

ТАМПОНЫ



Краткое описание

Тампон впитывает менструальную кровь во влагалище.

Тампоны удобны, когда использовать прокладки непросто, например, при плавании.

Размеры

Существуют различные тампоны для различных степеней интенсивности менструального кровотечения.

Сначала можно попробовать «маленькие» тампоны (мини-тампоны), чтобы определить, какая степень впитываемости подходит лучше всего.

Советы:

- Мини-тампоны хороши, когда менструация начинается впервые или очень слабая.
- Если тампон приходится часто менять, потому что он быстро наполняется и кровь протекает, нужен тампон большего размера (Normal, Super, Ultra).

Рекомендуемое время ношения

- Тампон следует менять не позднее чем через 6 часов, в зависимости от размера тампона и интенсивности менструации.
- Следует отметить, что тампон не нужно менять при каждом походе в туалет. влагалище (туда вводится тампон), уретра и анус — это разные отверстия.

Применение

1. Вымойте руки
2. Удалите защитную пленку
3. Потяните за шнурок (нить для извлечения): Нить помогает потом легче вынуть тампон.
4. Найдите удобное положение. Советы по этому поводу можно найти в разделе часто задаваемых вопросов.

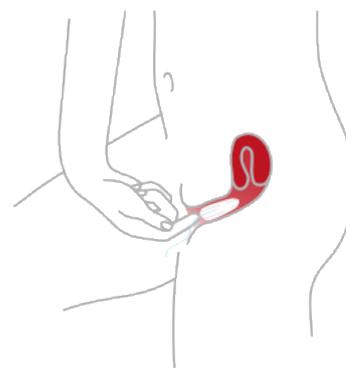
5. Введите тампон с помощью пальца (например указательного) во влагалище. Нить для извлечения остаётся снаружи.

Так называемый аппликатор может помочь ввести тампон вместо пальца. Его можно найти в аптеках и магазинах бытовой химии и косметики.

6. Проверьте положение: Тампон правильно установлен, если он больше не ощущается. Если он ощущается, введите его немного глубже.

Советы:

- Если при правильном введении всегда ощущается сильная боль, это может быть поводом обратиться к гинекологу.
- Если есть сомнения, что тампон хорошо установлен и кровь не протечёт, можно дополнительно использовать прокладку, ежедневную прокладку или менструальное белье.



➔ После использования

1. Вымойте руки
2. Тампон осторожно вытянуть за нить для извлечения или пальцами.

Примечание: Нить для извлечения не удаётся найти — что делать?

Тампон не может потеряться внутри тела. Он останавливается у **шейки матки** (примерно на глубине 10 см). Его всегда можно достать пальцами, даже если нить для извлечения пропала.

Следует присесть на корточки и натужиться, как при походе в туалет. Затем вытащить пальцами.

Если самостоятельно сделать это не получается, поможет гинеколог.

Также можно позвонить в телефонную службу здравоохранения по номеру 1450.



Утилизация

- Тампоны предназначены только для одноразового использования.
- Не выбрасывайте использованные тампоны в унитаз. Они могут засорять трубы и очистные сооружения.
- В общественных туалетах иногда есть пакеты для использованных менструальных продуктов. Тампоны можно положить в такой пакет и выбросить. Если нет пакетов, оберните тампон в туалетную бумагу и выбросьте.



Медицинские аспекты

Тампоны всегда следует выбирать **в соответствии с интенсивностью кровотечения**. Это помогает не пересушивать влагалищную флору и предотвращать развитие бактерий.

В каких случаях следует отказаться от использования тампонов?

- При **болях при введении или ношении**: Если боль не проходит, хотя тампон установлен правильно, удалите тампон и обратитесь к гинекологу.
- При **слабых менструациях** или при **мажущих выделениях** тампоны не следует использовать или использовать только кратковременно. Тампоны не рекомендуется использовать заранее, до начала менструации. Это может привести к пересыханию слизистой влагалища. В результате повышается риск развития **инфекций**.
- При **вагинальном половом акте**, так как это может привести к боли и затруднить извлечение тампона.

Во время **беременности** и для **послеродовых выделений** не следует использовать тампоны. Для этого лучше всего подходят прокладки или менструальное белье.

При **женском обрезании (FGM/C) типа 3 (инфибуляция)** использование тампонов невозможно.



Дополнительная важная информация о менструальных продуктах и здоровье
gesund-
heit.gv.at/leben/frauengesundheit/menstruati
onsprodukte/russian.html

- unicef.org/media/91346/file/unicef-guide-menstrual-hygiene-materials-2019.pdf
- nj.gov/health/womenshealth/reproductive-health/periods-menstruation/period-products/tampons.shtml
- nhs.uk/conditions/toxic-shock-syndrome/
- nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/after-the-birth/your-body/
- pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7201028/
- unicef.org/supply/media/12541/file/technical-specification-tampons-2022.pdf
- obgyn.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/1471-0528.17668
- rataufdraht.at/themenubersicht/gesundheit/so-benutzt-du-tampons-und-binden-feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/liebe_sexualitaet/themen/menstruation_schwangerschaft/zyklus_und_menstruation/hygiene.cfm
- lilli.ch/periode_menstruation_tage_binde_tampon
- ikw.org/fileadmin/IKW_Dateien/downloads/IKW-Allgemein/IKW_Factsheet-Tampons.pdf
- lebensmittelbuch.at/lebensmittelbuch/gebrauchsgegenstaende/5-unterkapitel-hygieneprodukte.html
- loveline.de/themen/maedchen/meine-menstruation/tampons-binden-tasse-schwamm/

ПРОКЛАДКИ



Краткое описание

Гигиенические прокладки впитывают менструальную кровь вне влагалище. Их носят на нижнем белье.

Существуют прокладки одноразового использования (одноразовые прокладки с клейкой полоской на нижней стороне).

Существуют также прокладки многоразового использования. Они называются «тканевые прокладки» или «многоразовые прокладки».

Прокладки можно использовать отдельно или в качестве дополнительной защиты к другим менструальным продуктам.



Размеры

- Существуют различные прокладки для разной интенсивности менструального кровотечения.
- Одноразовые прокладки бывают с боковыми крылышками или без них. Боковые крылышки обеспечивают дополнительную защиту по бокам.
- При очень слабых менструациях можно использовать также ежедневные прокладки. Они тоньше и впитывают меньше крови, чем обычные гигиенические прокладки.



Рекомендуемое время ношения

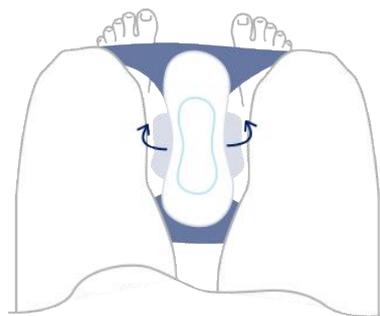
- Прокладку следует менять не позднее чем через 8 часов.
- Тканевые прокладки (многоразовые) рекомендуется менять на новые примерно раз в год.



Применение

Одноразовая прокладка:

1. Вымойте руки.
2. Удалите упаковку и бумагу с клейких лент и выбросьте.
3. Прокладку следует положить в центр нижнего белья клейкой стороной вниз.
4. Если имеются боковые крылышки:
Сложите боковые крылышки и приклейте к трусам (снаружи/снизу).



Тканевая прокладка (многоразовая прокладка):

Перед самым первым использованием тканевую прокладку сполоснуть водой или постирать.

1. Вымойте руки.
2. Прокладку положить в трусы мягкой (впитывающей) стороной вверх.
3. Отогните боковые крылышки.
4. Застегните кнопки крылышек снизу на белье.



После использования

- **Одноразовые прокладки** использовать только один раз и сразу после этого утилизировать.
- **Тканевые прокладки (многоцветные прокладки)** можно использовать повторно после стирки. Когда вы находитесь вне дома, использованную прокладку можно временно хранить в пакетике.



Рекомендуемая гигиеническая обработка

Тканевая прокладка (многоцветная прокладка):

1. Полоскание/очистка: После ношения многоцветную прокладку сначала сполоснуть холодной водой.
Кровь легче отстирывается холодной водой, чем теплой.
2. Стирка: Перед самым первым использованием и после полоскания. Многие тканевые прокладки можно стирать при температуре от 30 до 40 градусов или даже при 60 градусах с обычным бельем.
3. Сушка: Тканевую прокладку высушить на воздухе.



Утилизация

- **Одноразовую** прокладку снять с нижнего белья и утилизировать.
- Не бросать использованные прокладки в туалет. Они могут засорять трубы и очистные сооружения.
- В общественных туалетах иногда есть пакеты для использованных менструальных продуктов. Прокладки можно класть в пакеты для последующей утилизации. Если нет пакетов, обернуть прокладку в туалетную бумагу и выбросить.



Медицинские аспекты

- Прокладки могут раздражать кожу и в некоторых случаях вызывать инфекции. Поэтому рекомендуется **регулярно менять** прокладки, мыть руки, а тканевые прокладки (многоцветные) правильно стирать и сушить.
- Прокладки хорошо подходят во время **беременности** и для **послеродовых выделений**.
- Прокладки хорошо подходят для всех типов женского обрезания (FGM/C).



Дополнительная важная информация о менструальных продуктах и здоровье

gesundheits.gv.at/leben/frauengesundheit/menstruationsprodukte/russian.html

- [unicef.org/media/91346/file/unicef-guide-menstrual-hygiene-materials-2019.pdf](https://www.unicef.org/media/91346/file/unicef-guide-menstrual-hygiene-materials-2019.pdf)
- obgyn.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/1471-0528.17668
- journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0257610
- rataufdraht.at/themenubersicht/gesundheits/so-benutzt-du-tampons-und-binden
- feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/liebe_sexualitaet/themen/menstruation_schwangerschaft/zyklus_und_menstruation/hygiene.cfm
- lilli.ch/periode_menstruation_tage_binde_tampon
- loveline.de/themen/maedchen/meine-menstruation/tampons-binden-tasse-schwamm/

МЕНСТРУАЛЬНОЕ БЕЛЬЁ



Краткое описание

Менструальное бельё — это нижнее бельё с несколькими слоями. Они впитывают менструальную кровь снаружи влагалища. Менструальное бельё выглядит как обычное бельё. Его можно стирать и использовать повторно.



Размеры

- Менструальное бельё доступно в различных размерах и моделях, в зависимости от интенсивности менструации.
- Менструальное бельё способно впитать количество жидкости, эквивалентное 1–4 тампонам.



Рекомендуемое время ношения

Не более чем через 12 часов менструальное бельё следует сменить в зависимости от интенсивности менструации.



Применение

- Перед первым использованием сполосните или постирайте менструальное бельё водой.
- Менструальное бельё носится так же, как обычное нижнее бельё.
- Оно может быть использовано самостоятельно или в качестве дополнительной защиты к другим менструальным продуктам.



После использования

Менструальное бельё можно использовать повторно после стирки.



Рекомендуемая гигиеническая обработка

1. Полоскание/очистка: После ношения менструальное бельё сначала следует сполоснуть холодной водой. Кровь легче отстирывается холодной водой, чем теплой.
2. Стирка: Перед самым первым использованием и после полоскания. При стирке не использовать кондиционер для белья и не гладить. Оба этих действия могут снизить впитывающую способность белья.
3. Сушка: Менструальное бельё тщательно высушить на воздухе (не в сушильной машине).

Совет: Если менструальное бельё хорошо вымыто и высушено, оно не пахнет. Если же менструальное бельё все равно плохо пахнет, его следует утилизировать.



Утилизация

Менструальное белье можно использовать **повторно** после стирки. Оно хорошо впитывает менструальную кровь примерно 1 год, но это зависит от продукта. Часто на упаковке указывают, сколько стирок (например, 40–50) оно выдерживает, сохраняя способность впитывать менструальную кровь. После этого оно может быть либо утилизировано, либо использовано как обычное нижнее белье.



Медицинские аспекты

- Важно, чтобы в менструальном белье **не было** (нано-)серебра и **никаких** химических веществ. Они могут повлиять на здоровье. На упаковке можно точно прочитать состав.
- Менструальное белье хорошо подходит во время **беременности и для послеродовых выделений**.
- Менструальное белье хорошо подходит для всех типов **женского обрезания (FGM/C)**.



Дополнительная важная информация о менструальных продуктах и здоровье

gesundheits.gv.at/leben/frauengesundheit/menstruationsprodukte/russian.html

- nj.gov/health/womenshealth/reproductive-health/periods-menstruation/period-products/period-underwear.shtml
- unicef.org/media/91346/file/unicef-guide-menstrual-hygiene-materials-2019.pdf
- maedchenbeschneidung.ch/public/documents/Netzwerk-Dokumente/2023_Empfehlungen_FGMC.pdf

МЕНСТРУАЛЬНЫЕ ЧАШИ



Краткое описание

Менструальная чаша — это мягкий контейнер, обычно из силикона. Она собирает менструальную кровь во влагалище. Когда она полна, менструальная чаша удаляется, промывается и используется повторно.

Менструальная чаша может использоваться много лет. Если она хорошо очищена и правильно хранится, та же чаша может использоваться до 10 лет.

Размеры

- Существуют менструальные чаши различных размеров и форм. Размеры часто указаны как S(mall), M(edium) и L(arge). Так как строение влагалища индивидуально, подходящий размер тоже может отличаться.
- При более обильных менструациях или ослабленных мышцах тазового дна (например, после родов) можно использовать большую менструальную чашу.
- При первой менструации начинать с самой маленькой чаши.

Рекомендуемое время ношения

от 4 до 12 часов, в зависимости от размера менструальной чаши и интенсивности менструации.

Применение

1. Кипячение: Перед самым первым использованием, а также каждый раз в начале менструации менструальную чашу следует прокипятить (время указано на упаковке); например, в кастрюле с кипящей водой или в кружке с водой в микроволновке.
2. Вымойте руки.
3. Найдите удобное положение. Советы по этому поводу можно найти в разделе часто задаваемых вопросов.
4. Сложите менструальную чашу двумя пальцами и введите:
 - Когда менструальная чаша сложена, она выглядит как буква «С». Поэтому это также называется «С-складка».
 - Менструальная чаша самостоятельно раскрывается во влагалище. Она присасывается («эффект всасывания») и удерживается мышцами тазового дна во влагалище.
5. Проверьте положение: Менструальная чаша сидит правильно, если ее больше не ощущается.



Советы:

- Проведите пальцем по нижнему краю менструальной чаши, чтобы проверить, раскрылась ли она. Если нет, часто помогает несколько раз напрячь мышцы тазового дна.
- При сомнениях, правильно ли сидит менструальная чаша, чтобы не вытекала менструальная кровь: дополнительно носите прокладку, ежедневную прокладку или менструальное белье.



После использования

1. Вымойте руки.
2. Удаление: Прежде чем извлечь менструальную чашу из влагалища, её сначала нужно разжать. Для этого сожмите менструальную чашу во влагалище двумя пальцами. Если чашка легко двигается, «эффект всасывания» устранен. Затем менструальную чашу можно аккуратно извлечь за «стержень для извлечения» или с помощью пальцев.
3. После этого содержимое менструальной чаши можно вылить в унитаз.
4. После промывания или очистки менструальная чаша может быть снова введена.

Советы:

- То же самое касается введения — в удобной позе это делается проще.
- В душе или в ванной можно потренироваться опорожнять или извлекать чашу, так как при первых попытках кровь может пролиться мимо.



Рекомендуемая гигиеническая обработка

1. Полоскание/очистка: промойте менструальную чашу чистой водой (сначала холодной, затем теплой). При необходимости ее можно промыть с использованием как можно более мягкого мыла. Парфюм или другие вещества в мыле могут раздражать кожу.

Совет: Если нет крана, можно использовать воду из бутылки.

2. Кипячение: После менструации и перед следующей снова прокипятите менструальную чашу. Информация о кипячении находится выше в разделе «Применение».
3. Хранение: Хранить до следующей менструации в сухом месте, но так, чтобы к чаше всегда поступал воздух.

Важно: Не хранить в герметичной упаковке, так как это может способствовать развитию бактерий или плесени.



Утилизация

Менструальная чаша может использоваться многократно после очистки, до 10 лет. Если она больше не используется, её следует утилизировать в мусор для смешанных отходов.



Медицинские аспекты

- Менструальные чаши всегда должны использоваться **только одним человеком**, чтобы избежать риска инфекций.
- Менструальные чаши **не высушивают влагалище** и, таким образом, не нарушают вагинальную флору. Поэтому риск раздражений и **инфекций** ниже.
- Внимание при **аллергии на силикон или латекс**: Существуют также менструальные чаши без силикона или латекса. Тогда на упаковке написано «гипоаллергенно».
- **Менструальная чаша и внутриматочная спираль или медная цепочка**: Присасывание менструальной чаши может сместить установленную спираль или медную цепочку. Поэтому, если установлена внутриматочная спираль или медная цепочка, важно обсудить с гинекологом, можно ли использовать менструальную чашу.
- Во время **беременности и для послеродовых выделений** не следует использовать менструальную чашу. Для этого лучше всего подходят прокладки или менструальное белье.
- При **женском обрезании (FGM/C) типа 3 (инфибуляция)** использование менструальных чаш невозможно.

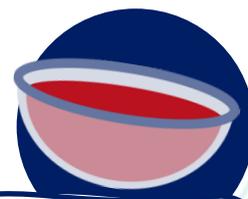


Дополнительная важная информация о менструальных продуктах и здоровье

gesundheits.gv.at/leben/frauengesundheit/menstruationsprodukte/russian.html

- [unicef.org/media/91346/file/unicef-guide-menstrual-hygiene-materials-2019.pdf](https://www.unicef.org/media/91346/file/unicef-guide-menstrual-hygiene-materials-2019.pdf)
- [unicef.org/supply/documents/menstrual-cup-specifications](https://www.unicef.org/supply/documents/menstrual-cup-specifications)
- nj.gov/health/womenshealth/reproductive-health/periods-menstruation/period-products/menstrual-cups.shtml
- [pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6669309/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6669309/)
- obgyn.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ajo.13910
- [researchgate.net/publication/334518875_Menstrual_cup_use_leakage_acceptability_safety_and_availability_a_systematic_review_and_meta-analysis](https://www.researchgate.net/publication/334518875_Menstrual_cup_use_leakage_acceptability_safety_and_availability_a_systematic_review_and_meta-analysis)
- journals.lww.com/greenjournal/abstract/2020/05001/menstrual_cup_use_and_intrauterine_device.3.aspx
- [maedchenbeschneidung.ch/public/documents/Netzwerk-Dokumente/2023_Empfehlungen_FGMC.pdf](https://www.maedchenbeschneidung.ch/public/documents/Netzwerk-Dokumente/2023_Empfehlungen_FGMC.pdf)
- [lilli.ch/menstruationstasse_anwendung](https://www.lilli.ch/menstruationstasse_anwendung)
- [loveline.de/themen/maedchen/meine-menstruation/tampons-binden-tasse-schwamm/](https://www.loveline.de/themen/maedchen/meine-menstruation/tampons-binden-tasse-schwamm/)
- [feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/liebe_sexualitaet/themen/menstruation_schwangerschaft/zyklus_und_menstruation/hygiene.cfm](https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/liebe_sexualitaet/themen/menstruation_schwangerschaft/zyklus_und_menstruation/hygiene.cfm)

МЕНСТРУАЛЬНЫЕ ДИСКИ



Краткое описание

Менструальный диск — это плоский мягкий контейнер, чаще всего из силикона. Он собирает менструальную кровь во влагалище. По сравнению с менструальной чашей, менструальный диск более плоский и широкий, и поэтому может вмещать больше крови. Поэтому диск особенно полезен при обильных менструациях. Когда он полон, менструальный диск удаляется, промывается и используется повторно.

Менструальный диск может использоваться в течение многих лет. При надлежащей очистке и хранении один и тот же менструальный диск можно использовать до 10 лет.

Размеры

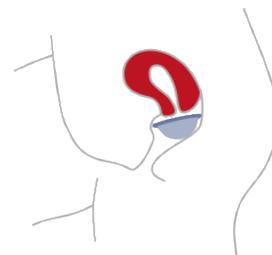
Существуют менструальные диски разных размеров. Размеры часто указаны как S(mall), M(edium) и L(arge). Так как строение влагалища индивидуально, подходящий размер тоже может отличаться. При более обильных менструациях может помочь менструальный диск большего размера.

Рекомендуемое время ношения

До 12 часов, в зависимости от размера диска и интенсивности менструации.

Применение

1. Кипячение: Перед самым первым использованием, а также каждый раз при начале менструации диск следует прокипятить (время указано на упаковке); например, в кастрюле с кипящей водой или в кружке с водой в микроволновке.
2. Вымойте руки.
3. Найдите удобное положение. Советы по этому поводу можно найти в разделе часто задаваемых вопросов.
4. Сжать стороны менструального диска и ввести: Менструальный диск раскрывается во влагалище самостоятельно и охватывает шейку матки.
5. Проверьте положение: Менструальный диск правильно установлен, если он больше не ощущается.



Совет: При сомнениях, правильно ли он установлен, чтобы не вытекала менструальная кровь: дополнительно носите прокладку, ежедневную прокладку или менструальное белье.

После использования

1. Вымойте руки.
2. Тогда или
 - **Опорожнение** менструального диска (это возможно сделать, не извлекая его): С помощью пальцев осторожно откинуть диск обратно во влагалище. Иногда это также работает с натуживанием, то есть движением мышц тазового дна. Затем менструальная кровь выходит через влагалище.или
 - **Извлечение** менструального диска: Пальцами нащупать менструальный диск и извлечь. Затем менструальный диск можно опустошить в унитаз.
3. После промывания или очистки менструальный диск может быть введен снова.

Советы:

- То же самое касается введения — в удобной позе это делается проще.
- В душе или в ванной можно потренироваться опорожнять или извлекать диск, так как при первых попытках кровь может пролиться мимо.

Рекомендуемая гигиеническая обработка

1. Полоскание/очистка: Промыть менструальный диск чистой водой (сначала холодной, затем теплой). При необходимости его можно промыть с использованием как можно более мягкого мыла. Парфюм или другие вещества в мыле могут раздражать кожу.

Совет: Если нет крана, можно использовать воду из бутылки.

2. Кипячение: После менструации и перед следующей снова прокипятить менструальный диск. Информация о кипячении находится выше в разделе «Применение».
3. Хранение: Хранить до следующей менструации в сухом месте, но так, чтобы к диску всегда поступал воздух.

Важно: Не хранить в герметичной упаковке, так как это может способствовать развитию бактерий или плесени.

Утилизация

Менструальный диск может использоваться повторно после очистки, до 10 лет. Если он больше не используется, его следует утилизировать в мусор для смешанных отходов.



Медицинские аспекты

- Менструальные диски должны использоваться **только одним человеком**, чтобы избежать риска инфекций.
- Менструальные диски **не высушивают влагалище** и, таким образом, не нарушают вагинальную флору. Поэтому риск раздражений и инфекций ниже.
- Внимание при **аллергии на силикон или латекс**: Существуют также менструальные диски без силикона или латекса. Тогда на упаковке написано «гипоаллергенно».
- **Менструальный диск и внутриматочная спираль или медная цепочка:** Менструальный диск не присасывается во влагалище так, как менструальная чаша. Поэтому диск в принципе можно использовать вместе с внутриматочной спиралью или медной цепочкой. Поскольку смещение средств контрацепции не может быть исключено на 100%, перед использованием следует проконсультироваться с гинекологом.
- Менструальный диск может использоваться во время **вагинального полового акта**, так как он располагается выше. Однако это **НЕ средство контрацепции**. Он также не может попасть в матку во время полового акта.
- Во время **беременности и при послеродовых выделениях** использовать менструальный диск не следует. Для этого лучше всего подходят прокладки или менструальное белье.
- При **женском обрезании (FGM/C) третьего типа (инфибуляция)** использование менструальных дисков невозможно.



Дополнительная важная информация о менструальных продуктах и здоровье

gesundheits.gv.at/leben/frauengesundheit/menstruationsprodukte/russian.html

- srh.bmj.com/content/50/1/21
- nj.gov/health/womenshealth/reproductive-health/periods-menstruation/period-products/menstrual-discs.shtml
- maedchenbeschneidung.ch/public/documents/Netzwerk-Dokumente/2023_Empfehlungen_FGMC.pdf

Правовая информация

Владелица медиа: Здравоохранение Австрии ООО (GÖG)

Штубенринг 6, 1010 Вена, www.goeg.at FN 281909 у, Торговый суд Вены, UID: ATU62777178

По поручению ВМАСГПК. Финансируется из средств программы по укреплению здоровья. По состоянию на: Октябрь 2025

Графический дизайн и иллюстрации: Мариэлла Дрехслер, Иконки: Flaticon

 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz

 Gesundheit
Österreich GmbH

 Agenda
Gesundheitsförderung