

### Додаткова інформація

“Women’s Health & Wellbeing. A Guide to Sexual and Reproductive Health”

#### Ресурс:

[www.hse.ie/eng/services/list/1/lho/dublinse/social-inclusion/](http://www.hse.ie/eng/services/list/1/lho/dublinse/social-inclusion/)

### HSE Dublin and South East Social Inclusion Service

Якщо ви хотіли б мати доступ до засобів гігієни або освітнього заняття чи потребуєте додаткової інформації про сексуальне здоров'я, безпечніший секс та ІПСШ, просимо звернутися до нас.



Напишіть нам:

[che.socialinclusion@hse.ie](mailto:che.socialinclusion@hse.ie)

### Для батьків

Випущено серію брошур HSE, щоб допомогти вам поговорити зі своїми дітьми під час їх дорослішання про стосунки та сексуальність.

Завантажте брошуру “Making the ‘Big Talk’ many small talks”.



#### Завантажити ресурс

[www.sexualwellbeing.ie/for-parents/resources/booklets/making-the-big-talk-many-small-talks-13-to-18.pdf](http://www.sexualwellbeing.ie/for-parents/resources/booklets/making-the-big-talk-many-small-talks-13-to-18.pdf)

### HSE Dublin and South East Social Inclusion Service

Група проекту «Менструальна гідність»

Лінда Латем

Директор медсестринської служби,  
керівник проекту

Еймер Костелло

Адміністративний менеджер

Елейн Парді, Шона Квілті

Адміністратори

[www.create.ie](http://www.create.ie)



# Period Dignity for all

Та інформація про сексуальне здоров'я

HSE Dublin and South East Social Inclusion Service

## Що таке «Менструальна гідність»?

Менструальна гідність - це термін, який використовують, щоб пояснити, як багато жінок та дівчат страждають від менструальної бідності. Це означає, що вони не мають потрібних їм засобів гігієни, можливостей або необхідної освіти, щоб зберегти гідність під час місячних.

## Обмеження цієї свободи проявляється по-різному, наприклад:

- Якщо у вас немає достатньо грошей, щоб купити засоби гігієни для місячних (прокладки, тампони тощо).
- Якщо вас змушують відчувати сором або збентеження.
- Якщо ваш партнер або член сім'ї контролює отримувану вами суму грошей, куповані вами засоби гігієни або вашу поведінку під час місячних.

## Що ми робимо для Менструальної гідності?

Як HSE, так і інші державні органи почали надавати **безкоштовні** засоби гігієни для тих, кому вони потрібні. Ми також проводимо освітні заняття для тих, кому це цікаво, щоб ми могли поліпшити розуміння та позбутися деякого негативного відношення до місячних! Якщо вам потрібні засоби гігієни або освітнє заняття, звертайтеся до нас (дивіться на звороті).

## Менструальна бідність більш поширена, ніж ви думаєте!



(Healthy Ireland Survey, 2022)

## Середній вік початку місячних

Точного віку не існує, але у багатьох дівчат перші місячні починаються у віці з 9 до 13 років.

## Що відбувається під час менструального циклу?

У середньому цикл триває 28 днів, але в деяких жінок будуть довші або коротші цикли. Важливо знати, що є нормальним для вас. Ви можете відстежити свій цикл таким чином '**День 1**' - це перший день циклу, а '**останній день**' - це день до початку наступного циклу.

Овуляція - це процес, який зазвичай відбувається між днями '**12-16**'. Це коли яйцеклітина виходить з яєчника. Якщо яйцеклітина не заплідниться спермою в цей час, слизова оболонка матки відстане (це і є місячні).

## Симптоми, якими можуть супроводжуватися місячні

Менструальний біль є поширеним явищем, і більшість людей зазнають його в якийсь момент свого життя. Зазвичай це схоже на м'язовий спазм внизу живота. Важливо знати, що є нормальним для вас, і якщо у вас є будь-які зміни або сильний дискомфорт, завжди варто запитати свого сімейного лікаря.

Деякі симптоми можуть також виникнути протягом циклу, до початку місячних. Це часто називають ПМН/ПМТ. Причиною цього є зміна рівню гормонів. Це може викликати здуття живота, дратівливість, перепади настрою, болючість молочних залоз, зміни стану шкіри та волосся. Не всі зазнають цих симптомів, і вони зазвичай проходять через день або два.

## Менструальний цикл

### 1-7 днів

Слизова оболонка матки розпадається, починається менструація

### 8-11 днів

Слизова оболонка матки потовщується, готуючись прийняти яйцеклітину

### 12-17 днів

Починається овуляція (звичайно за 12-16 днів до наступних місячних)

### 18-25 днів

Якщо яйцеклітина не запліднена спермою, вона знову поглинається організмом.

### 26-28 днів

Слизова оболонка матки відшаровується, що веде до менструації

### Зміни у ваших місячних?

Важливо знати, що є нормальним для вас, деякі зміни менструального циклу є абсолютно нормальними. Іноді у вашому менструальному циклі бувають такі зміни, щодо яких вам слід отримати професійну консультацію.

### Це включає:

- Кровотеча між місячними, після сексуальних відносин або після клімаксу.
- Пропущені місячні.
- Будь-які помічені вами симптоми, що не є нормальними для вас, і які вас непокоять.

**Пам'ятайте, ніколи не слід нервуватися чи соромитися, щоб поговорити з медсестрою, сімейним лікарем чи іншим медиком про все, що стосується вас!**

**Ресурс:** [www.hse.ie/eng/services/list/1/lho/dublinse/social-inclusion/](http://www.hse.ie/eng/services/list/1/lho/dublinse/social-inclusion/)



### Які засоби гігієни для місячних слід використовувати?

Це буде залежати від ваших уподобань, і на ринку є багато різних товарів.

Основні види - це менструальні прокладки та тампони. Їх треба регулярно міняти та утилізувати в контейнерах для санітарних продуктів або сміття. До нових, більш екологічних засобів входять багаторазові менструальні чашки та менструальні трусики, які можна носити, прати та використовувати повторно. Завжди використовуйте ті засоби, які зручні для вас!

### Синдром токсичного шоку (СТШ)

СТШ - це рідкісний, але небезпечний для життя стан, викликаний інфекцією. Це може статися, якщо тампон або менструальна чашка залишаються в піхві занадто довго, або від інфікованої рани. Симптоми розвиваються швидко, та потрібне термінове лікування.

### Симптоми включають:

Високу температуру, м'язові болі, рельєфний висип на шкірі, схожий на наждачний папір, грипоподібні симптоми.

### Запобігання:

Міняйте тампон/чашку кожні 4-6 годин.

### Стрес

Якщо ви в стані стресу, ваш менструальний цикл може:

- Стати довшим або коротшим
- Зовсім припинитися
- Стати більш болючим

Намагайтеся уникати стресу, знаходячи час, щоб розслабитися. Регулярні вправи можуть сприяти розслабленню. Також можуть допомогти дихальні вправи.

Якщо вам важко подолати стрес, варто спробувати когнітивно-поведінкову терапію (КПТ). КПТ - це розмовна терапія, яка може допомогти вам вирішити проблеми, змінивши ваш спосіб мислення та поведінку.

### Догляд за собою під час місячних

Багато дівчат і жінок відчувають, що їх настрій змінюється напередодні та протягом місячних. Деякі знаходять, що вони стають більш емоційними або легше плачуть. Якась легка фізична діяльність, яку ви любите, або розмова з другом/подругою можуть дійсно допомогти.

Якщо ваш поганий настрій заважає вашому повсякденному життю або триває більш ніж пару днів, важливо звернутися за допомогою. Поговоріть зі своїм лікарем, щоб дістати пораду або підтримку. Якщо ви молода людина, поговоріть з довіреними дорослими людьми, які можуть допомогти,

наприклад, з батьками, консультантом/медсестрою в школі.

### Фізичні вправи

Фізичні вправи корисні, однак різке збільшення їх інтенсивності може призвести до зупинки місячних. Інтенсивна фізична активність може збільшити стрес на організм. Це може вплинути на гормони, відповідальні за ваші місячні.

Втрата занадто великої кількості жирів відкладень через інтенсивні вправи може зупинити овуляцію. Вам порадять знизити рівень активності, якщо надмірне фізичне навантаження призвело до зупинки місячних.

### Рекомендації щодо фізичних вправ (мінімум)

У віці 2-18 років - 60 хвилин, 3 рази на тиждень  
У віці 18-64, 30 хвилин, 5 днів на тиждень  
У віці 65+ років, 30 хвилин, 5 днів на тиждень

### Види фізичних вправ:

Важливо займатися всіма видами фізичних вправ, від аеробіки та нарощування сили до збільшення гнучкості. Для людей з ризиком остеопорозу (особливо жінок) важливо займатися вправами з ваговим навантаженням, що допомагає підвищити щільність кісткової тканини.



## Інформація про сексуальне здоров'я

### Згода на секс

Примушування іншої людини до статевого акту - це неправильно.

У вас завжди є законне право вибору; **чи займатися сексом, коли займатися сексом, та яким видом сексу ви хочете займатися.** Це поширюється як на сексуальні відносини з новим партнером, так і з існуючим партнером.

**У будь-який момент і ви, і ваш партнер маєте право передумати та відкликати згоду.**

**Ресурс:** [www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexual-consent/](http://www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sexual-consent/)

### Секстинг або надсилання нюдсів

Незаконними діями для всіх (незалежно від віку) є розміщення, надсилання або загальне використання зображень статевих органів людей до 18 років, або їх зображень під час статевого акту, тому що це класифікується як дитяча порнографія. Це також актуально, якщо особа до 18 років посилає своє власне сексуальне зображення. Також незаконною дією є надсилати зображення «відверто сексуального характеру» будь-кому у віці до 17 років, або надсилати порнографію будь-кому у віці до 18 років.

Також незаконно робити, поширювати, публікувати або погрожувати поширювати/публікувати інтимні зображення людини (будь-якого віку) без її згоди.

Наркотики та алкоголь можуть вплинути на здатність людини приймати рішення, включаючи її бажання займатися сексом; це означає, що вона не може дати згоду.

### Що таке встановлений законом вік згоди?

Закон говорить, що людина повинна досягти віку 17 років, щоб бути спроможною дати згоду на сексуальну взаємодію.

### Інфекції, що передаються статевим шляхом

Інфекція, що передається статевим шляхом (ІПСШ) - це та, яка передається через сексуальний контакт з інфікованою людиною. Найкращим захистом є правильне використання презервативів кожного разу, коли ви займаєтеся вагінальним, анальним або оральним сексом (використовуйте презервативи/зубні дамби). Якщо ви маєте симптоми ІПСШ або потребуєте термінової підтримки, ви повинні звернутися до місцевої клініки сексуального здоров'я або свого сімейного лікаря.

**Ресурс:** [www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/hse-sti-services-in-ireland.html](http://www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/hse-sti-services-in-ireland.html)

### Вакцина проти ВПЛ

ВПЛ означає «вірус папіломи людини», та є групою з більш ніж 100 вірусів. ВПЛ поширюється переважно через тілесний контакт. Статеві ВПЛ-інфекції зазвичай пов'язані з сексуальним контактом. ВПЛ спричиняє 1 з 20 видів раку по всьому світу. Це одна з головних причин раку шийки матки. Вакцинація проти ВПЛ, яка пропонується у 1-ий рік середньої школи (9-13 років), є дуже ефективним способом зменшити ризик генітальних бородавок і розвитку раку, пов'язаного з ВПЛ, у майбутньому.

### Тест на ІПСШ

- Безкоштовний тест на ІПСШ в домашніх умовах
- Замовлення онлайн
- Тестування вдома
- Клінічна підтримка по телефону

**Ресурс:** [www.sh24.ie](http://www.sh24.ie)

### Що таке скринінг шийки матки? (ПАП-тест)

Скринінг шийки матки (цервікальний скринінг) - це безкоштовний тест для перевірки здоров'я шийки матки. Зареєструвавшись на перевірку шийки матки, у віці **25 років** ви отримаєте лист. Вас запросять зателефонувати до вашого сімейного лікаря, щоб записатися на безкоштовну перевірку. Для цієї процедури використовується гінекологічне дзеркальце і береться мазок. Це не для того, щоб знайти рак, а щоб перевірити, чи є у вас ризик захворіти на рак.

**Ресурс:** [www.cervicalcheck.ie](http://www.cervicalcheck.ie)

### Безкоштовна контрацепція

Безкоштовна контрацепція надається жінкам, дівчатам, трансгендерним та небінарним людям, які відповідають належним критеріям.

**Ресурс:** [www.sexualwellbeing.ie](http://www.sexualwellbeing.ie)

