

OSNOVNA ŠOLA ŽIRI

Vložki, da ali ne?

Ekologija

raziskovalna naloga

Avtorici: Jona Kristan
Maja Pisk

Mentorica: Marjetka Ferlan

Žiri, 2025

I KAZALO VSEBINE

1 UVOD	1
2 TEORETIČNI DEL.....	3
2.1 Higijenski pripomočki.....	3
2.1.1 Tamponi	3
2.1.2 Higijenski vložki	5
2.1.3 Pralni vložki in hlačke.....	6
2.1.4 Menstrualne skodelice.....	7
2.2 Zavrženi menstrualni izdelki.....	7
2.3 Sestava izdelkov	9
3 RAZISKOVALNI DEL	10
3.1 METODOLOGIJA.....	10
3.1.1 Opis vzorca raziskave.....	10
3.1.2 Opis merskega instrumenta	10
3.1.3 Opis postopka zbiranja podatkov	10
3.1.4 Obdelava podatkov.....	11
3.2 REZULTATI.....	11
4 RAZPRAVA	21
5 ZAKLJUČEK.....	23
6 VIRI IN LITERATURA	24
7 PRILOGE.....	1

II KAZALO SLIK

Slika 1: Kateri higijenski pripomoček je najbolj primeren? (vir: čakalnedobe.si).....	2
Slika 2: Menstrualni pripomočki (vir: Žurnal24, 2022).....	3
Slika 3: Tamponi (https://www.tosamshop.si/svetovalnica1/clanek-najstnice-in-tamponi).....	5
Slika 4: Higijenski vložki (https://vizita.si/tok/zdrav-lajf/higijenski-pripomocki.html).....	5
Slika 5: Higijenski pripomočki (https://vizita.si/tok/zdrav-lajf/zakaj-vcasih-menstruacija-boli-vcasih-pa-ne.html)	6
Slika 6: Menstrualne skodelice (https://www.cakalnedobe.si/nasvet/menstrualni-pripomocki).....	7
Slika 7: Odpadki menstrualnih pripomočkov (https://saathipads.com/blogs/menstrual-musings/the-ocean-series-part-2-the-problem-of-menstrual-plastics)	8

III KAZALO GRAFOV

Graf 1: Kaj večinoma uporabljaš v času menstruacije?	11
Graf 2: Če uporabljaš vložke, katere?	11
Graf 3: Ali si imela z uporabo kakšnega od pripomočka negativne izkušnje?	12
Graf 4: Ali izbiraš pripomočke, ki so okolju bolj prijazni?	12
Graf 5: Ali izbiraš pripomočke, ki so do tvojega telesa bolj prijazni?	13
Graf 6: Ali meniš, da lahko izbira pripomočkov ob menstruaciji vpliva na morebitne težave z nosečnostjo.	13
Graf 7 Če si imela težave z vnetji, kako si ukrepala?	14
Graf 8: Ali za nego intimnih predelov uporabljaš naravna mila?	14
Graf 9: Ali si v času svoje menstruacije zapisuješ v menstrualni koledarček.....	15
Graf 10:Uporaba menstrualnih izdelkov	16
Graf 11:Vložki.....	16
Graf 12: Tamponi	17
Graf 13: Negativne izkušnje z uporabo izdelkov	17
Graf 14: Okolju bolj prijazni pripomočki	18
Graf 15:Morebitne težave z zanositvijo	19
Graf 16:Način ukrepanja ob težavah z vnetji	19
Graf 17:Naravna mila.....	20
Graf 18: Menstrualni koledarček.....	20

Povzetek

V raziskovalni nalogi so predstavljeni vplivi menstrualnih pripomočkov na zdravje žensk in okolja, pri čemer je poudarek na različnih vrstah higienskih izdelkov, kot so vložki, tamponi, menstrualne skodelice in pralni vložki. Teoretični del naloge obravnava različne vrste higienskih pripomočkov ter njihovo sestavo in vpliv na telo in okolje. Poudarjena je pomembnost izbire izdelkov brez plastike in kemikalij ter njihov vpliv na zdravje. V raziskovalnem delu je predstavljena anketa med ženskami v starosti od 14 do 23 let. Vprašanja so imela poudarek na uporabi menstrualnih izdelkov. Na podlagi analize anket je med osnovnošolkami najbolj uporabljen pripomoček vložek, prav tako med srednješolkami in študentkami. Slednje pa se poslužujejo tudi uporabe menstrualnih skodelic. V večini primerov osnovnošolke ne posegajo po izdelkih brez plastike in parfumov medtem ko srednješolke in študentke pogosteje. Ugotavljamo, da se mora ozaveščenost o vplivih teh izdelkov na telo in okolje povečati, kar bi pripomoglo k zmanjšanju negativnih učinkov na planet.

Ključne besede: menstrualni pripomočki, vplivi na okolje, sestava higienskih izdelkov, ozaveščenost, okolju prijazni menstrualni izdelki

1 UVOD

Smo v 21. stoletju in vse bolj se nagibamo k zelenemu razvoju in ekološki proizvodnji izdelkov. To se vidi tudi na področju menstrualnih pripomočkov. Opazili sva, da se je ponudba na trgu povečala. Poleg vložkov in tamponov lahko dobimo tudi pralne vložke in hlačke, menstrualne skodelice in okolju manj škodljive vložke in tampone. Zanimalo naju je ali ima izbira pripomočkov res velik vpliv na okolje in naše telo. 28. maja praznujemo celo svetovni dan menstrualne higiene.

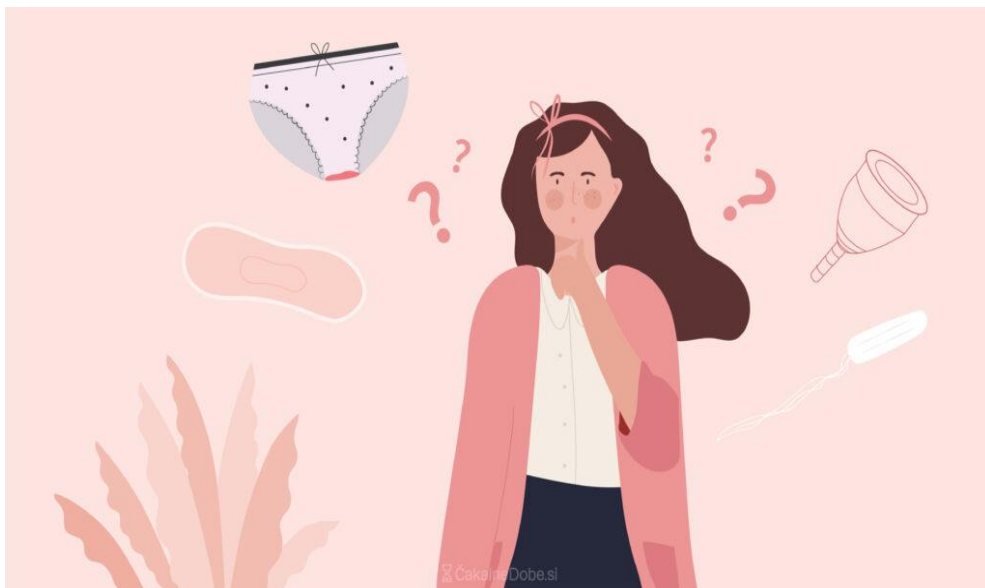
Na začetku raziskovanja sva si postavljali vprašanja:

- Ali se o uporabi izdelkov govori dovolj?
- Pride do težav z njihovo uporabo?
- Je izbira izdelkov različna glede na starost ženske?
- So starejše ženske res bolj izkušene in znajo posegati po pravilni izbiri izdelkov?
- Ali se zavedamo dejstev o sestavi higienskih pripomočkov in njihovih vplivov na nas in okolje?
- Kako ukrepati ob težavah, ki se pojavijo zaradi menstrualnih izdelkov?

Na nekatere odgovore so nama pomagale odgovoriti anketiranke.

Pred samim raziskovanjem sva postavili sledeče hipoteze:

1. Izbira pripomočkov ne vpliva na vaginalna vnetja.
2. Najprimernejši vložki so tisti iz bombaža.
3. Povečuje se uporaba pralnih vložkov in menstrualnih skodelic.
4. Najbolj pogosta izbira pripomočkov pri študentkah so menstrualne skodelice.
5. Vložki in tamponi najbolj obremenjujejo okolje.



Slika 1: Kateri higienski pripomoček je najbolj primeren? (vir: čakalnedobe.si)

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Higieniski pripomočki

Vedno več je poudarka na ekološki pridelavi izdelkov in okolju prijazni proizvodnji. Zahvaljujoč napredku so se razvili tudi okolju neškodljivi sanitarni izdelki za ženske. Na trgu lahko izbiramo med pralnimi vložki, menstrualnimi skodelicami, vložki in tamponi, ki ne vsebujejo telesu in okolju škodljivih materialov. Tako, kot poznamo vrečke, skodelice, plastenke in slamice za večkratno uporabo, se tudi tukaj pojavlja ta način uporabe. Izkazalo se je, da tamponov in higienskih vložkov pravzaprav sploh ni treba izdelovati iz plastike. Dejansko so naravne tkanine veliko bolj vpojne kot sintetika. Kar pomeni manj puščanja, manj plastike in več možnosti, da svojemu planetu ponudimo prijaznejše izbire, tudi v času naše menstruacije. Na izbiro so nam lahko tudi pralni tamponi. Narejeni so iz ekološkega bombaža, so dobro vpojni, brez kemikalij in primerni za večkratno uporabo. Menstrualno skodelico lahko uporabljamo celo več let, enako velja za pralne vložke in hlačke (elle.metropolitan, 2021).



Slika 2: Menstrualni pripomočki (vir: Žurnal24, 2022)

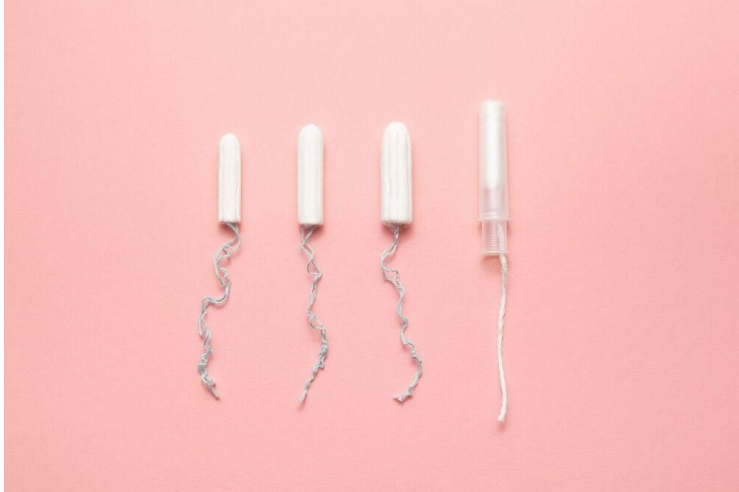
2.1.1 Tamponi

Tamponi so menstrualni pripomoček, ki je poleg higienskih vložkov za enkratno uporabo pri nas najbolj razširjen. Po njih po navadi ne posegajo (posegamo) mlajše najstnice, saj so težji za uporabo kot vložki. Odločitev, s katerimi pripomočki si bo dekle pomagalo ob menstruaciji, je prepuščena njej sami. Najbolje je, da preskusi tako vložke kot tampone, potem pa izbere tiste, s katerimi ji bo bolj udobno in ji bodo

povzročali manj težav ali zadrege pri menjavi. Za dneve, ko je krvavitev šibkejša, uporabijo vložke, za močnejšo pa tampone. Tampone večina uporablja v času športnih aktivnosti in dopustovanja ob vodi. Tamponi se razlikujejo tudi v velikosti in vpojnosti. Za najstnice so najprimernejši tamponi z oznako velikosti »mini«, saj si jih bodo zaradi ožje nožnice lažje vstavile. Lahko pa uporabijo tudi tiste z oznako »normal«. Vpojnost je na embalaži tamponov označena s kapljicami – najmanj tekočine vpijejo tisti z dvema, največ pa s štirimi kapljicami. Tamponi z oznako »mini« imajo dve kapljici, kar običajno mladim dekletom popolnoma zadošča. Priporočljivo je, da izberemo tampone, ki so narejeni iz naravnih materialov – iz bombaža ali celuloze, ki ohranjajo naravno ravnovesje nožnice in spodbujajo zdrav razvoj. Vstavljen tampon je treba menjati vsake tri do štiri ure in seveda po kopanju (<https://www.tosamashop.si/svetovalnica1/clanek-najstnice-in-tamponi>).

Podobno kot vložki za enkratno uporabo so tudi tamponi izdelani iz bombaža in sintetičnih snovi, ki povečajo vpojnost pripomočka. Ti lahko dražijo sluznico in povečajo izsušenost nožnice. Nekateri neprimerni tamponi, podloženi s plastiko so zračno neprepustni, kar poveča možnost za vaginalna vnetja in razdraženost. Kadar se takšen tampon odstrani iz nožnice, lahko v njej ostanejo drobni delci, ki nožnico poškodujejo ali pa jo dodatno razdražijo, zato lahko pride do okužbe. V primeru neredne menjave tampona, se na njem razvijejo agresivne bakterije, ki preidejo v kri in takrat govorimo o toksičnem šoku. Tamponi s sintetičnimi elementi se ne razgradijo v naravi, zato je dobro, če kupujemo tiste, ki so izdelani iz 100-odstotnega bombaža, saj ti ne vsebujejo sintetičnih vlaken. Tampon, kot ga poznamo danes, je nastal kot ideja ginekologinje dr. Esserja Judith leta 1950 (<https://vizita.si/tok/zdrav-lajf/higienski-pripomocki.html>)

Biorazgradljivi tamponi vsebujejo le materiale rastlinskega izvora, ki se naravno razgradijo na odlagališčih. Z izogibanjem toksinom in kemikalijam v tamponih, polnjenih s plastiko, je tveganje za okužbe veliko manjše, tako da ne ravnamo dobro le z okoljem, temveč tudi s samim seboj (<https://vizita.si/tok/zdrav-lajf/higienski-pripomocki.html>).



Slika 3: Tamponi (<https://www.tosamshop.si/svetovalnica1/clanek-najstnice-in-tamponi>)

2.1.2 Higijenski vložki

Higijenski vložki ali ščitniki perila za enkratno uporabo so eden najbolj razširjenih menstrualnih pripomočkov. Vložki s kemičnimi snovmi so neprepustni, zato lahko povečajo znojenje in povzročijo večjo vlažnost, ki lahko vodi do nastanka glivičnih okužb ter neprijetnega vonja. Posledično je treba vložke redno menjati (večkrat na dan). Najbolj priporočljivi so bombažni vložki ki so iz nebeljenega in organskega bombaža in ne vsebujejo dišav ter kemičnih snovi (<https://vizita.si/tok/zdrav-lajf/higijenski-pripomocki.html>).



Slika 4: Higijenski vložki (<https://vizita.si/tok/zdrav-lajf/higijenski-pripomocki.html>)



Slika 5: Higijenski pripomočki (<https://vizita.si/tok/zdrav-lajf/zakaj-vcasih-menstruacija-boli-vcasih-pa-ne.html>)

2.1.3 Pralni vložki in hlačke

Pralni vložki in hlačke narejeni iz naravnih materialov, kot je bombaž, ne vsebujejo dišav in škodljivih snovi, ki bi lahko povzročile draženje ali alergijske reakcije, zato so prijaznejši do kože in sluznice. Ob pravilni higieni lahko pomagajo zmanjšati pogostost vaginalnih vnetij, saj omogočajo boljšo zračnost v primerjavi s sintetičnimi izdelki.

Pralni vložki so narejeni iz bambusa in bombaža, koža z njimi diha, vpojnost pa se doseže na naraven način, brez uporabe kemikalij. Večina pralnih vložkov je narejena iz dveh plasti. Zgornja plast je sestavljena večinoma iz viskoze (bambusa) in manjšega odstotka poliestra, za katerega je dobro, da ima eko certifikat. Podobne značilnosti naj bi imela tudi druga plast, le da je ta navadno premazana z neprepustno snovjo, ki je neškodljiva. Vložke se po uporabi lahko preprosto opere, ročno ali v pralnem stroju, brez mehčalca.

Menstrualne hlačke nam zagotavljajo zaščito pred madeži v času menstruacije. Izbiramo jih glede na jakost krvavitve. Večina jih ima tudi dodaten žepek, kamor lahko vstavimo dodaten pralni vložek v času posebno močne krvavitve. Dobro je, da v večjem deležu vsebujejo (90 ali 95%) bombaž in preostanek pa zračno prepustni polimer (<https://www.cakalnedobe.si/nasvet/menstrualni-pripomocki/>)

2.1.4 Menstrualne skodelice

Vse bolj priljubljena je tudi silikonska menstrualna skodelica. Poleg tega, da ne škoduje okolju, jo je mogoče tudi večkrat uporabiti. Za razliko od tamponov, ki lahko dražijo in izsušijo nožnico, menstrualne skodelice zbirajo menstrualno tekočino, ne da bi jo absorbirale, ohranjajo naravno pH ravnovesje nožnice in zmanjšujejo tveganje okužbe. Menstrualna skodelica je narejena iz medicinskega silikona, ki okolju ne škoduje in ne draži nožnice. Vstavljanje v nožnico je preprosto: skodelica se zloži in vstavi. V notranjosti nožnice se v nekaj minutah odpre in ustvari vakuum, ki menstrualno kri zadrži v skodelici. Ko se skodelica napolni, se jo preprosto izprazni, očisti in ponovno vstavi. Prazniti jo je treba približno dva- do trikrat na dan, najmanj enkrat na osem do deset ur. Pred vsakim prvim vstavljanjem je skodelico treba razkužiti (<https://www.cakalnedobe.si/nasvet/menstrualni-pripomocki/>).



Slika 6: Menstrualne skodelice (<https://www.cakalnedobe.si/nasvet/menstrualni-pripomocki/>)

2.2 Zavrženi menstrualni izdelki

Povprečno ženska v svojem življenju odvrže 11.000 sanitarnih izdelkov. Velik del tega pa konča v oceanih ali odlagališčih in ker je 90 odstotkov sanitarnih izdelkov narejenih iz plastike, ti niso biološko razgradljivi. Dejstvo, da se plastika razkrajja kar 450 let, kar pa je preveč, saj se plastika kopiči, prostora za njo pa ni. Premalo poznamo sestavo izdelkov in vplive, ki bi jih lahko imeli ti na nas in okolje. Od aplikatorja in vrvice na tamponu do podlage na higienskem vložku, do ovoja, v katerem jih kupite, je izdelek, ki ste ga izbrali, lahko izdelan iz 90 % plastike. Največkrat gre za izdelke za enkratno uporabo, ki so peti najpogostejši odpadni produkt, ki se je odplaknil na naše obale in

našo Zemljo. Vsaka posameznica letno povzroči okoli 5,3 kilograma emisij ogljikovega dioksida, kar na ravni Evropske unije pomeni skupno kar 245.000 ton CO. Če bi nas le 20 % prešlo na trajnostne izdelke, bi se odpadki v Uniji zmanjšali za skoraj 100.000 ton letno. Leta 2017 je bilo v Evropski uniji porabljenih več kot 49 milijard kosov menstrualnih izdelkov, kar je povzročilo približno 590.000 ton odpadkov (<https://www.zadovoljna.si/sport-zdravje/zdravje/pralne-menstrualne-spodnjice-pralni-vlozki.html>).

Ocenjuje se, da se vsako leto uporabi več kot 45 milijard menstrualnih izdelkov, večina pa vsebuje plastiko. Posledice naraščajo, ko se odlagališča in oceani po vsem svetu polnijo z odpadnimi izdelki, zato se je nujno vprašati, ali so ti odpadki potrebni ali lahko najdemo nov način za napredek. Na srečo se hitro širi obstoj izdelkov, ki menstruacijo premislijo v kontekstu brez plastike in sramu, pri čemer nam na žalost menstruacije ne olajšajo, vsekakor pa jih naredijo veliko bolj zelene (<https://saathipads.com/blogs/menstrual-musings/the-ocean-series-part-2-the-problem-of-menstrual-plastics>).



Slika 7:Odpadki menstrualnih pripomočkov (<https://saathipads.com/blogs/menstrual-musings/the-ocean-series-part-2-the-problem-of-menstrual-plastics>)

2.3 Sestava izdelkov

Nekateri sanitarni izdelki vključujejo pesticide, močna belilna sredstva, plastične aplikatorje in ovoje, vse to pa ima za seboj kar nekaj kemičnih procesov in vse to vpliva na vaginalno floro in favno in Ph. Velikokrat pride pri ženskah do vnetij. Malokatera pa pomisli, da so jih lahko povzročili menstrualni izdelki. V vsakodnevnem življenju smo pogosto previdni kaj kupujemo. Ali to drži tudi za menstrualne pripomočke? Ali pomislimo, kaj je v tamponu, ki ga damo vase? Z razvojem pa je na srečo prišlo do večje izbire okolju in nam prijaznih blagovnih znamk. Te ponujajo tampone iz organskega bombaža z rastlinskimi aplikatorji, elegantno zaščitno spodnje perilo, menstrualne skodelice... Zadnje najbolj zmanjšajo število odpadkov, ki bi jih proizvedli v času menstruacije (<https://elle.metropolitan.si/telo-in-duh/v-iskanju-menstrualnih-pripomockov-ki-ne-vsebujejo-plastike-so-prijazni-vasemu-telesu-proracunu-in-seveda-okolju/>).

3 RAZISKOVALNI DEL

V raziskovalnem delu sva želeli izvedeti, kako menstrualni pripomočki vplivajo na naše telo in seveda okolje v katerem živimo in kako se ti razlikujejo. Predstavili bova metode, s katerimi sva pridobili informacije in podatke, predstavljene v raziskovalni nalogi.

3.1 METODOLOGIJA

Za metodologijo dela sva izbrali anketo, s pomočjo katere sva lahko potrdili oziroma ovrgli nekatere hipoteze.

3.1.1 Opis vzorca raziskave

Vzorec sestavljajo učenke, dijakinje in študentke, ki so uporabnice higienskih pripomočkov. Starost anketirank je od 14 do 23 let. Anketo je rešilo 24 osnovnošolk ter 15 dijakinj in študentk.

3.1.2 Opis merskega instrumenta

Sestavili sva anketo z enajstimi vprašanji (Priloga 1). Ta so vsebovala vprašanja o vrstah menstrualnih pripomočkov, o njihovih izkušnjah z njimi in o ozaveščenosti žensk.

3.1.3 Opis postopka zbiranja podatkov

Podatke sva pridobili iz člankov iz spleta, pri raziskovanju pa so nama pomagale izpolnjene ankete. Najprej sva anketirali učenke devetega razredov osnovne šole, nato pa je sledilo spletno anketiranje dijakinj in študentk. Ankete sva pregledali in izdelali grafe.

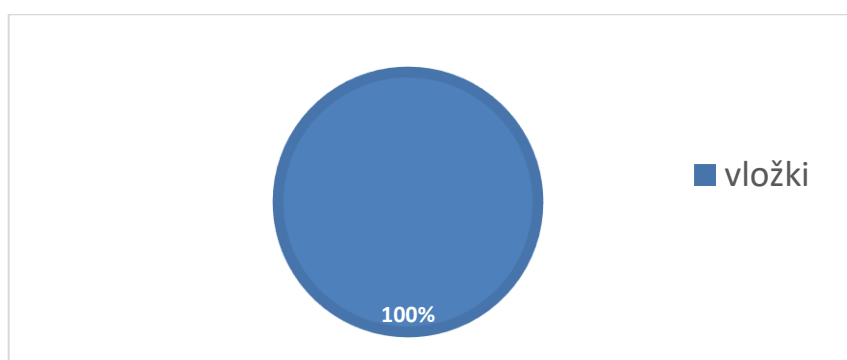
3.1.4 Obdelava podatkov

Vse pridobljene podatke, iz spleta in anket, sva vstavili v raziskovalno nalogo pod teoretični del, rezultate anket pa sva predelali v grafe in jih vstavili pod rezultate.

3.2 REZULTATI

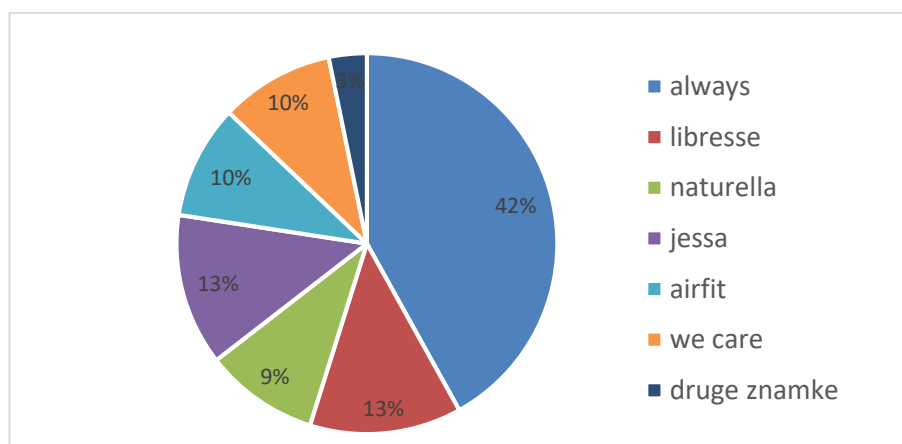
Rezultati ankete:

Najprej sva anketirali osnovnošolke devetega razreda.



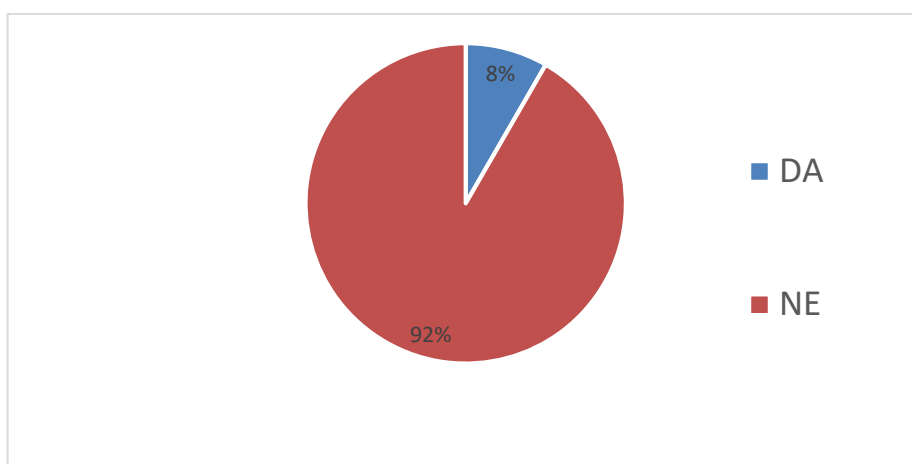
Graf 1: Kaj večinoma uporabljaš v času menstruacije?

Pri učenkah iz osnovne šole smo ugotovili, da kar 100 % učenk uporablja v času menstruacije vložke. Nobena pa ne uporablja tamponov, pralnih vložkov, skodelic in drugih izdelkov.



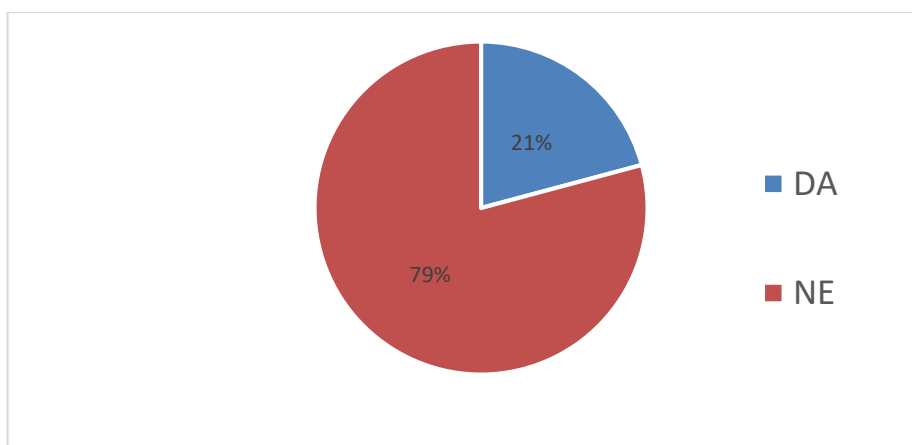
Graf 2: Če uporabljaš vložke, katere?

Osnovnošolke uporabljajo največ vložkov znamke Always in Ko kar v 42 %. Na drugem mestu po uporabi sta Jessa in Libresse s 13 % uporabe. 10 % učenk uporablja vložke We care in Airfit. Znamko Naturello, uporablja 9 % osnovnošolk. Najmanj jih je obkrožilo, da uporabljajo druge znamke in sicer 3 % osnovnošolk.



Graf 3: Ali si imela z uporabo kakšnega od pripomočka negativne izkušnje?

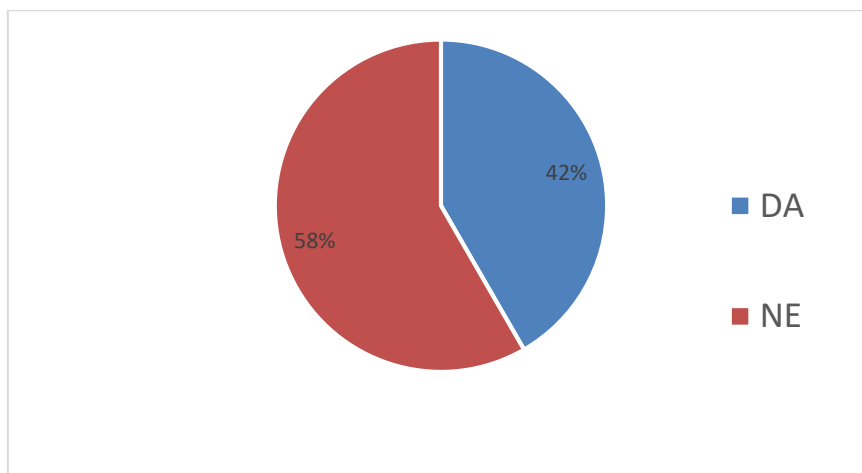
92 % učenk je obkrožilo NE. In 8 % je obkrožilo DA. Iz tega grafa lahko izberemo, da večina učenk še ni imelo negativnih izkušenj z uporabo izdelkov. Nekatere pa so imele težave s premočljivostjo vložkov in pa, da se ti vložek strga pri zamenjavi.



Graf 4: Ali izbiraš pripomočke, ki so okolju bolj prijazni?

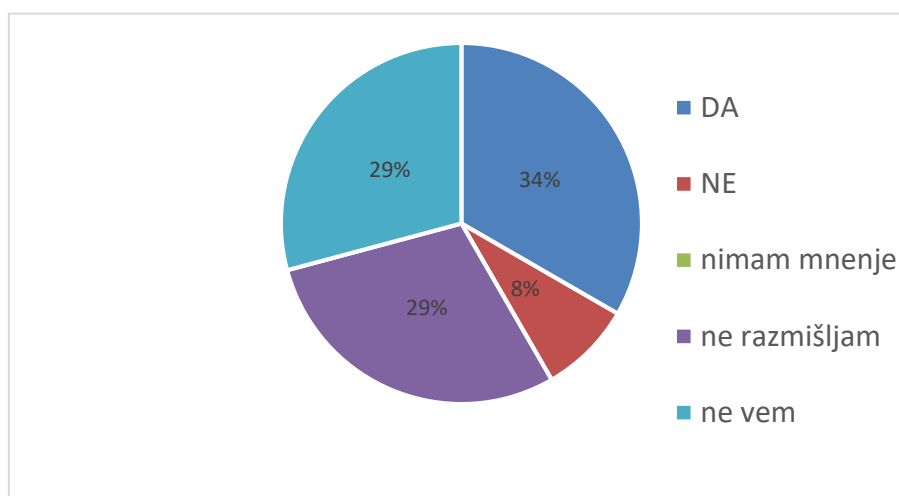
Kar 79 % učenk je obkrožilo NE in samo 21 % jih je obkrožilo DA. Pri tem lahko ugotovimo, da večina učenk ne uporablja izdelkov, ki so bolj prijazni okolju. Teh 21 %, ki pa uporabljajo izdelke bolj prijazne okolju pa jih večinoma ne ve, kaj uporabljajo.

Telesu bolj prijazni pripomočki?



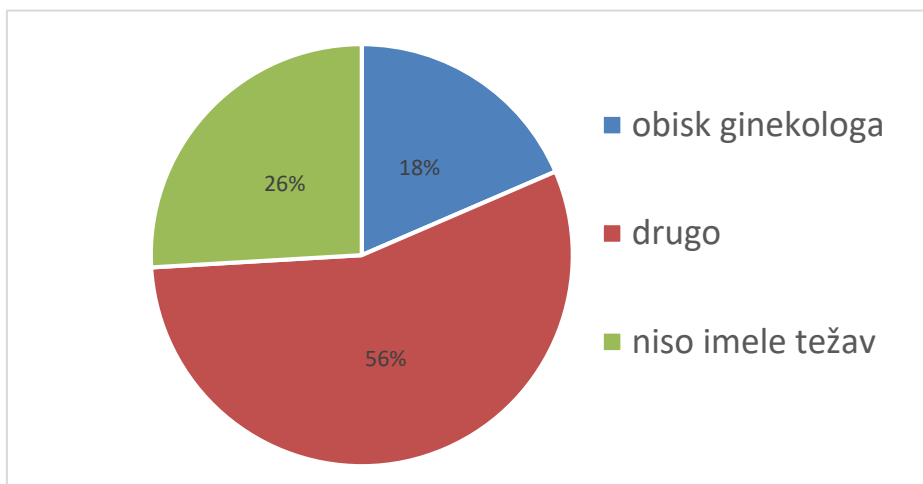
Graf 5: Ali izbiraš pripomočke, ki so do tvojega telesa bolj prijazni?

Malo več kot polovica osnovnošolk je obkrožilo NE in sicer 58 %. Iz tega grafa lahko ugotovimo, da še zmeraj več kot pol učenk ne uporablja telesu bolj prijaznih pripomočkov. Vseeno pa jih več uporablja telesu bolj prijazne pripomočke kot okolju.



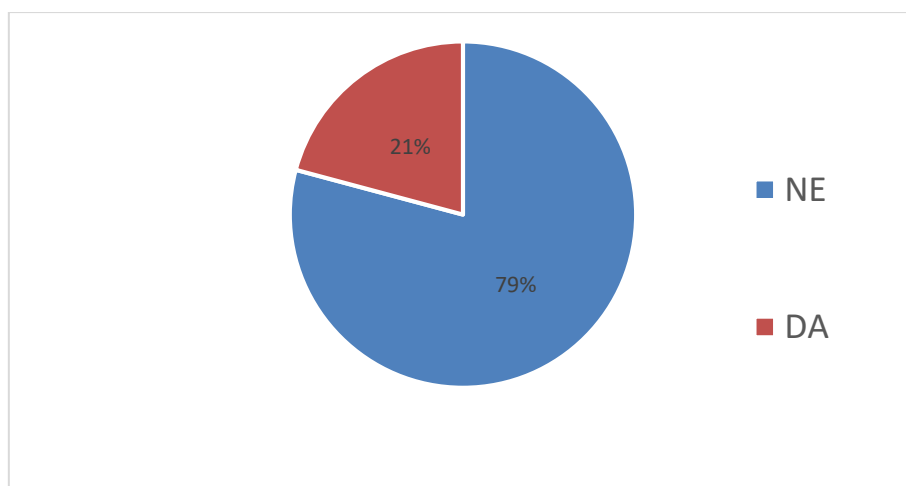
Graf 6: Ali meniš, da lahko izbira pripomočkov ob menstruaciji vpliva na morebitne težave z nosečnostjo.

V 34 % učenke menijo, da lahko pride do težav pri nosečnosti. 29 % učenk ne ve ali ne razmišlja o tem. 8 % učenk trdi, da izbire menstrualnih izdelkov ne morejo vplivati na težave v nosečnosti.



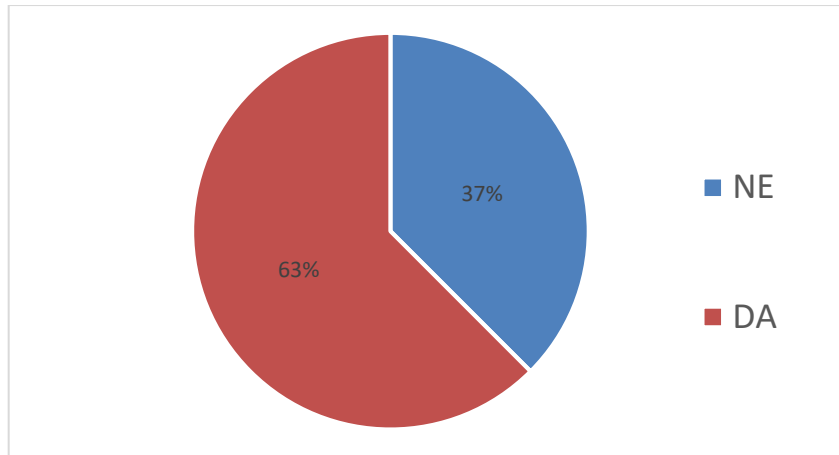
Graf 7 Če si imela težave z vnetji, kako si ukrepala?

Pri tem grafu ugotavljamo, kaj posameznik naredi, če ima težave z vnetji. 26 % ni imelo težav. 18 % osnovnošolk je obiskalo ginekologa in 56 % so svoje težave reševale drugače.



Graf 8: Ali za nego intimnih predelov uporabljaš naravna mila?

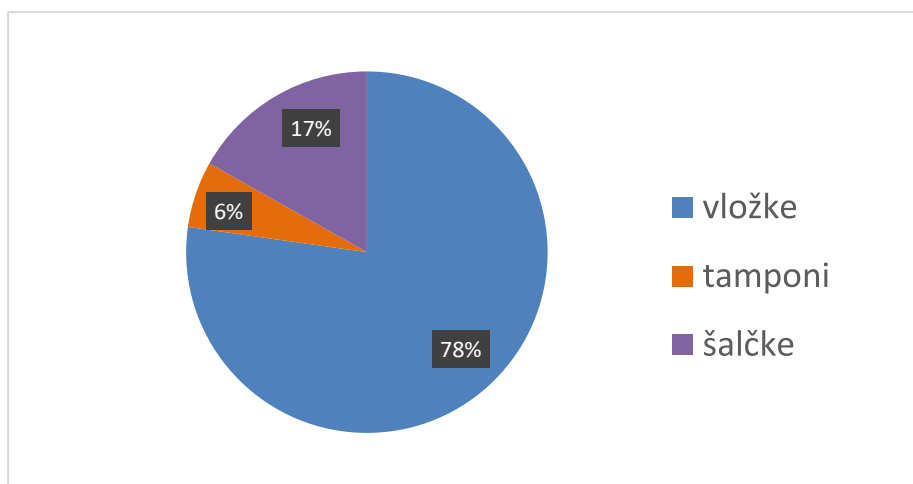
Večina učenk ne uporablja naravnih mil za intimne predele in sicer kar 79 %. Samo 21% uporablja naravna mila za intimne predele.



Graf 9: Ali si v času svoje menstruacije zapisuješ v menstrualni koledarček.

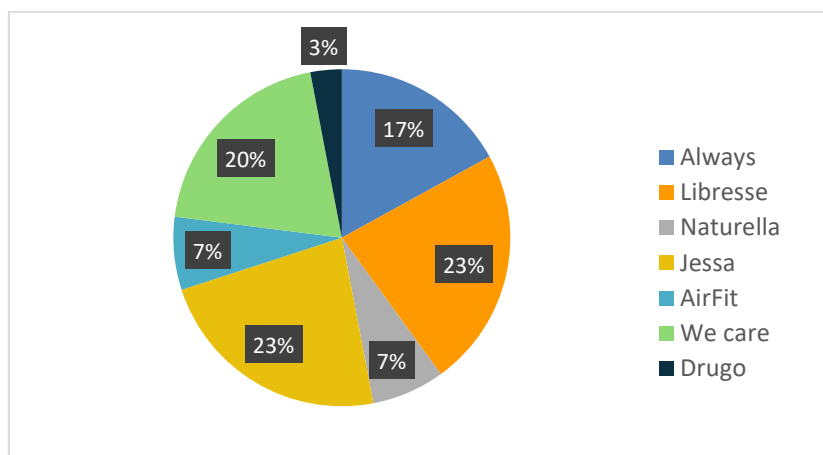
Večina učenk uporablja menstrualni koledarček in sicer kar 74 %, 26 % učenk le tega ne uporablja.

Sledilo je anketiranje dijakinj in študentk. Te so bile stare med 17 in 23 let. Anketo sva opravili spletno. Vsebovala pa je 11 vprašanj



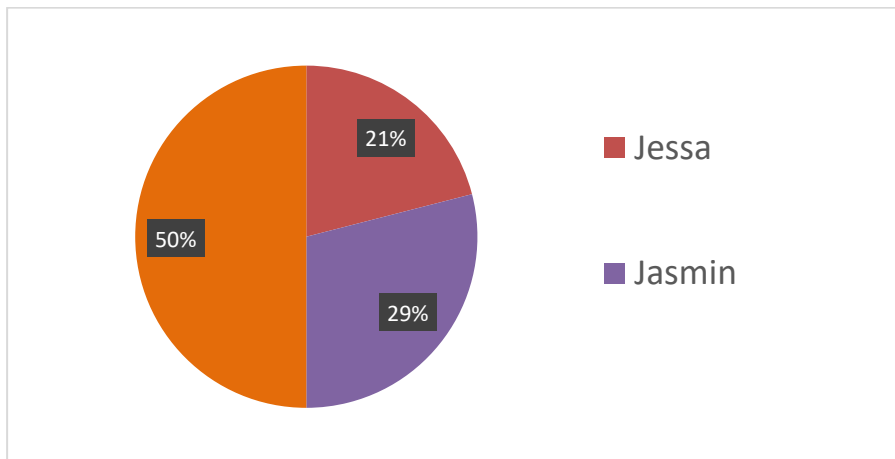
Graf 10:Uporaba menstrualnih izdelkov

78 % anketiranih dijakinj in študentk uporablja vložke, 17 % menstrualne skodelice, 6 % pa tampone. Nobena od anketirank ne uporablja pralnih vložkov.



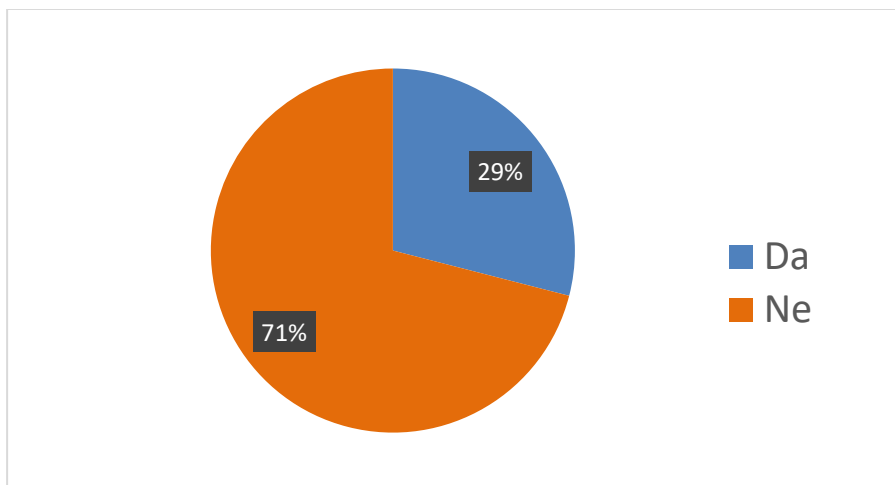
Graf 11:Vložki

Največ anketiranih dijakinj in študentk je obkrožilo znamki Libresse in Jessa, vsako po 23 %, sledi We care z 20 % uporabe, Always s 17 %, 7 % dijakinj in študentk je obkrožilo znamko Naturella in prav tako AirFit. Obkrožena je bila tudi možnost drugo, odgovor pa je bil znamka Nuve.



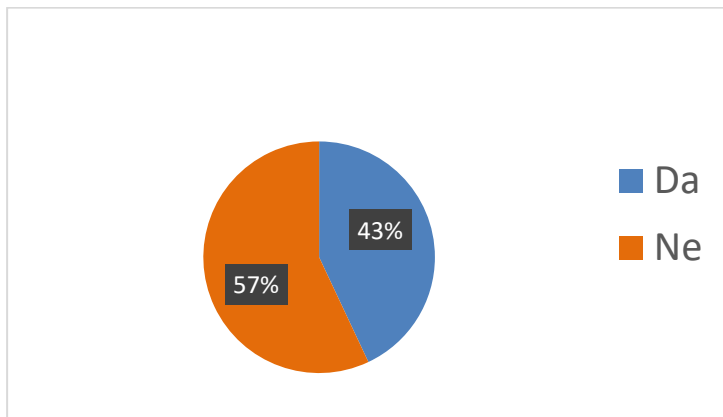
Graf 12: Tamponi

Polovica dijakinj in študentk ne uporablja tamponov. 29 % uporablja znamko Jasmin, 21 % pa je obkrožilo znamko Jessa. Znamke o.b., Natura femina, Tampax ne uporablja nobena izmed anketirank.



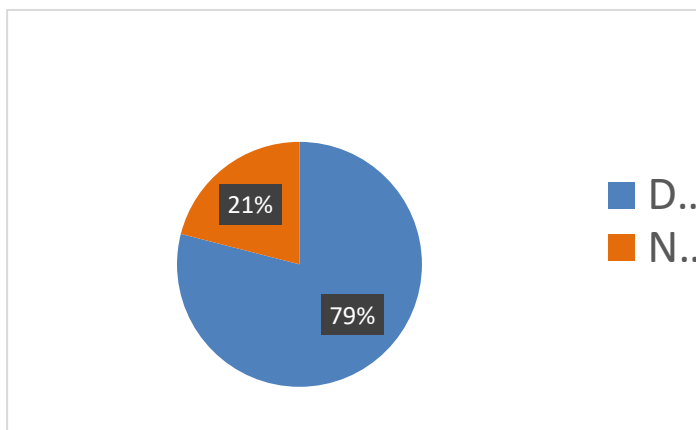
Graf 13: Negativne izkušnje z uporabo izdelkov

71 % dijakinj in študentk ni imelo negativnih izkušenj z uporabo menstrualnih pripomočkov. 29 % je bilo takih, ki so imele težave s tamponi in jim je le ta povzročil bolečine trebuha. Nekatere so imele težave s skodelico, nekaterim pa je vložek prepustil kri.



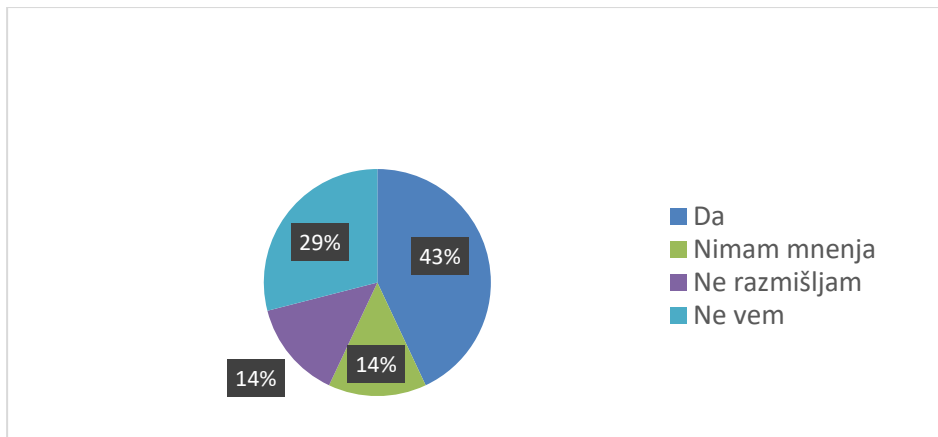
Graf 14: Okolju bolj prijazni pripomočki

Manj kot polovica dijakinj in študentk uporablja pripomočke, ki so prijazni okolju. Najpogosteje uporabljajo menstrualne skodelice za večkratno uporabo. 57 % dijakinj in študentk ne uporablja izdelkov, ki so okolju prijazni.



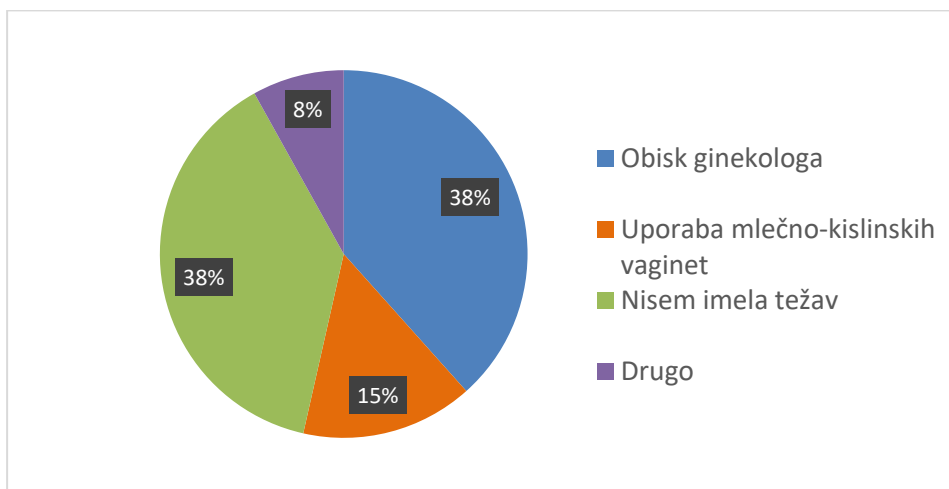
Graf 15: Pripomočki, ki so telesu prijazni

79 % dijakinj in študentk je označilo da, 21 % pa ne. Iz tega je razvidno, da več uporabljajo izdelke prijazne telesu kot okolju. Tiste, ki so obkrožile da, so odgovorile, da uporabljajo menstrualne skodelice, bombažne vložke, vložke znamke Libresse in da izbirajo vložke, ki ne vsebujejo plastike in parfumov.



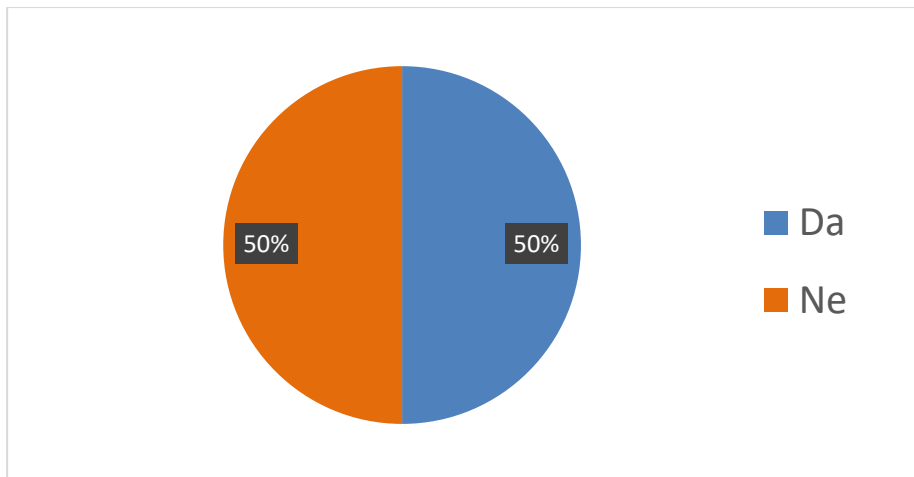
Graf 16: Morebitne težave z zanositvijo

Na vprašanje o mnenju, če izbira menstrualnih pripomočkov vpliva pri zanositvi, jih je 43 % odgovorilo z da, 14% dijakinj in študentk ne razmišlja o tem ali pa nima mnenja. 29 % jih je odgovorilo z ne vem. Nobena pa ni odgovorila z ne.



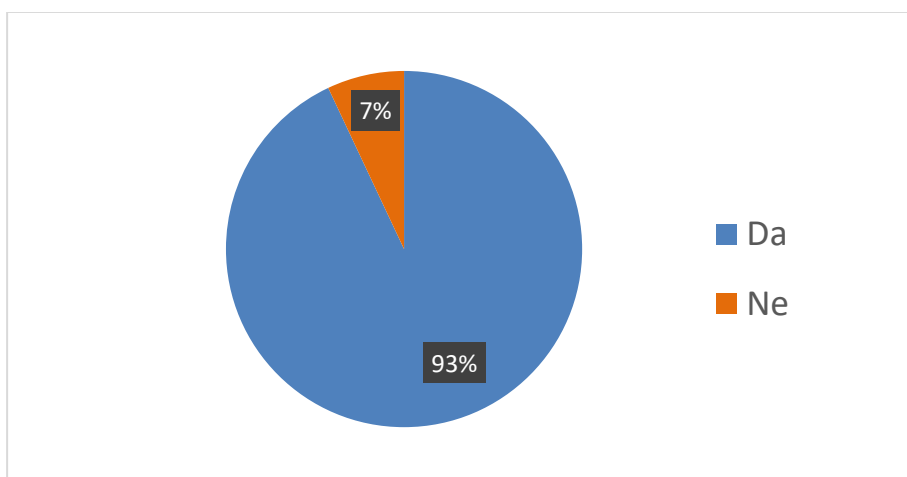
Graf 17: Način ukrepanja ob težavah z vnetji

38 % dijakinj in študentk v primeru vnetij obiše ginekologa, 15 % uporabi mlečno-kislinsko vagineto, 38 % pa ni imelo težav.



Graf 18: Naravna mila

Polovica anketirank uporablja naravna mila, druga polovica pa ne.



Graf 19: Menstrualni koledarček

93 % dijakinj in študentk uporablja menstrualni koledarček, 7 % pa ne.

4 RAZPRAVA

Glede na prebrane članke s spleta in rešene ankete v nadaljevanju podajava razpravo glede na v začetku postavljene hipoteze.

Hipoteza 1: Izbira pripomočkov ne vpliva na vaginalna vnetja.

Trg je nasičen z veliko izdelki in odločitev o nakupu je težka. Na izbiro imamo od izdelkov za enkratno uporabo do tistih, ki jih lahko uporabljamo večkrat. Tamponi in higienski vložki gredo skozi kar nekaj kemičnih procesov. Vsebujejo lahko belila, pesticide, plastične ovoje in na vse zadnje celotni menstrualni izdelek lahko vsebuje velik odstotek plastike. Vse to uničuje maternični vrat in vaginalno floro in favno, povzroča izpuščaje, alergijske reakcije in poveča možnost okužb. Zato je pomembno, da so pripomočki na rastlinski osnovi. Ti ne škodujejo telesu, hkrati pa poskrbimo za manjši delež plastike v naravi. Zaradi navedenih razlogov bi hipotezo zavrnil.

Hipoteza 2: Najprimernejši vložki so tisti iz bombaža.

Glede na prebrano literaturo sva prišli do ugotovitve, da je velik del menstrualnih izdelkov pridelanih nenaravno. Vsebujejo kemikalije, belila itd. Taki pripomočki niso le škodljivi telesu, temveč tudi okolju. Ker so povečini izdelani iz plastike, je njihov čas razgradnje zelo dolg. Zato je dobro, če posegamo po izdelkih rastlinskega izvora. Med njih spadajo bombažni vložki. Znamka, ki ima na voljo take vložke, je npr. Jasmin. Bombaž je nežen in mehak, kar pomeni, da ne draži kože in je naravno vpojen. Koži omogoči dihanje in primerno vlažnost. Primerni so za občutljivo kožo, saj ne vsebujejo parfuma, belil, npr. klora ali vpojnih kemičnih praškov. Izdelki, ki izvirajo iz narave, so navsezadnje seveda najboljši, zato bi hipotezo potrdili.

Hipoteza 3: Povečuje se uporaba pralnih vložkov in menstrualnih skodelic.

Okoljska ozaveščenost se povečuje, zato je možnosti, kako pripomoči k manjši uporabi plastike v času menstruacije veliko. Na voljo imamo pralne vložke, menstrualne skodelice, obstajajo pa tudi tamponi za večkratno uporabo. Rezultati anket so pokazali, da med anketirankami prevladujejo vložki. Malo večji delež izdelkov za večkratno uporabo pa opazimo pri študentkah. Glede na prebrano literaturo se vseeno povečuje uporaba teh izdelkov. Zato bi hipotezo potrdili.

Hipoteza 4: Najbolj pogosta izbira pripomočkov pri študentkah so menstrualne skodelice.

Izvedli sva anketo pri študentkah in ugotovili, da so v ospredju še vedno vložki. Menstrualni izdelki za večkratno uporabo niso dolgo na trgu, a se njihovo povpraševanje povečuje in tudi uporabnic je zmeraj več. Misliva, da nam od nekdanjih priporočajo uporabo vložkov in se zato nikoli ne odločimo za okolju bolj prijazen izdelek. Glede na opravljene ankete bi hipotezo ovrgli.

Hipoteza 5: Vložki in tamponi najbolj obremenjujejo okolje.

Predvsem razširjena uporaba menstrualnih izdelkov za enkratno uporabo, ki jih ni mogoče reciklirati in ni biorazgradljivih, kot so higienski vložki in tamponi, škoduje okolju. Ljudje v mnogih državah se zatekajo k sežiganju, zakopavanju ali odlaganju teh izdelkov v stranišča. Medtem ko so menstrualni izdelki za večkratno uporabo, vključno z menstrualnimi skodelicami in pralnimi vložki, okolju prijazni in spodbujajo zdravje posameznikov, vložki in tamponi, vsaj tisti za enkratno uporabo, zelo bremenijo okolje. Zato bi hipotezo potrdili.

5 ZAKLJUČEK

Na podlagi anket, izvedenih med osnovnošolkami, dijakinjami in študentkami, smo pridobili različne vpogleds v uporabo menstrualnih izdelkov. Pri osnovnošolkah smo ugotovili, da vse uporabljajo vložke, medtem ko ne uporabljajo tamponov, pralnih vložkov, skodelic ali drugih izdelkov. Najpogosteje uporabljene znamke vložkov so Always, Jessa in Libresse. Zanimivo je, da večina osnovnošolk ni imela negativnih izkušenj z uporabo teh izdelkov, čeprav so nekatere poročale o težavah s premočljivostjo ali strganjem vložkov.

Ko gre za okolje in zdravje, smo ugotovili, da le manjši delež osnovnošolk uporablja okolju prijazne izdelke, kot so pralni vložki, in da še vedno precejšnje število učenk ne izbira izdelkov, ki bi bili bolj prijazni do telesa. Večina učenk se ni zavedala, da bi izbira pripomočkov lahko vplivala na težave z zanositvijo, vendar je kar 34 % menilo, da bi lahko imela vpliv. Tudi v primeru vnetij je večina učenk izbrala alternativne rešitve, kot so obiski ginekologa ali različni pripravki.

Pri dijakinjah in študentkah je zaznati večjo osveščenost o zdravju in okolju. Večina jih uporablja vložke, vendar so tudi nekatere začele uporabljati menstrualne skodelice. Dijakinje in študentke so bolj pozorne na izbiro izdelkov, ki so prijazni njihovemu telesu, saj večina uporablja izdelke, ki ne vsebujejo plastike in parfumov. Vendar pa tudi tukaj precejšnje število še vedno ne uporablja izdelkov, ki bi bili bolj prijazni okolju.

Skupno gledano, so dijakinje in študentke bolj ozaveščene glede vpliva svojih izbir na zdravje in okolje, vendar še vedno prevladujejo tradicionalni izdelki, kot so vložki. Z več informacijami in dostopom do okolju prijaznih izdelkov se bo verjetno povečevala uporaba bolj trajnostnih in telesu prijaznih alternativ. Večina anketiranih uporablja menstrualni koledarček, kar kaže na zavedanje o pomembnosti spremljanja svojega menstrualnega ciklusa.

6 VIRI IN LITERATURA

<https://www.cakalnedobe.si/nasvet/menstruacija-ali-veste-o-njej-vse-kar-lahko/>
(15.12.2024)

<https://www.cakalnedobe.si/nasvet/menstrualni-priponocki/> (15.12.2024)

<https://www.zurnal24.si/uporabno/zakaj-je-menstruacija-se-vedno-tabu-393862>
(15.12.2024)

<https://www.tosamashop.si/svetovalnica1/clanek-najstnice-in-tamponi> (14.12.2024)

<https://vizita.si/tok/zdrav-lajf/higienski-priponocki.html> (14.12.2024)

<https://vizita.si/tok/zdrav-lajf/zakaj-vcasih-menstruacija-boli-vcasih-pa-ne.html>
(14.12.2024)

<https://www.zadovoljna.si/sport-zdravje/zdravje/pralne-menstrualne-spodnjice-pralni-vlozki.html> (10.1.2025)

<https://saathipads.com/blogs/menstrual-musings/the-ocean-series-part-2-the-problem-of-menstrual-plastics> (10.1.2025)

<https://elle.metropolitan.si/telo-in-duh/v-iskanju-menstrualnih-priponockov-ki-ne-vsebujejo-plastike-so-prijazni-vasemu-telesu-proracunu-in-seveda-okolju/> (15.1.2025)

7 PRILOGE

ANKETA

Pozdravljeni, sva Jona in Maja iz 9. razreda. Delava raziskovalno nalogo za ženski spol različnih starosti na temo uporabe pripomočkov ob menstruaciji. Prosiva za rešitev ankete. Uspešno reševanje 😊😊 *Anketa je anonimna.

1. Koliko si stara? _____

2. Kaj večinoma uporabljaš v času menstruacije?

a) vložke

b) tamponi

c) pralne vložke

č) šalčke

c) drugo: _____

3. Če uporabljaš vložke, obkroži katere.

a) Always

d) AirFit

b) Libresse

e) We care

c) Naturella

f) ne uporabljam vložkov

č) Jessa

4. Če uporabljaš tampone, obkroži katere.

a) o.b.

b) Jessa

c) Natura Femina

č) Jasmin

d) Tampax

e) ne uporabljam tampona

5 . Ali si imela z uporabo kakšnega od pripomočkov negativne izkušnje?

DA NE

Če da, s katerim in katere?

6. Ali zbiraš pripomočke, ki so okolju bolj prijazni? DA NE

Če da katere?

7. Ali izbiraš pripomočke, ki so do tvojega telesa bolj prijazni? DA NE

Če da katere?

8. Ali meniš, da lahko izbira pripomočkov ob menstruaciji vpliva na morebitne težave z zanositvijo?

da ne nimam mnenja ne razmišljam
ne vem

9. Če si imela težave z vnetji, kako si ukrepala?

a. Obisk ginekologa b. uporaba mlečno-kislinskih vagnet c. drugo

10. Ali za nego intimnih predelov uporabljaš naravna mila?

DA NE

Če da katera?

11. Ali si v času svoje menstruacije zapisuješ v menstrualni koledarček? Obkroži.

DA NE