедно отстранување на искористени хигиенски материјали или крв	Ризик од инфицирање на други, особено со хепатит Б (ХИВ и други хепатит вируси не преживуваат дол-го надвор од телото и претставуваат минимален ризик, освен ако има директен контакт со свежа крв).	Ако користите влошка за повеќекратна употреба, ставете ја во пластична кеса, се додека не ја исперете и исушите. Ако користите влошки, тампони или платно за еднократна употреба, свиткани во чиста хартија ставете ги во канта за отпадоци.
Често туширање (течноста во вагината)	Може да го олесни внесувањето бактерии во матката.	Не туширајте се за време на периодот. Миј-те ги еднадвор гениталиите секој ден со благ сапун и вода. Внимавајте сапун да не влезе во вагината, оти може да влијае на рН вредноста и да предизвика иритација.
Немиење рацете по менување на хигиенски влошки	Може да го олесни ширењето на инфекции, како што се хепатит Б или кандидијаза (габична инфекција).	Секогаш мијте ги рацете темелно пред и по промена на тампонот, чашата, влошката, платното, хартијата.

Женски хигиенски производи

Женските хигиенски производи ја апсорбираат или собираат крвта при менструација. Види ја сликата подолу за примери на хигиенски производи:



Влошки за една употреба Има со и без крилја. Тие се ленти со полнење со вливлив слој за собирање крв и леплива страна која им помага да стојат на место на долната облека. Најчести комерцијални санитарни производи. Види слики 6 и 7.	За – лесно достапни, лесни за употреба, има разни големина (можеш да ги менуваш зависно од обилноста на циклусот), понекогаш достапни во продажба на парче. Против – не секогаш достапни во далечни рурални средини, создаваат многу отпад, не се еколошки, често скапи. Употреба – отстрани ја заштитната лента и со лепливата страна постави на долната облека. ММХ – за избегнување течење, миризба и ризик од инфекции, влошките треба да се менуваат на секои 2-6 часа зависно од обилноста.
Влошки за повеќекратна употреба Апсорбираат менструална крв и се поодржлива опција од влошки за еднократна употреба, оти секоја влошка се користи, се пере и пак се користи. Кога правиш своја сопствена влошка, се препорачува да користиш 100% памучна ткаенина (како стари крпи, постелнина, пижами, маици, памучен фланел), коноп, или нешто што ти е удобно, меко и нежно на кожата. Види Слика 6.	За – еколошки, евтини доколку ги направите сами, генерираат приходи (особено бонус ако се произведуваат локално) Против – комерцијалните верзии се прилично скапи, на корисникот му треба приватност за миене и сушење на влошките, не се доволно апсорбирачки или доволни за обилни денови. Употреба – закачете го држачот на влошката за долната облека, и ставете чиста влошка во отворот. Влошките без држач едноставно се сместени во долната облека. ММХ – менувајте ги редовно, особено ако имате обилан циклус. Чувајте ги искористените влошки во пластична кеса, додека не се исперат и исушат. Измијте ги рацете пред и по менување на влошката. Кога влошките не се користат, чувајте ги во пластична кеса или парче ткаенина за да останат чисти.
Тампони Апсорбираат крв во вагината, пред да има можност да го напушти телото. Направени се од мек памук, и обликувани како мал цилиндар со конец. Тие се шират кога се изложени на влага. Доаѓаат во различни големина и апсорпциска способност.	За – удобни, комфорни, добра опција кога се оди на пливачење или вршење на други спортови Против – генерираат многу отпад, може да не бидат културно соодветни, треба објекти за ММХ, и може да биде тешко да се набават (особено тампони со апликатор). Употреба – види Слика 8. Не ги чувај премногу долго оти може да доведат до иритација и болести (како TSS, споменат на Слика 6 погоре). ММХ – на корисникот му треба приватност, со пристапни вода и сапун, за промена на тампонот. Важно е да ги измиете рацете темелно пред и по промена на тампонот.
Менструални чаши Направени се од издржлив силикон и собираат, наместо да апсорбираат, менструална крв од вагината. Менструалните чаши се најодржлива алтернатива на санитарни производи бидејќи	За – повеќекратно употребливи и еколошки, лесно се чистат, еднаш се купуваат, може да траат и до 10 години, не може да добиете TSS од нив, може да издржите цел ден без потреба да менувате / празните. Против – не секогаш културно соодветни за употреба, потребни објекти за ММХ, скапи во краток рок, но евтини на долг рок.

се повеќекратно употребливи, издржливи, економични и еколошки.	Употреба – менструалната чаша не се става длабоко во вагината како тампон, но е позиционирана поблиску до вагиналниот отвор. Може да користите менструална чаша дури и ако никогаш не сте имале сексуален однос. Но, ако хименот останува недопрен/нееластичен, препорачливо е да се користи лубрикант за да се намали непријатноста при вметнување. ММХ – секогаш мијте ги рацете пред и по ставање/празнење на менструалната чаша. Отстрани и исчисти на секои 4-10 часа (во зависност од обилноста на циклусот). За чистење за време на менструацијата, едноставно истурете во тоалет, измијте ја со чиста вода и исушете со хартија. По завршувањето на менструацијата треба да се исчисти потемелно (на пример во врела вода).
Крпи и платна Апсорбираат крв и се една од поевтините опции бидејќи се рециклира старата ткаенина која ја имате дома.	За – евтино, повеќекратно и може да се направи од стара облека. Против – ако старата облека не е исчистена добро, може да биде нехигиенска, на корисникот му треба приватност да ги измие и исуши крпите Употреба – ставете го платното во вашата долна облека; никогаш не го ставајте платното во вагината. Користете материјал кој дише (на пример, памук), апсорбира добро, не е премногу груб (стара крпа може да се завитка со помек материјал), е темно во боја (па дамките нема да бидат премногу видливи), и кој се суши лесно. ММХ – измијте ги рацете пред и по менување на влошката. Секогаш исчистете ја стара облека пред да ја користите. Остранете на сличен начин како и повеќекратно употребливите влошки.
Тоалетна хартија Апсорбира крв и е лесно достапна и евтина.	За – лесно достапна во локалните продавници Против – не е погодна, се распаѓа кога е влажна, тешко стои во место. Употреба – ставете хартија/ марамче во долната облека, менувајте на секои 2 часа (во зависност од обилноста) за да се избегне миризба и иритација. ММХ – едноставно фрлете ја искористената хартија во тоалет, или завиткајте ја во хартија како чист пакет и фрлете во канта за отпадоци.

7. Прашања и вежби

Прашалник или квиз игра за ученици (додадете прашања кои мислите дека недостигаат):

- Што вообичаено се случува кај девојче / момче за време на пубертетот?
- Кога девојче / момче вообичаено влегува во пубертет?
- На која возраст обично девојчињата го добиваат првиот циклус?
- Колку долго трае менструалниот циклус?
- Колку дена трае крварењето во менструалниот циклус?
- За што служат производите за менструална хигиена?
- Може ли да се изгуби невиноста со помош на тампон или менструална чаша?
- Кои производи може да ги користиш за да ја собереш или апсорбираш крвта кога имаш циклус?
- Што е ПМС (пред-менструален синдром)? Дај некои примери на ПМС симптоми.
- Како може да се стави крај на стигматизација на менструацијата?
- Што е овулација?
- Откако жена / девојка ја добие првата менструација, таа ќе има циклус во континуитет; точно или неточно?
- Што е менопауза?
- Што е стигма, и зошто се појавува? Како да спречиш стигма?

Дискусии во фокус групи со момчиња и девојки посебно

- Како вовед, прашајте го вашиот клас што знаат за менструација и менструална хигиена. Напишете ги нивните одговори на таблата/листа. По презентацијата, со помош на класот поминете ги и поправете ги изјавите на таблата. Кажете му на класот дали изјавата е точна, неточна или мит.

- За девојчиња: донесете широк спектар на различни женски хигиенски производи (или примероци или слики). Поставете ги така што целиот клас може да ги види. Потоа објаснете ги еден по еден, користејќи ги Слики 5-9 за дефинирање на нивното користење и отстранување. На пример: се илустрира апсорпција на тампон и влошка со поставување на тампон во чаша со вода и со истурање на вода обоена со боја за храна врз влошка. Со менструална чаша, покажете различни техники на виткање, и како да се исплакне и избрише.
- За момчиња: дискутирајте околу прашањата за нивната лична хигиена. Наставниците (добро е ако машки наставници се на располагање за такви дискусии на фокус групи) треба да создадат отворена атмосфера со момчињата, така што тие се отворени за дискусија на табу теми. Друга точка е да се подигне свеста за тоа како девојките управуваат со нивната менструација и да се иницира тие да престанат да ги задеваат и срамат нивните женски соученици. Преземање улоги е добра алатка за да им се отворат очите.

Интерактивна игра со промена на улоги

Користете ја приказната за случај во Слика 5, но сменете ги сите имиња со имиња на момчиња; Ана во Александар, Маја во Стефан, Ани во Филип. Ќе ви требаат 3 машки волонтери од класот да ги играат Александар, Стефан, Филип и 4-6 ученички да играат соученици. Прашајте ги доброволците да го одиграат она што го читате за нив. Потоа читајте ја приказната за случај со променети имиња. По претставата, прашајте го ученикот кој го игра Александар како се чувствува и кое сценарио најмногу влијаело врз него. Потоа свртете се кон другите во класот и прашајте ги и нив. Прашајте ги што можеше да се направи поинаку за да се подобри ситуацијата на Александар.

Дали следните елементи од програмата за ММХ се применети?	Да	Не	Забелешки/план и датум да се премине од Не во Да!
Информативна програма за училиште и заедница			
Воспоставени локални и / или национални прописи од областа на ММХ во училиштата			
Тоалети за девојки			
Вода и сапун во женските тоалети			
Место за отпадоци (канти) за користени влошки и редовно празнење			
Влошки за итни случаи на место каде што девојчињата може да ги најдат			
Наставник водич или советник одредени за ММХ			
Тренинг за сите наставници за ММХ			
WASH клуб со активности за ММХ			
Разговори за ММХ со локалните медицински сестри или техничари за животната средина и здравје			
Менторство од постари девојки за помлади девојки			
Брошури за пубертет за момчиња и девојчиња			
Материјали со упатства за наставници			
Визуелни помагала (постери, фотографии, видеа, дијаграми) за менструација и пубертет			
Вклучување на менструацијата и пубертетот во училишната предметна настава			
<i>Додадете сопствени идеи!</i>			