

Jednorázová vložka

Jak si vybrat tu správnou?

SÍLA MENSTRUACE

Podle toho, jestli máš slabou, střední nebo silnou menstruaci si vyber vhodné vložky (často poznáš podle počtu kapiček na obalu).



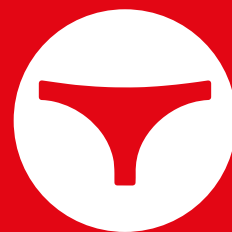
TVAR

Podle tvaru spodního prádla i toho, jestli používáš vložku přes den nebo na noc (noční vložky mají většinou vyšší savost).



STYL

Křídélka či bez? Vložka s křídélky ti při použití správných kalhotek zajistí větší pohodlí, protože bude dobře držet.



* Tanga nejsou na používání vložek ideální, špatně drží a můžeš tak být v nepohodlí.

* Máš strach, že to bude cítit? Jednoduše vyměň vložku každé čtyři hodiny, nebo i častěji, zejména v prvních dnech menstruace a budeš v pohodě!

* Intimky nejsou vložky určené pro menstruaci.

+ **VÝHODY**
snadná dostupnost, mnoho variant

— **NEVÝHODY**
méně ekologické, méně pohodlí, vyšší riziko zápachu, nelze použít např. do bazénu



* Když si vložku měníš, můžeš použít obal z nové na zabalení té použité. Tak se nemusíš bát, že tvoje krev na někoho z koše vykoukne.

* Pokud cítíš nepohodlí, může jít o špatně zvolený tvar vložky, její umístění, naplnění absorpční kapacity, tvaru kalhotek nebo ti zkrátka takhle menstruační potřeba nevyhovuje a je možná čas zkusit něco nového!

♻️ **SPOTŘEBA**
4–5 vložek na den / 20–25 vložek na jednu menstruaci

🗑️ **CENA**
za 3 roky 3 900–4 900 Kč (záleží na počtu, značce)



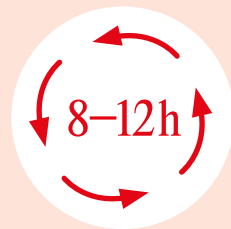
Menstruační kalhotky

Jak to funguje?

Menstruační kalhotky jsou skoro stejně tenké jako klasické kalhotky, není to žádná plena.

Mají v sobě funkční vrstvy, které sají, jsou rychleschnoucí, ničí bakterie a pohlčují zápach.

Po 8–12 hodinách kalhotky vyměníš – použité vypereš a následně můžeš znovu použít.



Jak správně vybrat?

SÍLA MENSTRUACE

Funguje to podobně jako u tamponu a vložky – kalhotky se dělí na ty pro slabou, střední, silnou a extra silnou menstruaci.



VELIKOST A STŘIH

Záleží, jakou velikost a typ spodního prádla nosíš – můžeš mít kalhotky klasické, s vysokým pasem, brazilky i s krajkou! V dnešní době už existuje spousta možností.

+ **VÝHODY**
pohodlí, ekologická varianta, máš je delší dobu a nedokupuješ

— **NEVÝHODY**
vyšší počáteční cena, potřeba pravidelného praní

* Před prvním použitím je třeba kalhotky vyprat pro aktivaci absorpční vrstvy.

* Kalhotky neper s aviváží! Aviváž ničí absorpční efekt. Vždy si přečti návod ke kalhotkám, které máš.

* Kalhotky můžeš koupit od různých českých firem, prodávají je např. i v prodejnách dm.

♻️ **SPOTŘEBA**
2–3 kalhotky na den. Můžeš je vyprat a znovu použít. Díky tomu ti postačí klidně 4–6 kusů na celou menstruaci (větší počet je ale samozřejmě pohodlnější).

🗑️ **CENA**
Cena za jednu kalhotku se pohybuje v průměru kolem 500 Kč a kalhotky můžou vydržet klidně 3 roky. Cena za 3 roky 2000–3000 Kč (záleží na počtu a značce).



Tampon

Jak si vybrat ten správný?

👉 Začni od menších velikostí k těm větším – vyzkoušíš si, jak ti tampon sedí. Pokud je ti pohodlný, ale velikost nestačí, protože je krvácení silnější, zkus o velikost větší.

👉 Podle síly menstruace vyber mini, normal, super nebo super plus.

NÁVOD, JAK TAMPON SPRÁVNĚ ZAVÉST

1 Umyj si ruce. Tampon rozbalíš tak, že otočíš fóliovým obalem ve směru šipek (obal nevyhazuj do záchodu).

2 Zhluboka se nadechni, tím zajistíš uvolnění v těle.



3 Zatáhni za šňůrku, aby se uvolnila. Potom můžeš zavést tampon do vagíny.

4 Vyzkoušej, v jaké poloze ti to vyhovuje (sed na záchodě, jedna noha zvednutá na vaně atd.).

5 Opatrně zkus, kterým směrem jde tampon nejsnáze zavést, a zasuň ho co nejdále (neboj, nemůže se v tobě ztratit!).

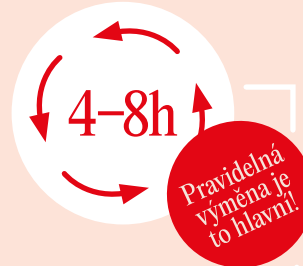
6 Při správném zavedení v sobě tampon neucítíš. Pokud ho cítíš, zkus ho posunout ještě o kousek dál.

7 Důležitá je pravidelná výměna! (max. po 8 hodinách).

8 Jednoduše zatáhni za šňůrku a vytáhni ho. Zkus se uvolnit, zmírní to nepříjemné pocity.

✱ To, že je tampon po vytáhnutí mnohem větší, je normální – je nasáklý krví.

✱ Správné použití v noci – s tamponem můžeš spát, důležité je vyměnit ho než jdeš spát a pak hned jak se probudíš.



Když budeš mít tampon zavedený příliš dlouho, může to být hodně škodlivé pro tvé zdraví, tak si na to dej opravdu pozor!

+ VÝHODY
větší pohodlí,
bezstarostný pohyb, dá se
s ním jít do bazénu

— NEVÝHODY
méně ekologické

🔄 SPOTŘEBA
4–5 tamponů na
den / 20–25 tamponů na jednu
menstruaci

📦 CENA
za 3 roky 4 680–5 880
Kč (záleží na počtu, značce)

Menstruační kalíšek

Zachytává krev, kterou následně vyliješ a kalíšek vyplácheš teplou vodou (max. po 12 hodinách). Po menstruaci ho vyvaříš a je to! Používat se dá opakovaně a při správné údržbě ti vydrží klidně pět let a více.

📦 CENA
pořizovací cena je
v průměru kolem 500 Kč (tedy
cena za 3 roky je 500 Kč)

+ VÝHODY
šetří peněženku
i životní prostředí, při nošení
o něm nevíš a dá se s ním jít do
bazénu

— NEVÝHODY
je třeba se s ním trochu
naučit, ale není to nic, co bys
nezvládla!

 Financováno
Evropskou unií zdroj: pro zdraví Nora
Infografika vznikla v rámci projektu
Konec ženských tabu v komunitě Brno.

Menstruační houba

Houba je čistě přírodní, zmuchlá se na co nejmenší velikost a zavede se do vagíny, kde nasává menstruační krev. Po 2–8 hodinách je třeba ji vyndat, propláchnout vodou, vymačkat a znovu zavést.

✱ Po skončení
menstruace houbu
vyčisti v solném roztoku.

📦 CENA
pořizovací cena je
zhruba 150 Kč / životnost
houby je cca 6 měsíců (tedy
cena za 3 roky je 900 Kč)

Látkové vložky

Ekologičtější varianta jednorázových vložek, můžeš je přepírat jako menstruační kalhotky.

📦 CENA
jedna vložka stojí
cca 100 Kč (tedy cena za 3 roky
je 2000 Kč)

Menstruační potřeby

Nemáš něco?
Dostala jsem to.

Jasně,
co používáš?

