– let's talk period –

TAMPOANE

Descriere pe scurt

Tamponul absoarbe sângele menstrual din vagin.
Tampoanele sunt practice atunci când absorbantele sunt dificil de utilizat, de exemplu la înot.

Mărime

Există diferite tampoane pentru diferite fluxuri menstruale.
Pentru început se pot încerca tampoane „mici" (tampoane mini), pentru a afla ce nivel de absorbție este cel mai potrivit.

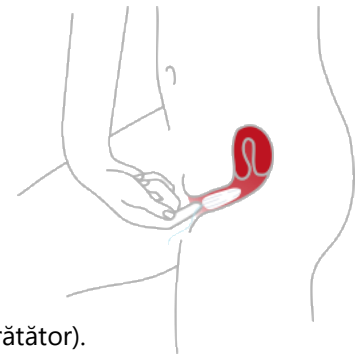
Sfaturi:

- Tampoanele mini sunt potrivite atunci când menstruația apare pentru prima dată sau este foarte slabă.
- Dacă tamponul trebuie schimbat des, deoarece se umple repede și sângele trece prin el, este nevoie de un tampon mai mare (normal, super, ultra).

Durata de utilizare recomandată

- Tamponul trebuie schimbat după cel mult 6 ore, în funcție de mărimea sa și de fluxul menstrual.
- Nu este necesară schimbarea tamponului după fiecare utilizare a toaletei.
  Vaginul (unde se introduce tamponul), uretra și anusul sunt orificii corporale separate.

Utilizare



1. Spălați-vă pe mâini
2. Îndepărtați folia de protecție
3. Trageți de șnur (banda de recuperare):
   Banda ajută ulterior la scoaterea mai ușoară a tamponului.
4. Găsiți o poziție confortabilă.
   Pentru sfaturi utile, consultați secțiunea Întrebări frecvente.
5. Introduceți tamponul în vagin cu ajutorul unui deget (de ex. degetul arătător).
   Banda de recuperare rămâne în afară.

   Pentru a introduce tamponul, în locul degetului se poate folosi un aplicator.
   Acesta este disponibil în farmacii și drogherii.
6. Verificați poziția: Tamponul este poziționat corect atunci când nu îl mai simțiți.
   Dacă îl simțiți în continuare, introduceți-l mai adânc.

Sfaturi:

- Dacă durerea este puternică în mod constant, chiar și atunci când tamponul este introdus corect, acesta poate fi un motiv pentru a merge la ginecolog.
- Dacă nu sunteți sigură dacă tamponul este introdus corect și nu curge sânge menstrual, este recomandat să purtați un absorbant suplimentar, un protej-slip sau lenjerie intimă specială pentru menstruație.

După utilizare

1. Spălați-vă pe mâini
2. Scoateți tamponul cu grijă, trăgând de banda de recuperare sau cu degetele.

Notă: Nu găsiți banda de recuperare – ce este de făcut?
Un tampon nu se poate pierde în corp. Acesta poate ajunge cel mult în fața colului uterin (după aproximativ 10 cm). Îl puteți ajunge întotdeauna cu degetele, chiar dacă banda de recuperare a dispărut. Așezați-vă în poziție ghemuită și apăsați tamponul în jos, ca și când ați merge la toaletă. Apoi scoateți-l cu degetele. Dacă nu reușiți singură, un ginecolog vă poate ajuta.
De asemenea, puteți apela serviciul de consiliere medicală la numărul 1450.

Eliminare la deșeuri

- Utilizați tampoanele întotdeauna doar o singură dată.
- Nu aruncați în toaletă tampoanele folosite. Acestea pot înfunda conductele și stațiile de epurare.
- În toaletele publice există uneori pungi pentru produsele menstruale folosite.
  Tampoanele pot fi aruncate în aceste pungi și eliminate astfel la deșeuri.
  Dacă nu există pungi, înfășurați tamponul în hârtie igienică și eliminați-l la deșeuri.

Aspecte legate de sănătate

Alegeți întotdeauna tampoane **adecvate fluxului menstrual**.
Acest lucru ajută la prevenirea uscării florei vaginale și a apariției bacteriilor.

Când trebuie să renunțați la tampoane?

- În cazul apariției **durerilor la introducere** sau **la purtare**: Dacă durerile nu încetează, deși tamponul este introdus corect, scoateți tamponul și mergeți la ginecolog.
- În cazul **menstruației slabe** sau al **sângerărilor ușoare**, tampoanele nu trebuie utilizate sau trebuie utilizate doar pentru o perioadă scurtă de timp. Nu trebuie să utilizați tampoane doar pentru că vă așteptați să vă vină menstruația. Acestea pot provoca uscarea vaginului. Acest lucru crește riscul de infecții.
- În timpul **actului sexual vaginal**, deoarece altfel tamponul poate provoca dureri și poate fi dificil să îl scoateți.
- În timpul **sarcinii și pentru sângerarea** de după naștere (lohii) nu trebuie utilizate tampoane. În acest caz, cel mai bine este să utilizați absorbante sau lenjerie intimă specială pentru menstruație.

În cazul **circumciziei genitale feminine (MGF/C) de tipul 3 (infibulare)**, utilizarea tampoanelor nu este posibilă.

Informații suplimentare importante despre produsele menstruale și sănătate
gesundheit.gv.at/leben/frauengesundheit/menstruationsprodukte/produse-menstruale.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/

– let's talk period –

ABSORBANTE

Descriere pe scurt

Absorbantele absorb sângele menstrual în afara vaginului. Acestea se poartă pe lenjeria intimă. Există absorbante care se folosesc o singură dată (absorbante de unică folosință cu bandă adezivă pe partea inferioară). Există însă și absorbante care pot fi folosite de mai multe ori. Acestea se numesc „absorbante din material textil" sau „absorbante reutilizabile".

Absorbantele pot fi folosite în mod individual sau ca protecție suplimentară pe lângă alte produse menstruale.

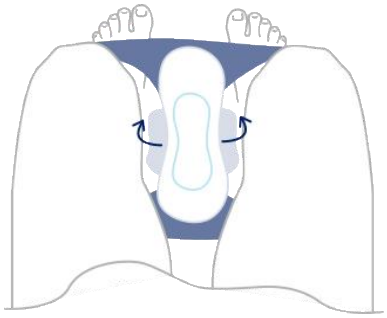
Mărime

- Există diferite absorbante pentru diferite fluxuri menstruale.
- Absorbantele de unică folosință sunt disponibile cu sau fără aripioare laterale. Aripioarele laterale oferă protecție suplimentară pentru părțile laterale.
- În cazul menstruației foarte slabe, se pot folosi și protej-slipuri. Acestea sunt mai subțiri și absorb mai puțin sânge decât absorbantele.

Durata de utilizare recomandată

- Absorbantul trebuie schimbat cel târziu după 8 ore.
- Absorbantele din material textil (absorbantele reutilizabile) trebuie înlocuite după aproximativ un an.

Utilizare



Absorbant de unică folosință:

1. Spălați-vă pe mâini.
2. Îndepărtați ambalajul și hârtia de pe benzile adezive și eliminați-le la deșeuri.
3. Așezați absorbantul cu partea adezivă în jos în mijlocul chilotului.
4. Dacă există aripioare laterale: pliați aripioarele laterale și lipiți-le de chilot (în exterior/în jos).

Absorbant din material textil (absorbant reutilizabil):

Înainte de prima utilizare, clătiți sau spălați cu apă absorbantul din material textil.

1. Spălați-vă pe mâini.
2. Așezați absorbantul cu partea moale (absorbantă) în sus pe chilot.
3. Pliați aripioarele laterale.
4. Închideți capsele aripioarelor laterale în partea de jos a chilotului.

După utilizare

- Folosiți **absorbantele de unică folosință** o singură dată și aruncați-le imediat după utilizare.
- **Absorbantele din material textil (absorbantele reutilizabile)** pot fi reutilizate după spălare. Atunci când sunteți „în deplasare", un absorbant folosit poate fi păstrat într-o pungă.

Curățare recomandată

Absorbant din material textil (absorbant reutilizabil):

1. Clătire/curățare: După utilizare, clătiți mai întâi absorbantul reutilizabil cu apă rece. Sângele se spală mai ușor cu apă rece decât cu apă caldă.
2. Spălare: Înainte de prima utilizare și după clătire. Multe absorbante din material textil pot fi spălate la 30-40 de grade sau chiar la 60 de grade, împreună cu rufele obișnuite.
3. Uscare: Lăsați absorbantul din material textil să se usuce bine la aer.

Eliminare la deșeuri

- Îndepărtați **absorbantul de unică folosință** de pe lenjeria intimă și eliminați-l la deșeuri.
- Nu aruncați în toaletă absorbante folosite. Acestea pot înfunda conductele și stațiile de epurare.
- În toaletele publice există uneori pungi pentru produsele menstruale folosite. Absorbantele pot fi aruncate în aceste pungi și eliminate astfel la deșeuri. Dacă nu există pungi, înfășurați absorbantul în hârtie igienică și eliminați-l la deșeuri.

Aspecte legate de sănătate

- Absorbantele pot irita pielea și, în anumite împrejurări, pot cauza infecții. De aceea, conform recomandărilor, **schimbați-le regulat**, spălați-vă pe mâini și spălați și uscați corect absorbantele din material textil (absorbante reutilizabile).
- Absorbantele sunt potrivite pentru utilizare **în timpul sarcinii și pentru sângerarea** de după naștere (lohii).
- Absorbantele sunt adecvate în cazul tuturor tipurilor de circumcizie genitală feminină (MGF/C).

Informații suplimentare importante despre produsele menstruale și sănătate
gesundheit.gv.at/leben/frauengesundheit/menstruationsprodukte/produse-menstruale.html

- 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/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
- loveline.de/themen/maedchen/meine-menstruation/tampons-binden-tasse-schwamm/

LENJERIE INTIMĂ SPECIALĂ PENTRU MENSTRUAȚIE

Descriere pe scurt

Lenjeria intimă specială pentru menstruație este o lenjerie intimă cu diferite straturi. Acestea absorb sângele menstrual în afara vaginului. Lenjeria intimă specială pentru menstruație arată ca o lenjerie intimă normală. Ea poate fi spălată și reutilizată.

Mărime

- Lenjeria intimă specială pentru menstruație este disponibilă în diferite mărimi și modele, în funcție de fluxul menstrual.
- O astfel de lenjerie poate absorbi o cantitate de lichid echivalentă cu cea absorbită de 1 până la 4 tampoane.

Durata de utilizare recomandată

Lenjeria intimă specială pentru menstruație trebuie schimbată după cel mult 12 ore, în funcție de fluxul menstrual.

Utilizare

- Înainte de prima utilizare, clătiți sau spălați cu apă lenjeria intimă specială pentru menstruație.
- Aceasta se poartă la fel ca lenjeria intimă obișnuită.
- Ea poate fi folosită în mod individual sau ca protecție suplimentară alături de alte produse menstruale.

După utilizare

După curățare, lenjeria intimă specială pentru menstruație poate fi reutilizată.

Curățare recomandată

1. Clătire/curățare: După utilizare, clătiți mai întâi lenjeria cu apă rece. Sângele se spală mai ușor cu apă rece decât cu apă caldă.
2. Spălare: Înainte de prima utilizare și după clătire.
   La spălare, nu utilizați balsam și nu călcați lenjeria.
   Ambele pot face ca sângele menstrual să nu mai fie absorbit corespunzător.
3. Uscare: Lăsați lenjeria intimă specială pentru menstruație să se usuce bine la aer (nu în uscător).

Sfat: Dacă lenjeria intimă specială pentru menstruație este spălată și uscată corespunzător, nu va mirosi. Dacă totuși aceasta nu mai miroase bine, trebuie să o aruncați.

Eliminare la deșeuri

După spălare, lenjeria intimă specială pentru menstruație poate fi **reutilizată**.
Aceasta absoarbe bine sângele menstrual timp de aproximativ 1 an, dar acest lucru variază de la produs la produs.
Adesea, pe ambalaj este indicat de câte ori poate fi spălată lenjeria intimă specială pentru menstruație (de exemplu: de 40 până la 50 de ori), până când nu mai poate absorbi bine sângele menstrual.
După aceea, aceasta poate fi aruncată, dar poate fi purtată și ca lenjerie intimă normală.

Aspecte legate de sănătate

- Este important ca lenjeria intimă specială pentru menstruație **să nu conțină** argint (nano) și **nici** substanțe chimice. Acestea pot influența sănătatea. Pe ambalaj se pot vedea cu exactitate toate substanțele conținute.
- Lenjeria intimă specială pentru menstruație este potrivită pentru utilizare **în timpul sarcinii și pentru sângerarea** de după naștere (lohii).
- Lenjeria intimă specială pentru menstruație este adecvată în cazul tuturor tipurilor de **circumcizie genitală feminină (MGF/C)**.

Informații suplimentare importante despre produsele menstruale și sănătate
gesundheit.gv.at/leben/frauengesundheit/menstruationsprodukte/produse-menstruale.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

CUPE MENSTRUALE

Descriere pe scurt

O cupă menstruală este un recipient moale, de obicei din silicon. Aceasta colectează sângele menstrual în vagin. Când este plină, cupa menstruală se scoate, se spală și se reutilizează.

O cupă menstruală poate fi utilizată timp de mulți ani. Dacă este curățată bine și păstrată corespunzător, aceeași cupă poate fi utilizată până la 10 ani.

Mărime

- Există cupe menstruale de diferite mărimi și forme. Mărimile sunt adesea indicate în S(mall), M(edium) și L(arge). Deoarece fiecare vagin este diferit, și mărimea potrivită poate varia.
- În cazul unei menstruații mai abundente sau al slăbirii mușchilor pelvieni (de exemplu, după naștere) se poate utiliza o cupă menstruală mai mare.
- La prima menstruație, începeți cu cea mai mică mărime.

Durata de utilizare recomandată

4 până la 12 ore, în funcție de dimensiunea cupei menstruale și de fluxul menstrual.

Utilizare

1. Fierbere: Înainte de prima utilizare, dar și de fiecare dată când începe din nou menstruația, cupa menstruală trebuie fiartă (durata este indicată pe ambalaj); de exemplu, într-o oală cu apă clocotită sau într-un pahar cu apă în cuptorul cu microunde.
2. Spălați-vă pe mâini.
3. Găsiți o poziție confortabilă. Pentru sfaturi utile, consultați secțiunea Întrebări frecvente.
4. Pliați cupa menstruală cu două degete și introduceți-o:
   - Când cupa menstruală este pliată, arată ca litera „C". De aici și denumirea „pliere C".
   - Cupa menstruală se desface singură în vagin. Ea se lipește („efect de aspirație") și este menținută în vagin de mușchii pelvieni.

5. Verificați poziția: Cupa menstruală este poziționată corect atunci când nu o mai simțiți.

Sfaturi:

- Treceți cu degetul de-a lungul marginii inferioare a cupei menstruale pentru a verifica dacă s-a desfăcut. Dacă nu, de multe ori ajută să contractați mușchii pelvieni de câteva ori.
- Dacă nu sunteți sigură că cupa menstruală este bine poziționată, astfel încât sângele menstrual să nu se scurgă: purtați și un absorbant, un protej-slip sau lenjerie intimă specială pentru menstruație.

După utilizare

1. Spălați-vă pe mâini.
2. Scoaterea cupei: Înainte de a putea scoate cupa menstruală din vagin, aceasta trebuie mai întâi detașată. Pentru aceasta, strângeți cupa menstruală cu două degete în timp ce se află încă în vagin. Dacă cupa se poate mișca ușor, „efectul de aspirație" este eliminat. Cupa menstruală poate fi apoi scoasă cu grijă de „mânerul de recuperare" sau cu degetele.
3. Apoi cupa menstruală poate fi golită în toaletă.
4. După clătire sau curățare, cupă menstruală poate fi reintrodusă.

Sfaturi:

- Se aplică aceeași regulă ca și în cazul introducerii – este mai ușor într-o poziție confortabilă.
- Golirea sau îndepărtarea poate fi exersată la duș sau în cadă, deoarece, la primele încercări, sângele se poate scurge pe lângă cupă.

Curățare recomandată

1. Clătire/curățare: clătiți cupa menstruală cu apă curată (mai întâi cu apă rece, apoi cu apă caldă). Dacă este necesar, aceasta poate fi spălată cu un săpun cât mai delicat. Parfumul sau alte substanțe din săpunuri pot irita pielea.

   Sfat: Dacă nu este disponibil un robinet, se poate folosi și apă dintr-o sticlă.

2. Fierbere: După menstruație și înainte de următoarea, fierbeți din nou cupa menstruală. Informații despre fierbere găsiți mai sus, la secțiunea „Utilizare".
3. Depozitare: Până la următoarea menstruație, păstrați-o într-un loc uscat, dar bine aerisit.

   Important: Nu păstrați produsul într-un recipient etanș, deoarece acest lucru poate favoriza dezvoltarea bacteriilor sau a mucegaiului.

Eliminare la deșeuri

O cupă menstruală poate fi reutilizată după curățare, timp de până la 10 ani.
Dacă nu mai este utilizată, aceasta trebuie eliminată împreună cu deșeurile menajere.

Aspecte legate de sănătate

- Cupele menstruale trebuie utilizate **întotdeauna de o singură persoană**, pentru a evita riscul de infecții.
- Cupele menstruale **nu usucă vaginul** și, prin urmare, nu perturbă flora vaginală. Prin urmare, riscul de iritații și infecții este mai mic.
- Atenție în cazul **alergiei la silicon sau latex**: Există și cupe menstruale fără silicon sau latex. Pe ambalaj este menționat „hipoalergenic".
- **Cupa menstruală și spirala contraceptivă sau lanțul de cupru**: Efectul de aspirare al cupei menstruale ar putea deplasa spirala sau lanțul de cupru inserat. Prin urmare, dacă aveți inserată o spirală contraceptivă sau un lanț de cupru, este important să discutați cu ginecologul dumneavoastră dacă puteți utiliza o cupă menstruală.
- În timpul **sarcinii și pentru sângerarea** de după naștere (lohii) nu trebuie utilizate cupe menstruale. În acest caz, cel mai bine este să utilizați absorbante sau lenjerie intimă specială pentru menstruație.
- În cazul **circumciziei genitale feminine** (MGF/C) **de tipul 3 (infibulare)**, utilizarea cupelor menstruale nu este posibilă.

Informații suplimentare importante despre produsele menstruale și sănătate
gesundheit.gv.at/leben/frauengesundheit/menstruationsprodukte/produse-menstruale.html

- unicef.org/media/91346/file/unicef-guide-menstrual-hygiene-materials-2019.pdf
- 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/
- 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
- 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
- lilli.ch/menstruationstasse_anwendung
- 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

DISCURI MENSTRUALE

Descriere pe scurt

Un disc menstrual este un recipient moale, de obicei din silicon. Acesta colectează sângele menstrual în vagin. În comparație cu cupa menstruală, discul menstrual este mai plat și mai lat, putând astfel să colecteze mai mult sânge. Prin urmare, este deosebit de util în cazul menstruațiilor abundente. Când este plin, discul menstrual se scoate, se spală și se reutilizează.

Un disc menstrual poate fi utilizat timp de mulți ani. Dacă este curățat bine și păstrat corespunzător, acelasi disc poate fi utilizat până la 10 ani.

Mărime

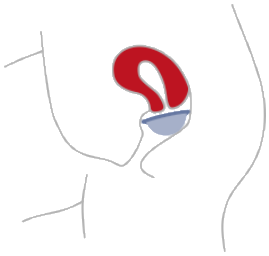
Există discuri menstruale de diferite mărimi. Mărimile sunt adesea indicate în S(mall), M(edium) și L(arge). Deoarece fiecare vagin este diferit, și mărimea potrivită poate varia. În cazul menstruației abundente, poate fi util un disc menstrual mai mare.

Durata de utilizare recomandată

Până la 12 ore, în funcție de dimensiunea discului menstrual și de fluxul menstrual.

Utilizare

1. Fierbere: Înainte de prima utilizare, dar și de fiecare dată când începe din nou menstruația, discul menstrual trebuie fiert (durata este indicată pe ambalaj); de exemplu, într-o oală cu apă clocotită sau într-un pahar cu apă în cuptorul cu microunde.
2. Spălați-vă pe mâini.
3. Găsiți o poziție confortabilă. Pentru sfaturi utile, consultați secțiunea Întrebări frecvente.
4. Strângeți marginile discului menstrual și introduceți-l:
   Discul menstrual se desface singur în vagin și înconjoară colul uterin.
5. Verificați poziția: Discul menstrual este poziționat corect atunci când nu îl mai simțiți.



Sfat: Dacă nu sunteți sigură că discul menstrual este bine poziționat, astfel încât sângele menstrual să nu se scurgă: purtați și un absorbant, un protej-slip sau lenjerie intimă specială pentru menstruație.

După utilizare

1. Spălați-vă pe mâini.
2. Apoi, **fie**
   - **goliți** discul menstrual (acest lucru este posibil fără a fi necesară îndepărtarea sa):
     Cu degetele, înclinați discul înapoi în vagin. Uneori, acest lucru funcționează și prin presare, adică prin mișcarea mușchilor pelvieni. Apoi sângele menstrual se scurge prin vagin.

   fie

   - **scoateți** discul menstrual: Palpați discul menstrual cu degetele și scoateți-l. Apoi discul menstrual poate fi golit în toaletă.
3. După clătire sau curățare, discul menstrual poate fi reintrodus.

Sfaturi:

- Se aplică aceeași regulă ca și în cazul introducerii – este mai ușor într-o poziție confortabilă.
- Golirea sau îndepărtarea poate fi exersată la duș sau în cadă, deoarece, la primele încercări, sângele se poate scurge pe lângă disc.

Curățare recomandată

1. Clătire/curățare: Clătiți discul menstrual cu apă curată (mai întâi cu apă rece, apoi cu apă caldă). Dacă este necesar, acesta poate fi spălat cu un săpun cât mai delicat. Parfumul sau alte substanțe din săpunuri pot irita pielea.

   Sfat: Dacă nu este disponibil un robinet, se poate folosi și apă dintr-o sticlă.

2. Fierbere: După menstruație și înainte de următoarea, fierbeți din nou discul menstrual. Informații despre fierbere găsiți mai sus, la secțiunea „Utilizare”.
3. Depozitare: Până la următoarea menstruație, păstrați-l într-un loc uscat, dar bine aerisit.

   Important: Nu păstrați produsul într-un recipient etanș, deoarece acest lucru poate favoriza dezvoltarea bacteriilor sau a mucegaiului.

Eliminare la deșeuri

Un disc menstrual poate fi reutilizat după curățare, timp de până la 10 ani. Dacă nu mai este utilizat, acesta trebuie eliminat împreună cu deșeurile menajere.

Aspecte legate de sănătate

- Discurile menstruale trebuie utilizate **întotdeauna de o singură persoană**, pentru a evita riscul de infecții.
- Discurile menstruale **nu usucă vaginul** și, prin urmare, nu perturbă flora vaginală. Prin urmare, riscul de iritații și infecții este mai mic.
- Atenție în cazul **alergiei la silicon sau latex:** Există și discuri menstruale fără silicon sau latex. Pe ambalaj este menționat „hipoalergenic”.
- **Discul menstrual și spirala contraceptivă sau lanțul de cupru:** Discul menstrual nu se fixează în vagin la fel ca și cupa menstruală. De aceea, discul menstrual poate fi purtat în principiu și cu spirală contraceptivă sau lanț de cupru. Deoarece nu se poate exclude 100% posibilitatea deplasării dispozitivelor contraceptive, este recomandat să întrebați în prealabil medicul ginecolog.
- Discul menstrual poate fi purtat în timpul **actului sexual vaginal**, deoarece este poziționat mai sus. Însă acesta **NU ESTE un dispozitiv contraceptiv**. De asemenea, nu poate aluneca în uter în timpul actului sexual.
- În timpul **sarcinii și pentru sângerarea** de după naștere (lohii) nu trebuie utilizate discuri menstruale. În acest caz, cel mai bine este să utilizați absorbante sau lenjerie intimă specială pentru menstruație.
- În cazul **circumciziei genitale feminine** (MGF/C) **de tipul 3 (infibulare)**, utilizarea discurilor menstruale nu este posibilă.

Informații suplimentare importante despre produsele menstruale și sănătate
gesundheit.gv.at/leben/frauengesundheit/menstruationsprodukte/produse-menstruale.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

Mențiuni legale
Proprietar media: Gesundheit Österreich GmbH (GÖG)
Stubenring 6, 1010 Wien, www.goeg.at FN 281909 y, Tribunalul Comercial Viena, cod TVA: ATU62777178
În numele BMASGPK. Finanțat din fondurile Agendei pentru promovarea sănătății. Versiune: octombrie 2025
Design grafic și ilustrații: Mariella Drechsler, pictograme: Flaticon

Bundesministerium Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
Gesundheit Österreich GmbH
Agenda Gesundheitsförderung