



Vlada Kantona Sarajevo

ZA NAŠE DAME U MJESECU

MENSTRUACIJA

MITOVI &
PITANJA



Šta je menstruacija? Šta je menstrualni ciklus?

Menstruacija je proces u kojem maternica odbacuje krv i tkivo kroz vaginu. To je prirodan i zdrav proces kod djevojčica i žena u reproduktivnoj dobi koji se često naziva „ciklusom“. Ciklus obično traje od 2 do 5 dana, s tim da trajanje varira od osobe do osobe.

Kako je menstruacija povezana s ljudskim pravima?

Ljudska prava su prava koja svaka osoba ima na temelju svog ljudskog dostojanstva. Kada žene i djevojke nemaju pristup adekvatnim prostorijama za održavanje lične higijene i nemaju pristup sredstvima za menstrualnu higijenu, one nisu u mogućnosti dostojanstveno proći menstrualni ciklus, odnosno nisu u mogućnosti upravljati menstrualnim zdravljem. Zadirivanje u vezi s menstruacijom, isključenost i postidženost također podrivaju princip ljudskog dostojanstva.

Tokom menstrualnog ciklusa mogu biti ugrožena ljudska prava žena i djevojaka:

- Pravo na zdravlje i održavanje lične higijene
- Pravo na obrazovanje
- Pravo na rad
- Pravo na rodnu ravnopravnost i zabranu diskriminacije



Šta je osobama neophodno tokom svakog menstrualnog ciklusa?

Da bi adekvatno i sigurno prošli kroz menstrualni ciklus žene i djevojke moraju:

- Imati pristup čistim, sigurnim, djelotvornim i prihvatljivim sredstvima za menstrualnu higijenu.
- Biti u mogućnosti održavati menstrualnu higijenu u odgovarajućim sanitarnim prostorijama koje omogućavaju sigurnost, privatnost i adekvatno odlaganje korištenih proizvoda za menstrualnu higijenu.
- Imati pristup provjerenim informacijama o menstrualnom zdravlju i zdravstvenim uslugama u ovoj oblasti, kako bi bile u stanju donijeti informiranu odluku o načinu upravljanja svojom menstruacijom i u slučaju potrebe potražiti medicinsku pomoć.

Proizvodi za menstrualnu higijenu: ulošci, tamponi, menstrualne čašice, donji veš. Nedostatak pristupa odgovarajućim menstrualnim proizvodima može dovesti do rizika od infekcije.



Koji su simptomi povezani s menstruacijom?

Menstruacija se često razlikuje od osobe do osobe i čak jedna te ista osoba može imati različite cikluse u svom životu, što je normalna pojava.

Uobičajena zdravstvena tegoba tokom menstruacije je dismenoreja, poznata i kao grčevi ili bolne menstruacije.

Često se manifestira kao bol u karlici, donjem dijelu trbuha ili leđima. U nekim slučajevima bol može biti iscrpljujuća. Kada menstruacija onemogućava osobi da se uključi u redovne aktivnosti, potrebno je potražiti medicinsku pomoć.

Šta je menstrualno siromaštvo?

Menstrualno siromaštvo se odnosi na poteškoće sa kojim se suočavaju mnoge žene i djevojčice prilikom nabavke proizvoda za održavanje menstrualne higijene, donjeg veša i lijekove protiv bolova.



Mit: Žena ne može zatrudnjeti tokom menstruacije

Postoji rasprostranjeno vjerovanje da spolni odnos tokom menstruacije ne može dovesti do začeća.

Međutim, to nije istina. Također, vaginalno krvarenje koje nije menstrualno se može pogrešno smatrati menstruacijom, što može stvoriti lažan osjećaj sigurnosti od začeća.

Jedini pouzdan način sprečavanja neplanirane trudnoće je upotreba moderne kontracepcije.

Mit: Menstruacija ograničava mogućnosti ljudi

Iako se tokom cijele ljudske historije menstruacija koristi za isključivanje žena i djevojčica iz svih vrsta uloga i okruženja, zaista ne postoji ništa što žene i djevojčice tokom menstruacije ne mogu obaviti. Fizičke aktivnosti, plivanje, kupanje, rad i spolni odnosi su mogući tokom trajanja menstruacije.

Mit: Sve žene su za vrijeme menstruacije neraspoložene

Menstrualni ciklus pokreću hormonalne promjene koje različito utječu na pojedine osobe. Tako je kod nekih žena prisutna promjena raspoloženja dok druge nemaju promjenu raspoloženja.

Mit: Menstruacija se tiče samo žena

Pitanje menstrualnog zdravlja je dio ljudskih prava bitnih za društvo u cjelini.

Muškarci i dječaci moraju biti uključeni u eliminiranje stigme i diskriminacije povezane s menstruacijom.



ZANIMA TE JOŠ?



SKENIRAJ
← KOD

Ukoliko želiš još informacija, na raspolaganju ti je Moj Ciklični Život, Viber Chatbot koji sadrži sve što si uvijek željela znati o svojoj menstruaciji, a nisi imala koga pitati...

Za pristup botu Skeniraj QR kod, ili u Viber tražilicu ukucaj riječ menstruacija ili ciklus.



SKENIRAJ
← KOD

Da li znaš za spolnozdravlje.ba?

Web stranica sadrži sve što bi te moglo zanimati o tvome tijelu, spolnom zdravlju, odnosima i emocijama i tvojim pravima.

Skeniraj QR kod za direktan pristup stranici.

 twitter.com/UNFPABiH

 www.facebook.com/UNFPABiH

 www.instagram.com/unfpabih