

ТАМПОНИ



Короткий опис

Тампон вбирає менструальну кров у піхві.

Тампони практичні, коли використання прокладок є проблематичним, наприклад, під час плавання.

Розміри

Існують різні тампони для різної інтенсивності менструації.

Спочатку можна спробувати «маленькі» тампони (міні-тампони), щоб визначити, який рівень поглинання підходить найкраще.

Примітки:

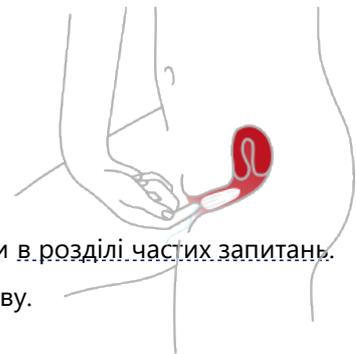
- Міні-тампони підходять, якщо менструація починається вперше або є дуже слабкою.
- Якщо тампон доводиться часто змінювати, тому що він швидко наповнюється і кров протікає, потрібен тампон більшого розміру (Normal, Super, Ultra).

Рекомендований час носіння

- Тампон слід змінювати не пізніше ніж через 6 годин, залежно від розміру тампона та інтенсивності менструації.
- До речі, тампон не потрібно змінювати під час кожного відвідування туалету. Піхва (туди вводиться тампон), уретра і анус — це окремі отвори тіла.

Застосування

1. Вимийте руки.
2. Зніміть захисну плівку.
3. Потягніть за шнурок (нитку для витягування):
Нитка допомагає легше витягнути тампон пізніше.
4. Знайдіть зручне положення. Поради з цього приводу можна знайти в розділі частих запитань.
5. Введіть тампон за допомогою пальця (наприклад, вказівного) у піхву.
Нитка для витягування має лишитися назовні.
Так званий аплікатор може допомогти ввести тампон замість пальця.
Його можна знайти в аптеках і магазинах товарів особистої гігієни.
6. Перевірте положення: Тампон правильно розташований, якщо він більше не відчувається.
Якщо він відчутний, введіть його трохи глибше.



Примітки:

- Якщо у разі правильного введення завжди відчувається біль, це може бути причиною звернутися до гінеколога.
- Якщо ви не впевнені, чи добре сидить тампон і чи не витікає менструальна кров, допоможе додаткова прокладка, щоденна прокладка або менструальна білизна.



Після використання

1. Вимийте руки.
2. Тампон обережно витягніть за нитку для витягування або пальцями.

Примітка: Нитка для витягування не знайдена — що робити?

Тампон не може загубитися в тілі. Він зупиняється щонайпізніше перед **шийкою матки** (приблизно 10 см). Його завжди можна дістати пальцями, навіть якщо нитка для витягування відсутня.

Присядьте і потужтеся, як під час відвідування туалету. Потім витягніть пальцями. Якщо це не вдається зробити самостійно, може допомогти лікар-гінеколог.

Також можна зателефонувати до телефонної служби охорони здоров'я за номером **1450**.



Утилізація

- Тампони призначені тільки для одноразового використання.
- Використані тампони не можна викидати в унітаз. Вони можуть засмічувати труби та очисні споруди.
- В громадських туалетах іноді є пакети для використаних менструальних продуктів. Тампони можна класти в ці пакети і у такий спосіб утилізувати. Якщо пакетів немає, оберніть тампон туалетним папером і викиньте.



Медичні аспекти

Завжди обирайте тампони **відповідно до інтенсивності кровотечі**.

Це допомагає не пересушувати мікрофлору піхви і запобігати розвитку бактерій.

У яких випадках слід відмовитися від використання тампонів?

- У разі **болю під час введення або носіння**: Якщо біль не припиняється, хоча тампон правильно встановлений, витягніть тампон і зверніться до гінеколога.
- У разі **слабкої менструальної кровотечі або мажучих виділень** тампони не слід використовувати або використовувати лише короткий час. Тампони не слід використовувати лише через очікування початку менструації. Вони можуть призвести до висушування піхви. Це підвищує ризик **інфекцій**.
- Під час **вагінального статевого акту**, оскільки це може призвести до болю і ускладнити витягування тампона.

Під час **вагітності та для післяпологових виділень** не слід використовувати тампони. Для цього найкраще підходять прокладки або менструальна білизна.

У разі **жіночого обрізання (FGM/C) типу 3 (інфібуляція)** використання тампонів неможливе.



Інша важлива інформація про засоби для менструації та здоров'я

gesundheits.gv.at/leben/frauengesundheit/menstruationsprodukte/ukrainian.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)
- [nj.gov/health/womenshealth/reproductive-health/periods-menstruation/period-products/tampons.shtml](https://www.nj.gov/health/womenshealth/reproductive-health/periods-menstruation/period-products/tampons.shtml)
- [nhs.uk/conditions/toxic-shock-syndrome/](https://www.nhs.uk/conditions/toxic-shock-syndrome/)
- [nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/after-the-birth/your-body/](https://www.nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/after-the-birth/your-body/)
- [pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7201028/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7201028/)
- [unicef.org/supply/media/12541/file/technical-specification-tampons-2022.pdf](https://www.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](https://www.rataufdraht.at/themenubersicht/gesundheit/so-benutzt-du-tampons-und-binden)
- [feel-](https://www.feel-)
- [ok.at/de_AT/jugendliche/themen/liebe_sexualitaet/themen/menstruation_schwangerschaft/zyklus_und_menstruation/hygiene.cfm](https://www.ok.at/de_AT/jugendliche/themen/liebe_sexualitaet/themen/menstruation_schwangerschaft/zyklus_und_menstruation/hygiene.cfm)
- [lilli.ch/periode_menstruation_tage_binde_tampon](https://www.lilli.ch/periode_menstruation_tage_binde_tampon)
- [ikw.org/fileadmin/IKW_Dateien/downloads/IKW-Allgemein/IKW_Factsheet-Tampons.pdf](https://www.ikw.org/fileadmin/IKW_Dateien/downloads/IKW-Allgemein/IKW_Factsheet-Tampons.pdf)
- [lebensmittelbuch.at/lebensmittelbuch/gebrauchsgegenstaende/5-unterkapitel-hygieneprodukte.html](https://www.lebensmittelbuch.at/lebensmittelbuch/gebrauchsgegenstaende/5-unterkapitel-hygieneprodukte.html)
- [loveline.de/themen/maedchen/meine-menstruation/tampons-binden-tasse-schwamm/](https://www.loveline.de/themen/maedchen/meine-menstruation/tampons-binden-tasse-schwamm/)

ПРОКЛАДКИ



Короткий опис

Прокладки вбирають менструальну кров поза піхваю. Вони розміщуються на спідній білизні. Існують прокладки, які використовуються лише один раз (одноразові прокладки з клейкою стрічкою на нижньому боці).

Також існують прокладки, які можна використовувати повторно. Вони називаються «тканинні прокладки» або «багаторазові прокладки».

Прокладки можна використовувати окремо або як додатковий захист до інших менструальних продуктів.

Розміри

- Існують різні прокладки для різної інтенсивності менструальної кровотечі.
- Одноразові прокладки бувають з бічними крильцями або без них. Бічні крильця забезпечують додатковий захист з боків.
- Під час дуже слабкої менструації можна використовувати щоденні прокладки. Вони тонші і вбирають менше крові, ніж звичайні прокладки.

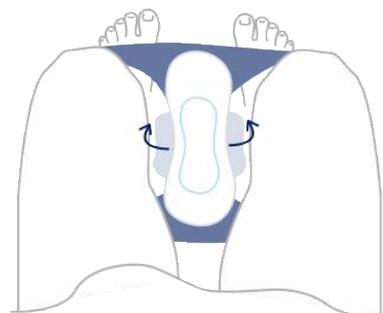
Рекомендований час носіння

- Прокладку слід змінювати не пізніше ніж через 8 годин.
- Тканинні прокладки (багаторазові) рекомендується змінювати на нові приблизно раз на рік.

Застосування

Одноразова прокладка:

1. Вимийте руки.
2. Зніміть упаковку і папір з клейких стрічок і викиньте.
3. Розташуйте її в центрі спідньої білизни клейкою
4. стороною вниз.
5. Якщо присутні бічні крильця:
Складіть їх і приклейте до трусів (зовні/знизу).



Тканинна прокладка (багаторазова прокладка):

Перед першим використанням тканинну прокладку потрібно сполоснути водою або випрати.

1. Вимийте руки.
2. Покладіть прокладку м'якою (вбираючою) стороною вгору.
3. Відігніть бічні крильця.
4. Застебніть кнопки крилець знизу на білизні.

Після використання

- Одноразові прокладки використовуйте тільки один раз, а потім відразу викидайте.
- Тканинні прокладки (багаторазові прокладки) можна використовувати повторно після прання. Коли ви перебуваєте поза домом, використану прокладку можна тимчасово зберігати в

Рекомендована гігієнічна обробка

Тканинна прокладка (багаторазова прокладка):

1. Полоскання/очищення: Після носіння сполосніть багаторазову прокладку холодною водою. Кров легше відпирається холодною водою, аніж теплою.
2. Прання: Перед першим використанням і після полоскання. Багато тканинних прокладок можна прати за температури від 30 до 40 градусів або навіть за 60 градусів зі звичайною білизною.
3. Висушування: Висушіть тканинну прокладку на повітрі.



Утилізація

- Одноразову прокладку зніміть зі спідньої білизни та утилізуйте.
- Використані прокладки не можна кидати в унітаз. Вони можуть засмічувати труби та очисні споруди.
- В громадських туалетах іноді є пакети для використаних менструальних продуктів. Прокладку можна покласти в ці пакети і у такий спосіб утилізувати. Якщо немає пакетів, потрібно обернути прокладку в туалетний папір і викинути.



Медичні аспекти

- Прокладки можуть подразнювати шкіру і в деяких випадках викликати інфекції. Тому рекомендується **регулярно змінювати** прокладки, мити руки та правильно прати і сушити тканинні прокладки (багаторазові прокладки).
- Прокладки добре підходять під час вагітності та для післяпологових виділень .
- Прокладки добре підходять для всіх типів жіночого обрізання (FGM/C).



Інша важлива інформація про Менструальні продукти та здоров'я

gesundheits.gv.at/leben/frauengesundheit/menstruationsprodukte/ukrainian.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-tampone-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/tampone-binden-tasse-schwamm/

МЕНСТРУАЛЬНА БІЛИЗНА



Короткий опис

Менструальна білизна — це білизна з декількома шарами. Вона вбирає менструальну кров поза піхвою. Менструальна білизна виглядає як звичайна білизна. Її можна прати та використовувати повторно.

Розміри

- Менструальна білизна доступна в різних розмірах і моделях, залежно від інтенсивності менструації.
- Менструальна білизна здатна ввібрати кількість рідини, еквівалентну 1–4 тампонам.

Рекомендований час носіння

Менструальну білизну слід змінювати не пізніше ніж через 12 годин (залежно від інтенсивності менструації).

Застосування

- Перед першим використанням промийте або виперіть менструальну білизну водою.
- Менструальна білизна використовується так само, як звичайна білизна.
- Вона може бути використана самостійно або як додатковий захист до інших менструальних продуктів.

Після використання

Менструальну білизну можна використовувати повторно після прання.

Рекомендована гігієнічна обробка

1. Полоскання/очищення: Після носіння менструальну білизну потрібно спочатку промити холодною водою. Кров легше відпирається холодною водою, аніж теплою.
2. Прання: Перед першим використанням і після полоскання. Під час прання не використовуйте кондиціонер для білизни і не прасуйте. Обидва ці фактори можуть призвести до того, що менструальна кров більше не буде добре вбиратися.
3. Висушування: Дайте менструальній білизні добре висохнути на повітрі (не в сушарці).

Примітка: Якщо менструальна білизна добре випрана та висušена, вона не пахне. Якщо ж менструальна білизна досі має неприємний запах, її слід утилізувати.



Утилізація

Менструальну білизну можна використовувати **повторно** після прання. Вона добре вбирає менструальну кров приблизно 1 рік, але це залежить від продукту. Часто на упаковці вказано, на скільки циклів прання вона розрахована (наприклад: від 40 до 50 разів), зберігаючи властивість добре вбирати менструальну кров. Після цього її можна або утилізувати, або використовувати як звичайну спідню білизну.



Медичні аспекти

- Важливо, щоб у менструальній білизні **не було** (нано-)срібла та **жодних** хімікатів. Це може впливати на здоров'я. На упаковці можна детально ознайомитися зі складом.
- Менструальна білизна добре підходить під час **вагітності та для післяпологових виділень**.
- Менструальна білизна добре підходить для всіх типів **жіночого обрізання (FGM/C)**.



Інша важлива інформація про Менструальні продукти та здоров'я

gesundheits.gv.at/leben/frauengesundheit/menstruationsprodukte/ukrainian.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

МЕНСТРУАЛЬНІ ЧАШІ



Короткий опис

Менструальна чаша — це м'який контейнер, зазвичай з силікону. Вона збирає менструальну кров у піхві. Коли вона наповнена, менструальна чаша видаляється, миється і використовується повторно.

Менструальна чаша може використовуватись багато років. Якщо її добре очищати та правильно зберігати, ту саму чашу можна використовувати до 10 років.

Розміри

- Існують менструальні чаші різних розмірів і форм. Розміри часто вказані як S(mall), M(edium) та L(arge). Оскільки кожна піхва відрізняється, правильний розмір також може бути різним.
- У разі сильної менструальної кровотечі або ослаблених м'язів тазового дна (наприклад, після пологів) можна використовувати більшу менструальну чашу.
- Під час першої менструації слід починати з найменшої чаші.

Рекомендований час носіння

Від 4 до 12 годин, залежно від розміру менструальної чаші та інтенсивності менструації.

Застосування

1. Кип'ятіння: Перед першим використанням, а також завжди, коли знову починається менструація, менструальну чашу слід прокип'ятити (час вказаний на упаковці); Наприклад, у каструлі з киплячою водою або в чашці з водою в мікрохвильовій печі.
2. Вимийте руки.
3. Знайдіть зручне положення. Поради з цього приводу можна знайти в розділі [частих запитань](#).
4. Складіть менструальну чашу двома пальцями та введіть:
 - Коли менструальна чаша складена, вона виглядає як літера «С». Тому це також називається «С-складка».
 - Менструальна чаша самостійно розкривається у піхві. Вона присмоктується («ефект всмоктування») і утримується м'язами тазового дна у піхві.
5. Перевірте положення: Менструальна чаша сидить правильно, якщо вона більше не відчувається.



Примітки:

- Проведіть пальцем по нижньому краю менструальної чаші, щоб перевірити, чи вона розкрилася. Якщо ні, часто допомагає кілька разів напружити м'язи тазового дна.
- Якщо є сумніви, чи добре сидить менструальна чаша, щоб не витікала менструальна кров: додатково використовуйте щоденну чи звичайну прокладку або менструальну білизну.

Після використання

1. Вимийте руки.
2. Видалення: Перш тим як витягнути менструальну чашу, спочатку її потрібно ослабити. Для цього стисніть менструальну чашу у піхві двома пальцями. Якщо чаша легко рухається, то «ефект всмоктування» усунено. Обережно витягніть менструальну чашу за «стрижень для виймання» або пальцями.
3. Після цього вміст менструальної чаші можна вилити в унітаз.
4. Після промивання або очищення менструальну чашу можна знову ввести.

Примітки:

- Те саме стосується введення — у зручному положенні це робиться найпростіше.
- У душі або у ванній можна потренуватися спорожнити або витягувати чашу, оскільки під час перших спроб кров може розлитися.

Рекомендована гігієнічна обробка

1. Полоскання/очищення: промити менструальну чашу чистою водою (спочатку холодною, потім теплою). За потреби її можна промити якомога м'якшим милом. Парфуми або інші речовини в милі можуть подразнювати шкіру.

Примітка: Якщо крана немає поруч, можна використати воду з пляшки.

2. Кип'ятіння: Після менструації і перед наступною потрібно знову прокип'ятити менструальну чашу. Інформацію про кип'ятіння можна знайти вище в розділі «Застосування».
3. Зберігання: До наступної менструації зберігати в місці, де сухо, але завжди є доступ повітря.

Важливо! Не зберігати герметично, оскільки це може сприяти розвитку бактерій або цвілі.

Утилізація

Менструальна чаша може використовуватися багато разів після очищення, до 10 років. Якщо вона більше не використовується, її слід утилізувати в сміття для змішаних відходів.



Медичні аспекти

- Менструальні чаші повинні використовуватися **тільки однією людиною**, щоб уникнути ризику інфекцій.
- Менструальні чаші **не висушують піхву** і, отже, не порушують її мікрофлору. Тому ризик подразнень і **інфекцій** нижчий.
- Увага за наявності **алергії на силікон або латекс**: Існують також менструальні чаші без силікону або латексу. На упаковці буде вказано «гіпоалергенно».
- **Менструальна чаша та внутрішньоматкова спіраль або мідний ланцюжок**: Засмокування менструальної чаші може змістити встановлену спіраль або мідний ланцюжок. Отже, якщо встановлено внутрішньоматкову спіраль або мідний ланцюжок, важливо обговорити з гінекологом, чи можна використовувати менструальну чашу.
- Під час **вагітності та для післяпологових виділень** не слід використовувати менструальну чашу. Для цього найкраще підходять прокладки або менструальна білизна.
- У разі **жіночого обрізання (FGM/C) типу 3 (інфібуляція)** використання менструальних чаш неможливе.

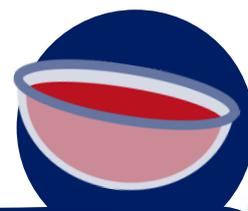


Інша важлива інформація про Менструальні продукти та здоров'я

gesundheits.gv.at/leben/frauengesundheit/menstruationsprodukte/ukrainian.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)

МЕНСТРУАЛЬНІ ДИСКИ



Короткий опис

Менструальний диск – це плоский м'який контейнер, зазвичай з силікону. Він збирає менструальну кров у піхві. У порівнянні з менструальною чашею, менструальний диск є більш плоским і широким, тому може вмістити більше крові. Тому він особливо допомагає при сильних менструальних кровотечах. Коли він наповнений, менструальний диск видаляється, промивається і використовується повторно.

Менструальний диск може використовуватися багато років. Якщо його добре очищати та правильно зберігати, той самий менструальний диск можна використовувати до 10 років.

Розміри

Існують менструальні диски різних розмірів. Розміри часто вказані як S(mall), M(edium) та L(arge). Оскільки кожна піхва відрізняється, правильний розмір також може бути різним. При сильних менструаціях може бути необхідним менструальний диск більшого розміру.

Рекомендований час носіння

До 12 годин, залежно від розміру диска і інтенсивності менструації.

Застосування

1. Кип'ятіння: Перед першим використанням, а також завжди, коли знову починається менструація, менструальний диск слід прокип'ятити (час зазначений на упаковці); Наприклад, у каstrулi з киплячою водою або в чашці з водою в мікрохвильовій печі.
2. Вимийте руки.
3. Знайдіть зручне положення. Поради з цього приводу можна знайти в розділі частих запитань.
4. Стиснути сторони менструального диска і ввести: Менструальний диск розкривається в піхві самостійно і охоплює шийку матки.
5. Перевірте положення: Менструальний диск сидить правильно, коли він більше не відчувається.



Примітка: Якщо є сумніви, чи добре сидить менструальний диск, щоб не витікала менструальна кров: додатково використовуйте щоденну чи звичайну прокладку або менструальну білизну.



Після використання

1. Вимийте руки.
2. Тоді або
 - **Спорожнення** менструального диска (це можливо, не знімаючи його): Пальцями повернути диск у піхві назад. Іноді це також працює з пресом, тобто рухом м'язів тазового дна. Потім менструальна кров виходить через піхву.або
 - **Видалення** менструального диска: Знайдіть пальцями менструальний диск і витягніть його. Потім менструальний диск можна спорожнити в унітаз.
3. Після промивання або очищення менструальний диск можна ввести знову.

Примітки:

- Те саме стосується введення — у зручному положенні це робиться найпростіше.
- У душі або у ванній можна потренуватися спорожнити або витягувати диск, оскільки під час перших спроб кров може розлитися.



Рекомендована гігієнічна обробка

1. Полоскання/очищення: Промити менструальний диск чистою водою (спочатку холодною, потім теплою). За потреби його можна промити якомога м'якшим милом. Парфуми або інші речовини в милі можуть подразнювати шкіру.

Примітка: Якщо крана немає поруч, можна використати воду з пляшки.

2. Кип'ятіння: Після менструації та перед наступною знову прокип'ятити менструальний диск. Інформацію про кип'ятіння можна знайти вище в розділі «Застосування».
3. Зберігання: До наступної менструації зберігати в місці, де сухо, але завжди є доступ повітря.

Важливо! Не зберігати герметично, оскільки це може сприяти розвитку бактерій або цвілі.



Утилізація

Менструальний диск може використовуватися повторно після очищення, до 10 років. Якщо він більше не використовується, його слід утилізувати в сміття для змішаних відходів.



Медичні аспекти

- Менструальні диски повинні використовуватися **тільки однією людиною**, щоб уникнути ризику інфекцій.
- Менструальні диски **не висушують піхву** і таким чином не порушують її мікрофлору. Тому ризик подразнень і **інфекцій** нижчий.
- Увага за наявності **алергії на силікон або латекс**: Існують також менструальні диски без силікону або латексу. На упаковці буде вказано «гіпоалергенно».
- **Менструальний диск та внутрішньоматкова спіраль або мідний ланцюжок**: Менструальний диск не присмокується у піхві так, як менструальна чаша. Тому менструальний диск може носитися разом зі спіраллю або мідним ланцюжком. Оскільки не можна повністю виключити зміщення контрацептивів, слід попередньо проконсультуватися з гінекологом.
- Менструальний диск може бути використаний під час **вагінального статевого акту**, оскільки він розташований вище. Проте це **НЕ є засобом контрацепції**. Він також не може потрапити в матку під час статевого акту.
- Під час **вагітності та для післяпологових виділень** не слід використовувати менструальний диск. Для цього найкраще підходять прокладки або менструальна білизна.
- У разі **жіночого обрізання (FGM/C) типу 3 (інфібуляція)** використання менструальних дисків неможливе.



Інша важлива інформація про Менструальні продукти та здоров'я

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

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

Вихідні дані

Власниця медіа: Охорона здоров'я Австрія GmbH (GÖG)
Штубенрінг 6, 1010 Відень, www.goeeg.at FN 281909у, Торговий суд Відень, UID: ATU62777178
За дорученням ВМАСГПК. Фінансується за рахунок коштів програми сприяння здоров'ю. Станом на: Жовтень 2025
Графічний дизайн та ілюстрації: Марієлла Дрехслер, Іконки: Flaticon

 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz

 Gesundheit
Österreich GmbH

 Agenda
Gesundheitsförderung