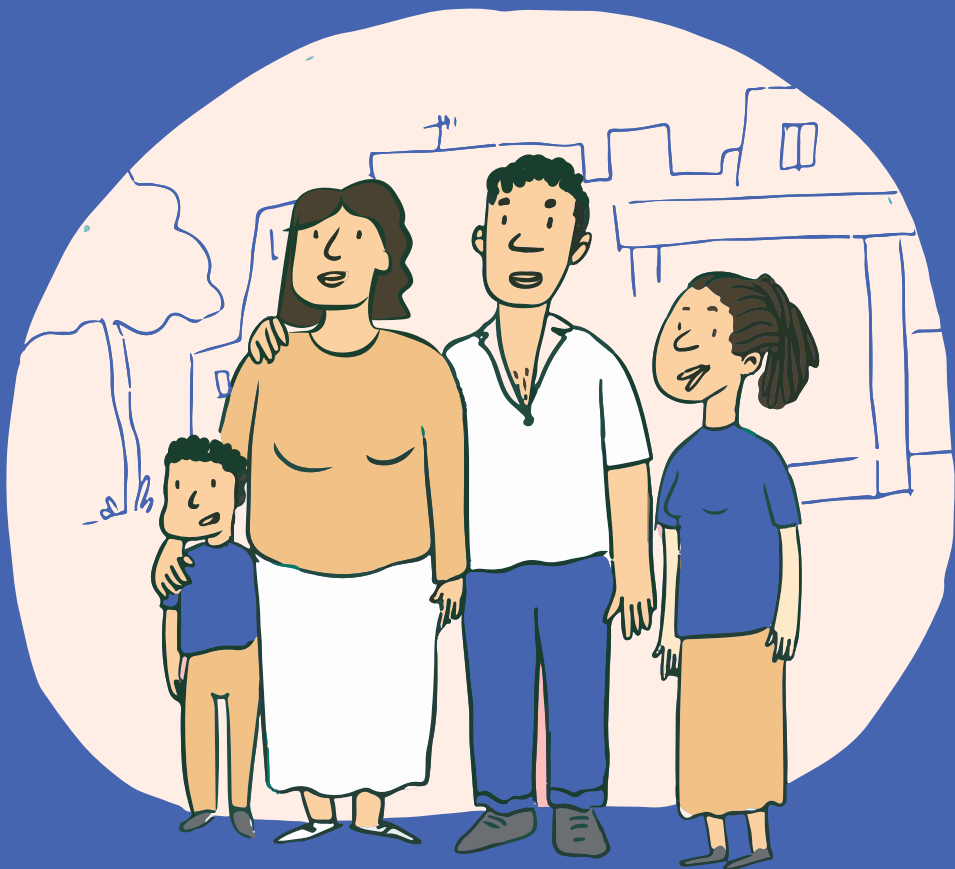


ЗДОРОВ'Я БЕЗ СОРОМУ

ПОМІЧНИК ДЛЯ БАТЬКІВ



співпраця з
німеччиною
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Виконавець:

KFW

unicef 



ПРО НАС



Проект “Здоров’я без сорому” – всеукраїнська освітня кампанія ЮНІСЕФ та ГО “Дівчата”. Вона має на меті підвищення обізнаності дітей та дорослих щодо здоров’я та гігієни підлітків, зокрема менструальної гігієни. Кампанія також спрямована на дестигматизацію менструації як природної функції організму дівчини та жінки.

МЕНСТРУАЦІЯ –
ЦЕ НЕ СОРОМНО!

Згідно з опитуванням ЮНІСЕФ та UReport*, майже **кожна друга** дівчина зазнавала різних форм булінгу (цькування) через менструацію.

Більше ніж **48% дівчат** не знають, що можна чи не можна робити під час менструації, адже ця тема оточена великою кількістю міфів.



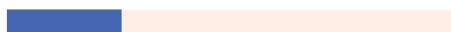
* Опитування “Статева гігієна” та “Статева гігієна 2”, проведені у 2018 та 2019 роках через SMS та месенджери в режимі реального часу на території всієї України.

Водночас **91% дівчат та майже 74% хлопців** хотіли б отримати більше інформації на тему менструальної гігієни.



Дорослі не завжди повною мірою задовольняють цей інтерес дітей, оскільки багато з них теж вважають цю тему табуованою і почуваються некомфортно, обговорюючи її. Втім, батьки – одне з найбільш бажаних джерел інформації.

Майже 27% дітей хотіли б дізнатися про менструацію саме від батьків.



Тому ми тут: аби дати батькам та вчителям достовірні дані щодо менструальної гігієни та підказати, як найкраще спілкуватися з дітьми на цю тему та що цікавить їх найбільше.



“ГОВОРИТИ ПРО МЕНСТРУАЦІЮ З ДІТЬМИ СЛІД НЕ ТІЛЬКИ МАМІ. ВКЛЮЧЕНІСТЬ У ЦІ РОЗМОВИ БАТЬКА – ОДИН ІЗ СПОСОБІВ ДЕСТИГМАТИЗАЦІЇ (ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ АСОЦІАЦІЙ) МЕНСТРУАЦІЇ І ПРИЛИНЕННЯ РОЗДІЛЕННЯ ТЕМ НА “ЧОЛОВІЧІ” ТА “ЖІНОЧІ”. ЦЕ ДОПОМАГАЄ ЯК ДІВЧАТАМ, ТАК І ХЛОПЦЯМ ПОЧУВАТИСЯ ВІЛЬНІШЕ ТА ВЛЄВНЕНІШЕ, ОБГОВОРЮЮЧИ ВЛАСНЕ ЗДОРОВ'Я”

ПОГОВОРИМО ВІДКРИТО?



ЮНІСЕФ та **ГО “Дівчата”** створили проєкт “Здоров’я без сорому” для популяризації перевіреної та актуальної інформації щодо менструальної гігієни та здоров’я.

Згідно з опитуванням UReport, більше третини дітей висловили бажання отримувати таку інформацію у школі.

У першій хвилі проєкту, що відбулася у березні-липні 2021 року, було охоплено понад

50,000 ДІТЕЙ ТА 3,000 ДОРОСЛИХ.

Ми проводили онлайн та офлайн уроки для дівчат і хлопців. Надавати інформацію про менструальну гігієну хлопцям – дуже важливо. Аби вони із розумінням та повагою ставились до дівчат, а дівчата проживали менструацію з гідністю, без страху чи дискомфорту. Менструація – природний процес, що не має бути табуованим чи сприйматися як ганебний.

Реакція дорослих на наші уроки була різною. Більшість вчителів і батьків із радістю дізнавалися про освітній проєкт. Втім, були й такі, хто висловлювався проти. А деякі просто не розуміли, навіщо підліткам, особливо хлопцям, ця інформація.

Така реакція показала, наскільки замовчуваною є тема менструації. Суспільна стигма (тавро) призводить до поширення міфів щодо цього цілком природного процесу, нездорових гігієнічних практик, булінгу та насмішок, сорому дівчат обговорювати власне здоров'я та сприймати менструацію як належне. Це неприпустимо, і проєкт «Здоров'я без сорому» триває, щоб боротися з цим.

8%

дівчат, які взяли участь у першій хвилі проєкту, вказали, що вперше отримали таку докладну інформацію щодо менструації від нас.

Дівчата почуваються набагато комфортніше, якщо знають хоча б базові факти про менструальну гігієну до менархе (першої менструації). Але бачимо, що з деякими з них ніхто про це не говорив.

**ТОМУ ЗАКЛИКАЄМО
РОЗПОВІДАТИ ДІТЯМ
ПРО МЕНСТРУАЦІЮ!**



ЩО ТАКЕ МЕНСТРУАЦІЯ?

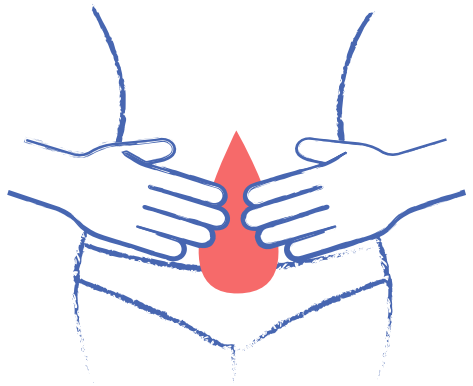


Менструація – нормальний біологічний процес, що підтверджує здоров'я дівчини/жінки.

З погляду фізіології – це виділення непотрібного ендометрія з матки через піхву, оскільки не настала вагітність. Він виділяється з незначними домішками крові. Тому хибно вважати, що менструація – це тільки кров.

Правильно говорити саме «менструація». Вирази на кшталт «ці дні» чи «критичні дні» роблять цю тему ще більш замовчуваною.

А відсутність базових знань про менструальну гігієну може призводити до стресу та сорому, що впливають на психічне здоров'я підлітків, а також сприяти ранній та небажаній вагітності. Неправильна менструальна гігієна може спричинити подразнення статевих органів, синдром токсичного шоку та інші неприємні симптоми, небажані для дітей!



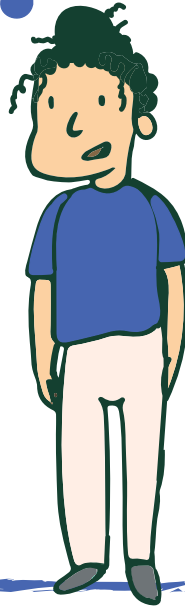
ТОМУ ТАК ВАЖЛИВО НАДАВАТИ ДІВЧАТАМ ДОСТОВІРНУ ІНФОРМАЦІЮ ПРО МЕНСТРУАЛЬНУ ГІГІЄНУ ЩЕ ДО МЕНАРХЕ АБО ЗА ПЕРШОЇ НАГОДИ ПІД ЧАС СТАТЕВОГО ДОЗРІВАННЯ ДИТИНИ. ВИКОРИСТОВУЮЧИ ЇЇ, ВОНИ МОЖУТЬ УНИКНУТИ БАГАТЬОХ ПОМИЛОК.

МІФИ І РЕАЛЬНЕ ЖИТТЯ

Менструація була загадкою, перш ніж наука змогла її пояснити. Через відсутність наукових знань у стародавніх суспільствах і культурах тема менструації обросла різними віруваннями та забобонами. Втім, хибні уявлення про цей біологічний процес поширені й нині. Наприклад, дехто й досі вважає, що під час менструації не можна фарбувати волосся, митися найкраще господарським милом, а у жінок, що тісно спілкуються, менструація відбувається синхронно! Більшість подібних міфів не має жодного наукового обґрунтування, і тому може шкодити здоров'ю дівчат.

Багато вірувань також припускають, що менструація – це хвороба чи прокляття, а організм жінки забруднюється, коли вона переживає цей період. Такі міфи спричиняють дискримінацію жінок і часом можуть знизити дівочу самооцінку, віру у свої можливості та особистісний розвиток.

Дівчата мають проживати менструацію з гідністю, без сорому, насмішок і дискримінації; відчувати свободу спілкуватися на цю тему з батьками, вчителями та однолітками; вільно купувати гігієнічні засоби або попросити когось придбати їх для них; не пропускати школу через можливі глузування та жарти однокласників або сором запламувати одяг при однолітках.



ЯКЩО ВИ ЗНАЄТЕ, ЩО ДИТИНА ВЖЕ МАЄ ВСЮ ІНФОРМАЦІЮ – ЦЕ НЕ ЗНАЧИТЬ, ЩО ДО ЦЬОЇ ТЕМИ МОЖНА БІЛЬШЕ НЕ ПОВЕРТАТИСЯ. НА РИНКУ З'ЯВЛЯЮТЬСЯ НОВІ ПРОДУКТИ, ДО ТОГО Ж ПРИ ДОРΟΣЛІШАННІ ПЕРЕБІГ МЕНСТРУАЦІЇ У ДІВЧАТ МОЖЕ ЗМІНЮВАТИСЯ. ПРО ЦЕ ВАРТО ЗАПИТУВАТИ: МОЖЛИВО, ВОНА ЧОГОСЬ СОРОМИТЬСЯ ЧИ БОЇТЬСЯ?

ЯК ГОВОРИТИ ПРО МЕНСТРУАЦІЮ З ХЛОПЦЯМИ?

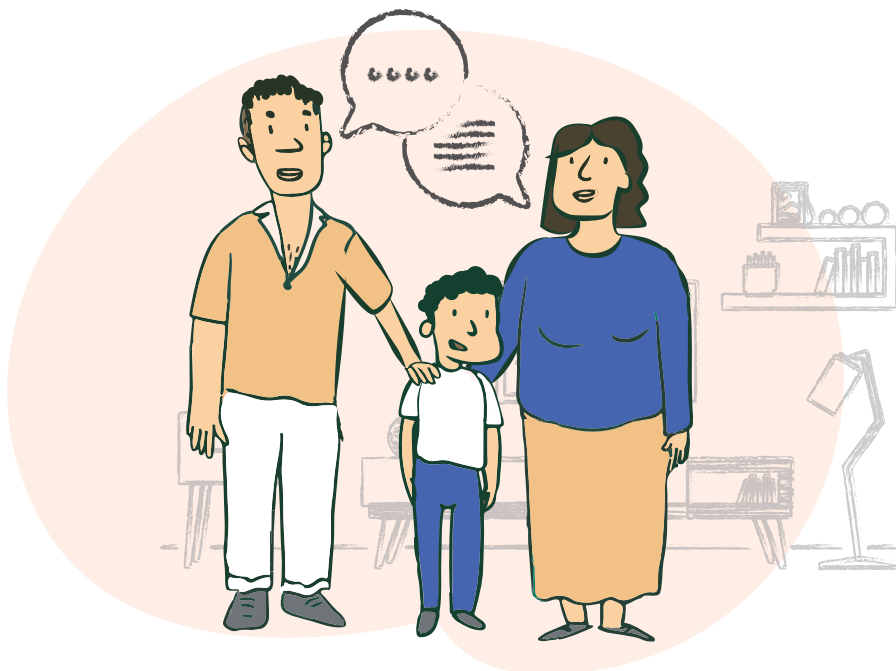


Говорити з хлопцями про менструацію дуже важливо. Знання про неї потрібні їм так само, як і дівчатам. Спираючись на достовірну інформацію, вони зможуть краще розуміти дівчат навколо себе. Хлопці ставитимуться до них з повагою, не будуть дражнити та глузувати з однокласниць, сестер і подруг. Відповідно, вони стануть прикладом шанобливого та рівного ставлення до дівчат.

Опитування UReport показують, що хлопці цікавляться темою менструації та самостійно шукають інформацію про неї. На уроках «Здоров'я без сорому», попри побоювання деяких дорослих, вони завжди зацікавлені та уважні й ставлять не менше запитань, аніж дівчата.

На жаль, на відміну від дівчат, хлопці рідко вказують батьків як джерело інформації про менструацію. Найчастіше ним слугують тематичні статті та відео в інтернеті, а також друзі-однолітки.

Але інформація в мережі не завжди є правдивою. Інколи інтернет може бути лише черговим майданчиком для поширення чуток і міфів. Тому важливо обговорювати питання менструації з хлопцями так само, як і з дівчатами.





Обговорення менструації з хлопчиками – запора-
рука того, що вони не будуть ставитися до цієї
теми з соромом і зневагою. А в майбутньому –
краще розумітимуть своїх партнерок та доньок!

Питання менструації не має бути під заборону, інакше у вас не буде змоги пояснити те, що дитина зрозуміла неправильно. Наприклад, хлопчикам може здаватися, що менструальні виділення спричиняють біль, як від порізу. Переконайте їх, що це не так, і жінка здебільшого не страждає від менструації як від хвороби чи рани, але все ж може мати неприємні відчуття чи дискомфорт.



Почніть розмовляти з сином на цю тему з 10 років, не відкладайте розмову до перехідного віку. Давайте дитині інформацію, але пам'ятайте, що її не повинно бути забагато, і вона не має бути надто складною. Краще надавати інформацію поступово, пам'ятаючи, що бесіда про менструацію – це частина великої розмови про розвиток тіла, репродуктивну систему та дорослішання.



МЕНСТРУАЛЬНА НОРМА:

- **Вік початку:** зазвичай 11-14 років.
Триває в середньому до 50 років.
- **Тривалість циклу:** від 24 до 38 днів.
Перші три роки від початку менструації цикл може бути 24-90 днів.
- **Тривалість менструації:** від 3 до 8 днів щомісяця.
- **Виділення:** близько двох столових ложок (30–40 мл). Зазвичай у жінок і дівчат бувають дні як із рясними, так і з помірними виділеннями протягом менструального періоду. Якщо стандартний засіб гігієни заповнюється менш ніж за 3 години – менструація занадто сильна.

“Якщо виділень стає незвично багато, вони змінюють колір, або вони спричиняють дискомфорт, варто звернутися до лікаря зі спеціалізацією “Дитячий гінеколог”. Приводом для цього є й інші дискомфортні чи незрозумілі зміни в організмі дівчини – занадто довга або долюча менструація, сильний біль під час овуляції (приблизно середина менструального циклу) тощо. Найкраще йти до лікаря з довіреном дорослим, який підтримає – кимось із батьків, дідусею, старшою сестрою. ”

Нормальний колір – від рожевого до коричнево-червоного. На початку та наприкінці менструації забарвлення може стати темно-коричневим / майже чорним – так буває, коли кров застоюється і не виводиться з організму швидко. Це теж нормально.

Біло-жовті плями / виділення на білизні – це вагінальна рідина. Вона може бути рідкою та прозорою або густою і тягучою (залежно від дня циклу та інших факторів) і є нормальною для жіночого організму. Всотати її може або білизна, або, для зручності, щоденні прокладки, які потрібно змінювати так часто, як зазначено на упаковці.

М-КАНАЛ – ПОМІЧНИК ДІТЕЙ ТА БАТЬКІВ



ЮНІСЕФ створив канал на YouTube, присвячений менструальному здоров'ю та гігієні для підлітків. Також він буде цікавим батькам та учителям, які хочуть впевнитись, що володіють правильними знаннями в цій темі.

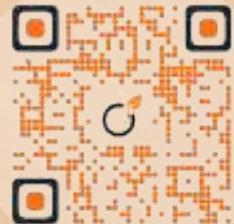
У серії цікавих відео на каналі – співачка **Мішель Андраде**, актори серіалу «Школа» **Богдан Остапчук** та **Анна Трінчер** діляться порадами щодо менструальної гігієни та як спілкуватись із однолітками про це.

На **М-Каналі** також є відео з психологинєю **Анастасією Осадчою** та гінекологинєю **Наталією Сіліною**, які діляться своїми порадами щодо менструального здоров'я.

Переходьте за посиланням або QR-кодом і дізнавайтеся відповіді на всі свої запитання!
<https://bit.ly/3dt2uCG>

ЦІ ДНІ – ЦЕ МЕНСТРУАЦІЯ!

М-Канал допоможе якісніше будувати розмову з дитиною про менструацію. Рекомендуємо до перегляду разом із дітьми!



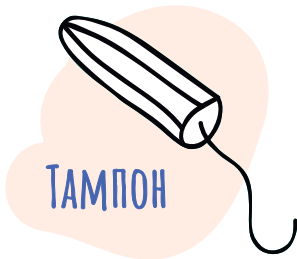
ЗАСОБИ МЕНСТРУАЛЬНОЇ ГІГІЄНИ: ЯК ОБРАТИ?



Невисока вартість;
Безпечна для здоров'я;
Підходить дівчатам;
Зручна і проста у використанні.



Потрібно часто змінювати;
За цикл використовується багато;
Не завжди безпечна для шкіри та мікрофлори;
Забруднює навколишнє середовище.



Невисока вартість;
Простий у використанні.



Потрібно часто змінювати;
За цикл використовується багато;
Не завжди безпечний для здоров'я (СТШ);
Не усім підходить;
Забруднює* навколишнє середовище.



Багаторазове використання
(екологічний варіант);
Економічно вигідна
(за умови довготривалого використання);
Строк придатності – до 10 років
(в залежності від моделі);
Існують різні моделі та розміри.



Висока початкова вартість;
Не завжди є у вільному продажу
(частіше наявні онлайн на сайтах українських виробників);
Не всім підходить;
Складна у використанні
(потребує початкового кип'ятіння та ополіскування при кожній заміні).

* Пластик, який використовується для аплікаторів та упаковки тампонів і прокладок, не є маркованим для переробки. Навіть якщо покласти його в спеціальну урну для пластику, його, на жаль, не перероблять, а відправлять на сміттєзвалище.



Багаторазове використання
(екологічний варіант);
Економічно вигідні
(за умови довготривалого використання);
Комфортні у використанні;
Існують різні моделі та розміри.

Не завжди є у вільному продажу
(частіше наявні онлайн на сайтах українських виробників);
Складно вибрати без примірки;
Висока початкова вартість;
Потребують особливого догляду
(після використання потрібно замочити у холодній воді та випрати при низькій температурі).



Багаторазове використання
(екологічний варіант);
Економічно вигідна
(за умови довготривалого використання);
Краща для здоров'я шкіри та мікрофлори,
ніж одноразова.

Не завжди є у вільному продажу
(частіше наявна онлайн на сайтах українських виробників);
Висока початкова вартість;
Потребує особливого догляду
(після використання потрібно замочити у холодній воді та випрати при низькій температурі).



“Батьки можуть суттєво допомогти у виборі найкомфортнішого засобу менструальної гігієни, якщо ще до менархе (першої менструації) завітають із донькою у магазини та аптеки, разом роздивляться різні продукти, поділяться досвідом користування ними або порадами, як правильно їх вибрати. Варто також купити різні варіанти засобів менструальної гігієни для ретельного знайомства вдома. Покажіть дитині, що купувати такі продукти - абсолютно нормально, і соромитися та ховати їх зовсім не слід!”

МЕНСТРУАЛЬНА ГІГІЄНА І ЕКОЛОГІЯ



Глобальне користування одноразовими засобами менструальної гігієни, що нині є найпоширенішими, не йде на користь нашої планети.

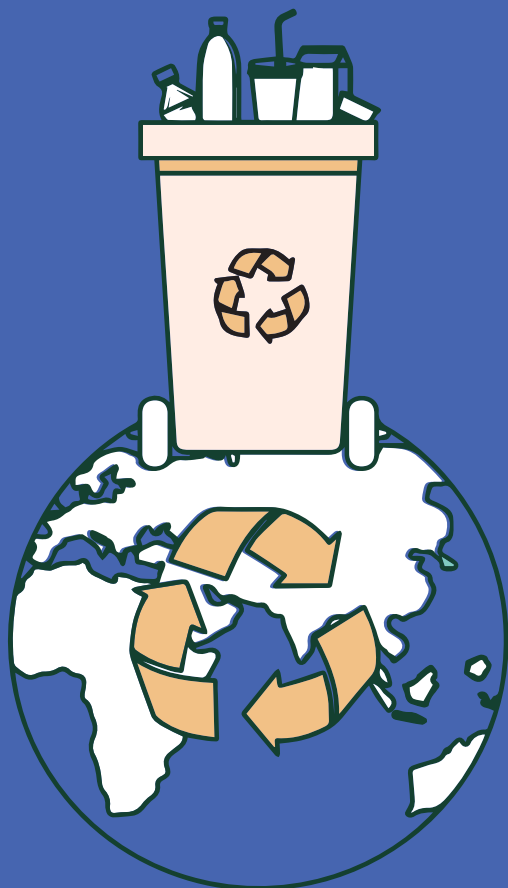
Наприклад, у країнах ЄС, згідно з проведеним там дослідженням*



Йдеться про величезні масштаби, адже одна жінка, що має 13 менструацій на рік протягом 36 років, використовує за життя близько

180 кг одноразових тампонів і прокладок.

Наявність такої великої кількості гігієнічних засобів на звалищах значно впливає на клімат: оскільки вони переважно зроблені з пластика, для їхнього розкладання потрібно близько 500 років. Увесь цей час вони забруднюватимуть ґрунт, ґрунтові води та повітря, створюючи додатковий парниковий ефект.



* Дослідження екологічного впливу та економічної вартості одноразових засобів менструальної гігієни, дитячих підгузків та вологих серветок Zero Waste Europe, 2019 рік.

Докладніше
ознайомитися з
ним можна тут:



Якщо вам небайдужа охорона природи, зверніть увагу на багаторазові засоби менструальної гігієни (прокладки, трусики, чаші).

Наприклад, якщо користуватися тільки менструальними чашами замість прокладок, то кількість відходів зменшиться на

99%

Через довготривале використання багаторазові засоби також економічно вигідніші за одноразові. Втім, вони потребують більших початкових витрат: середня вартість менструальної чаші чи трусиків вища за упаковку одноразових прокладок або тампонів. Але вони окупаються доволі швидко.



Дівчинка може почати користуватися певними засобами менструальної гігієни, але потім перейти на інші або комбінувати різні. Наприклад, жінки, які знають, що менструація в них рясна, часто поєднують менструальну чашу та щоденну прокладку для уникнення протікань. Або ж прокладку та менструальні трусики для того, щоб почуватися більш захищеними та впевненими. Обговорення різних варіантів і пошук найбільш зручного та безпечного для дівчини в різні моменти її життя – гарний спосіб зміцнити стосунки з донькою та допомогти їй проживати менструацію з гідністю та комфортом.

ПИТАННЯ, ЯКІ МИ ЧАСТО ЧУЄМО ● ● ●

Чи можна дівчатам користуватися тампонами?

МОЖНА

Є різні розміри та моделі тампонів, тому важливо обрати такі, якими було б комфортно користуватися. Якщо з перших спроб не вдалося його поставити, можна спробувати пізніше. За умови обережного застосування тампони не пошкодять нічого у піхві дівчини, адже гімен або дівоча пліва – не суцільна і добре розтягується. Натомість тампони можуть виручити при плануванні пляжного відпочинку або святкових подій.

АЛЕ ПАМ'ЯТАЙМО:

їх дуже важливо **змінювати кожні 4 години** незалежно від рясності виділень, оскільки довге перебування тампона в піхві може спричинити синдром токсичного шоку.

Чи можна робити фізичні вправи під час менструації?

ТАК, МОЖНА Й ВАРТО!

Фізкультура – це здоровий та приємний спосіб подолати дискомфорт і покращити настрій під час менструації. Легкі вправи, як-от ходьба, присідання чи проста розтяжка покращують самопочуття дівчат. **Тому не слід пропускати заняття з фізкультури в школі або уникати легких фізичних навантажень через менструацію** – звісно, якщо дівчина не відчуває дуже сильного болю.

Проте варто з обережністю ставитися до інтенсивних занять професійним спортом. За можливості, варто уникати дійсно серйозних навантажень (бокс, плавання на довгі дистанції, марафонський біг) у перші дні менструального циклу.

Чи можна знімати біль під час менструації знеболювальними препаратами?

МОЖНА

Найкраще для цього підходять нестероїдні протизапальні препарати. Їх можна приймати навіть превентивно, за один-два дні до менструації, адже вони впливають на роботу фізіологічно активних речовин – простагландинів, які часто спричиняють біль під час менструації.

Можна також спробувати немедикаментозні методи полегшення болю: легкі фізичні вправи без підняття тазу та ніг; прикладання грілки; прогулянку на свіжому повітрі тощо. Але, якщо біль дуже сильний і регулярно з'являється під час чи перед менструацією або в період овуляції, це привід звернутися до лікаря.

Чи можна займатися сексом та завагітніти під час менструації?

МОЖНА

Ба більше, завагітніти можна навіть до менархе – оскільки дозрівання перших яйцеклітин відбувається ще до першої менструації. Втім, займатися сексом під час менструації лікарі не радять, адже при цьому менструальні виділення можуть потрапити у черевну порожнину, що спричинить серйозний запальний процес.

COVID-19: ЯК ДІЯТИ БАТЬКАМ ТА ДІТЯМ?

Підлітки – надзвичайно соціально активні. Вони проводять одне з одним багато часу, часто перебувають у невеликих приміщеннях, контактують у позашкільних гуртках і секціях.

ТОЖ ВАРТО ПОРАДИТИ ДІТЯМ:



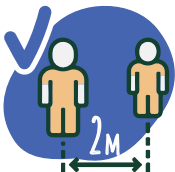
Часто мити руки з милом (не менше ніж 20 секунд щоразу) і користуватися спиртовмісними засобами для дезінфекції рук.



Кашляти та чхати в згин ліктя або прикривати рот і ніс серветкою, яку одразу ж викидати.



Не торкатися очей, носа та рота, наскільки це можливо, у школі, на вулиці, в транспорті або магазині.



Дотримуватися дистанції з людьми щонайменше 2 м.



Уникати скупчень людей у закритих приміщеннях, наскільки це можливо.

СТЕЖТЕ ЗА ПОВНОЦІННИМ ХАРЧУВАННЯМ ДІТЕЙ, ДОСТАТНІМ СНОМ І ВІДПОЧИНКОМ – ЦЕ ВАЖЛИВО У ЧАС ПАНДЕМІЇ.

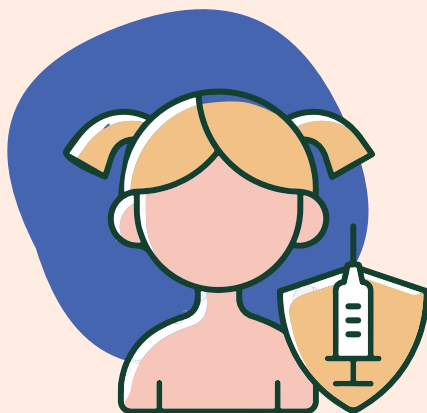
COVID-19: ВАКЦИНАЦІЯ



Ліків проти COVID-19 немає. Лікування, яке застосовують, тільки полегшує перебіг хвороби, тобто покращує стан пацієнтів, допомагаючи пережити COVID-19.

Заразитися коронавірусом може людина будь-якого віку незалежно від статі, походження та національності. COVID-19 може бути дуже небезпечним для людей із хронічними захворюваннями. Саме тому щепитися від COVID-19 – означає захистити своє життя й життя ваших дітей, якщо вони мають супутні захворювання.

Рекомендуємо вакцинуватися усім дорослим членам родини та вчителям, щоб діти могли спокійно перебувати у закладах освіти, відвідувати друзів і старших родичів. Зробити щеплення можна, звернувшись до сімейного лікаря або в центр масової вакцинації. Перелік з адресами можна знайти тут:



Міністерство охорони здоров'я України наказом від 13 жовтня 2021 року затвердило рекомендації про вакцинацію дітей від 12 років препаратом Comirnaty / Pfizer-BioNTech.

“

Вакцинація батьків від COVID-19 може заспокоїти дитину, яка переживає щодо планових щеплень у школі чи в педіатра. Тому факт вакцинації не варто приховувати від дитини: навпаки, закликаємо обговорити його та показати, що від деяких хвороб щеплять і дорослих. Це підтримує наше здоров'я, тому у вакцинації немає нічого страшного!

”

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. Ми працюємо над тим, щоб зберегти їхні життя. Захистити їхні права. Уберегти їх від шкоди. Дати їм дитинство, в якому вони будуть захищеними, здоровими та освіченими. Дати їм рівні можливості реалізувати свій потенціал, щоб одного дня вони могли зробити світ кращим.

Вебсайт ЮНІСЕФ: unicef.org.ua



ГО «Дівчата» – просвітницький проєкт, що підвищує обізнаність дівчат та жінок про їхню фізіологію, здоров'я та кар'єрні можливості. Наша місія – вчити дівчат свідомо будувати свою життєву стратегію.

Вебсайт ГО «Дівчата»: divchata.org



Маєте питання про менструальну гігієну? Можете поставити їх нам на пошту. Ми залюбки відповімо!

godivchata@gmail.com

Проєкт впроваджується Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) та ГО «Дівчата» за фінансової підтримки уряду Німеччини через німецький державний банк розвитку KfW. Думки, висловлені в матеріалах, є позицією авторів і не обов'язково відображають політики та погляди ЮНІСЕФ та уряду Німеччини.

НЕ ДЛЯ ПРОДАЖУ