

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravovědy

Diplomová práce

Bc. Nikola Dobešová

**Zkušenosti a názory žákyní středních škol v oblasti menstruace
a menstruačních pomůcek**

Olomouc 2024

Mgr. Věra Vránová, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedené bibliografické a elektronické zdroje. Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění, souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Univerzitou Palackého v Olomouci na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby diplomové práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé diplomové práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Olomouc 18. 6. 2024

..... Podpis

Poděkování

Děkuji paní Mgr. Věře Vránové, Ph.D. za odborné vedení, vstřícnost, ochotu, trpělivost a věnovaný čas při zpracování diplomové práce. Velké poděkování náleží také mé rodině, která mě po celou dobu studia podporovala.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Nikola Dobešová
Katedra:	Antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	Mgr. Věra Vránová, Ph.D.
Rok obhajoby:	2024
Název práce:	Zkušenosti a názory žákyní středních škol v oblasti menstruace a menstruačních pomůcek
Název v angličtině:	Experiences and opinions of female high school students in the field of menstruation and menstrual aids
Zvolený typ práce:	Výzkumně zaměřená diplomová práce
Anotace práce:	Hlavním cílem diplomové práce bylo zmapovat zkušenosti a názory žákyní středních škol v oblasti menstruace a menstruačních pomůcek. Teoretická část shromažďuje aktuální poznatky v oblasti menstruace, prožívání menstruace, menstruačních pomůcek, ekonomických aspektů menstruace a mediální prezentace menstruace a menstruačních pomůcek. Pro výzkumnou část byla použita kvantitativní výzkumná metoda pomocí sběrného nástroje nestandardizovaného dotazníku. Sběr dat probíhal pomocí online dotazníku u žákyní středních škol, které studují zdravotnický nebo nezdravotnický obor.
Klíčová slova:	menstruace, menstruační pomůcky, žákyně středních škol, zkušenosti, názory, menstruační kalíšek, menstruační kalhotky
Anotace v angličtině:	The main aim of the thesis was to map the experiences and opinions of high school students in the field of menstruation and menstrual aids. The theoretical part gathers current knowledge in the field of menstruation, the experience of menstruation, menstrual aids, economic aspects of menstruation and media presentation of menstruation and menstrual aids. For the research part, a quantitative research method using a non-standardized questionnaire collection instrument was used. Data collection was done using an

	online questionnaire among female high school students who are studying in health or non-health related field.
Klíčová slova v angličtině:	menstruation, menstrual aids, high school students, experiences, opinions, menstrual cup, period pants
Rozsah práce:	84 stran
Počet příloh:	4
Jazyk práce:	Čeština

Obsah

1 ÚVOD A HLAVNÍ CÍL.....	7
2 PŘEHLED AKTUÁLNÍHO STAVU PROBLEMATIKY.....	9
2.1 POPIS ŘEŠERŠÍ	9
2.2 MENSTRUACE V HISTORICKÉM POJETÍ.....	10
2.3 MENSTRUACE.....	11
2.4 MENSTRUACE A DÍVKY V OBDOBÍ ADOLESCENCE.....	12
2.5 BOLESTIVÁ MENSTRUACE.....	13
2.6 MENSTRUAČNÍ POMŮCKY	16
2.7 POSTOJE ŽEN VE SVĚTĚ K EKOLOGICKY ŠETŘNÝM MENSTRUAČNÍM POMŮCKÁM	20
2.8 EKONOMICKÝ ASPEKT POUŽÍVÁNÍ MENSTRUAČNÍCH POMŮCEK VE SVĚTĚ	21
2.9 MENSTRUACE A REKLAMA NA MENSTRUAČNÍ POMŮCKY.....	22
2.10 VLIV INTERNETU A MÉDIÍ NA VNÍMÁNÍ A PROŽÍVÁNÍ MENSTRUACE	23
3 VÝZKUMNÁ ČÁST	24
3.1 METODIKA.....	24
3.2 VÝSLEDKY	29
4 DISKUSE.....	55
4.1 POPIS ŘEŠERŠÍ K DISKUSI	55
4.2 TEXT DISKUSE.....	57
5 SOUHRN A ZÁVĚRY	62
Seznam použitých zdrojů	65
Seznam příloh.....	72
Přílohy	6

1 ÚVOD A HLAVNÍ CÍL

Menstruace je běžnou fyziologickou součástí života dívek a žen. Projevuje se cyklickým vaginálním krvácením a v některých případech může být provázena nepříjemnými symptomy, které negativně ovlivňují nejen každodenní aktivity dívek a žen, ale i kvalitu jejich života. Menstruace je ve společnosti stále pokládána za tabuizované téma (Peter a Abhitha, 2021). Navzdory tomu, že jednu čtvrtinu celosvětové populace představují ženy a dívky v reprodukčním věku, často můžeme pozorovat, že právě tyto ženy a dívky období menstruace prožívají bez vyhovujících pomůcek, bez dostatku informací o dané problematice a snaží se svoji menstruaci držet v „utajení“. Mohli bychom říci, že ženy a dívky si z generace na generaci v oblasti menstruace předávaly a následně si v této oblasti osvojily stud, tajnůstkářství a udržování tabu, což může vést k neúplnému či nepřesnému předávání a získávání informací o menstruaci a menstruačních pomůčkách nebo k úplné absenci sdělených informací (Kursz et al., 2019).

Pohodlí dívek a žen v období menstruace závisí také na vhodném výběru správné menstruační pomůcky. Na trhu je v současné době k dostání celá řada produktů, jak jednorázových, tak produktů k opakovanému použití. (Upson et al., 2022). S rychlým vývojem technologií a trendem rychlého a pohodlného životního tempa byl v posledních letech zaznamenán nárůst v používání výrobků na jedno použití. Tato skutečnost může vést k rozvoji značných ekologických škod (Tu et al., 2021). Autor Van Eijk ve své metanalýze z roku 2019 uvádí, že vysoké náklady podpořené obavami o vlastní bezpečnost mohou dívkám a ženám zabraňovat v testování na trhu dostupných menstruačních produktů.

Během mého bakalářského studia oboru Porodní asistence jsem se o problematiku menstruace a menstruačních pomůcek začala velmi aktivně zajímat. Během práce na gynekologickém oddělení jsem zjistila, že ženy a dívky prožívají menstruaci velmi odlišně. Často jsem se při práci setkávala s názory, že je menstruace pro ženy a dívky velmi obtěžující, že s sebou nese velké množství nepříjemných situací a způsobuje ženám řadu negativních pocitů. V neposlední řadě jsem si začala uvědomovat fakt, že dívky a ženy nemají dostatek informací a zkušeností v oblasti používání menstruačních pomůcek.

Hlavním cílem kvantitativní výzkumné studie v praktické části diplomové práce bylo analyzovat zkušenosti a názory žákyní středních škol v oblasti menstruace a menstruačních napříč ročníky a studijními obory.

DÍLČÍ CÍLE

1. Zmapovat četnost využití jednotlivých dostupných menstruačních pomůcek u žákyní středních škol.
2. Analyzovat zdroje informací o menstruaci a menstruačních pomůčkách u žákyní středních škol.
3. Provéřit u žákyní středních škol názory na cenovou dostupnost jednotlivých menstruačních pomůcek.
4. Zmapovat u žákyní středních škol prožívání a vnímání menstruace.

2 PŘEHLED AKTUÁLNÍHO STAVU PROBLEMATIKY

Navazující text byl vytvořen na základě zpracovaných informací ze 43 odborných textů. Jedná se o 12 českých titulů a 31 anglických titulů. Jejich bibliografické citace jsou uvedeny v Seznamu použitých zdrojů.

2.1 POPIS ŘEŠERŠÍ

První rešeršní otázka (RO) byla formulována ve znění: **Jaké jsou dostupné texty o menstruaci** (hlavní pojem) **u dívek** (kontext)? K vyhledání byla využita hesla: menstruace OR menstruační cyklus a hesla: dívky OR žákyně OR adolescentky OR studentky. Rešerše byla uskutečněna 13. 2. 2024 prostřednictvím vyhledávače Google Scholar, s omezením výsledků na český a anglický jazyk a vyřazující kritéria bakalářská, diplomová a kvalifikační práce. Výstupy byly omezeny na publikační období 2014-2024. Další rešerše ke stejné rešeršní otázce byla provedena v databázi EBSCO Host a Pubmed dne 14. 2. 2024. K vyhledání byla použita hesla: menstruation OR period OR menstrual cycle a hesla: girls OR students OR adolescents OR high school students. Omezení publikačního období bylo zvoleno stejné jako v Google Scholar. Po vyhodnocení validity a relevance obsahu nalezených textů vůči rešeršní otázce ze všech e-zdrojů bylo mezi relevantní výsledky rešerši vybráno 15 textů.

Druhá rešeršní otázka (RO) byla formulována ve znění: **Jaké jsou dostupné texty o zkušenostech** (hlavní pojem) **u dívek** (participant) **v oblasti menstruace** (kontext)? K vyhledání byla využita hesla: zkušenosti OR názory, hesla pro participant: dívky OR žákyně OR adolescentky OR studentky a hesla pro kontext: menstruace OR menstruační cyklus. Rešerše byla uskutečněna 17. 2. 2024 prostřednictvím vyhledávače Google Scholar, s omezením výsledků na český a anglický jazyk a vyřazující kritéria bakalářská, diplomová a kvalifikační práce. Výstupy byly omezeny na publikační období 2014-2024. Další rešerše ke stejné rešeršní otázce byla provedena v databázi EBSCO Host a Pubmed 17. 2. 2024. K vyhledání byla použita hesla: experiences OR opinions, hesla pro participant: girls OR students OR adolescents OR high school students a hesla pro kontext: menstruation OR period OR menstrual cycle Omezení publikačního období bylo zvoleno stejné jako v Google Scholar. Po vyhodnocení validity a relevance obsahu nalezených textů vůči rešeršní otázce ze všech e-zdrojů bylo vybráno mezi relevantní výsledky 12 textů.

Třetí rešeršní otázka (RO) byla stanovena ve znění: **Jaké jsou dostupné texty o menstruačních pomůckách** (hlavní pojem) **u dívek** (kontext)? K vyhledání byla využita

hesla: menstruační pomůcky OR hygienické pomůcky, hesla pro kontext: dívky OR žákyňe OR adolescentky OR studentky. Rešerše byla uskutečněna 20. 2. 2024 prostřednictvím vyhledávače Google Scholar, s omezením výsledků na český a anglický jazyk a vyřazující kritéria bakalářská, diplomová a kvalifikační práce. Výstupy byly omezeny na publikační období 2014-2024. Další rešerše ke stejné rešeršní otázce byla provedena v databázi EBSCO Host a Pubmed 21. 2. 2024. K vyhledání byla použita hesla: menstrual aids OR menstrual products, hesla pro koncept: girls OR students OR adolescents OR high school students. Omezení publikačního období bylo opět stanoveno v rozmezí 2014-2024. Po vyhodnocení validity a relevance obsahu nalezených textů vůči rešeršní otázce bylo ze všech e-zdrojů vybráno mezi relevantní výsledky 16 textů.

2.2 MENSTRUACE V HISTORICKÉM POJETÍ

Pojem menstruace pochází z latiny a je odvozen od slova mensis, tzn. měsíc. Z historického pohledu lze menstruaci vnímat jako součást ženského života, která přináší možnost početí dítěte. S nástupem první menstruace (menarche) je spojován počátek vnímání dívek jako téměř dospělých žen. Již v době antiky se uvažovalo a hojně probíralo, jaký vliv má ženský organismus na psychiku ženy. Tehdy se zrodila myšlenka, že jsou ženy nestalé, často mění nálady a rozhodují se především srdcem a nikoli hlavou. Žena měla za úkol, dle názorů převažujících ve společnosti, zdržovat se v prostředí domova, kde její hlavní náplní bylo starat se o rodinu, pracovat v domácnosti a podřídit se hlavě rodiny v podobě otce či jejího manžela. Její společenský status narostl, jakmile přivedla na svět dítě. Menstruace byla vnímána jako signál, že žena není těhotná, ale je již plodná, tedy schopná počít dítě. Provozování pohlavního styku během periody bylo striktně zakázáno. Hlavním důvodem, proč nebyl povolen pohlavní styk v období, kdy žena menstruovala, bylo, že se z generace na generaci předávala pověra o tom, že dítě počaté během menstruace se narodí s nějakou vadou, ať už tělesnou nebo duševní. Zároveň panovalo přesvědčení o moci, která může pomocí menstruační krve přitahovat démony (Křepelka, 2015).

V Indii je toto období spojováno s pomyslým mezníkem, kdy dívka opouští dětský věk a stává se ženou, což přináší hlubší začlenění mezi ostatní ženy, které se nachází v její bezprostřední blízkosti (matka, sestra, babička). V mnoha kulturách jsou ženám vymezeny dva základní cíle, tedy manželství a mateřství, což vede k následné změně v roli a postavení každé ženy (Tan et al., 2017).

V zemích Jižní Asie byla menstruace u žen vnímána jako symbol nečistoty nebo jako přítomnost znečišťující či nebezpečné látky v jejím těle. Ženy, u kterých právě probíhalo

menstruační krvácení, byly často vylučovány například ze společenských událostí. V těchto zemích bylo zavedeno, že menstrující ženy nemohou číst náboženské texty, dívat se na slunce nebo byly ostatními vnímány tak, že nejsou hodny toho, aby prováděly sexuální aktivity se svým partnerem. V Nepálu je menstruace vnímána jako proces, který očistí ženy od hříchu. Studie z Nepálu publikovaná roku 2014 uvádí, že menstruace jde zde tabuizována a velká většina dospívajících dívek v těchto zemích nemá dostatek potřebných informací o menstruaci a neprovádí správnou a dostatečnou hygienu v době, kdy menstrují. V této výzkumné studii bylo zjištěno, že většina dívek měla sice nějaké povědomí o menstruaci ještě před dosažením dospělosti, ale plnohodnotné informace, které dívky mají o fyziologii menstruačního cyklu, byly hodnoceny jako nedostačující. Poznatky o menstruaci dívky získávaly především od žen v jejich rodině, z materiálů ve škole a z médií. Pravdou ovšem je, že jejich babičky a matky měly ještě menší znalosti a vědomosti o menstruaci a také menstruaci považovaly za věc nečistou a tabu. Což může v důsledku způsobovat nepřesné či neúplné vzájemné předávání základních informací v této problematice. Díky snížení náboženských rituálů a se zapojením větší míry globalizace a urbanizace se menstruace ve společnosti postupně začíná vnímat jako méně tabuizované mezigenerační téma (Mishra, 2017).

Některé ženy ze severní Afriky charakterizovaly nástup menstruace jako pocit štěstí a radosti, jelikož tuto událost vnímaly jako oslavu. Proto se náležitě se na ni náležitě připravovaly. Během těchto oslav matky své dcery krášlily honosnými a drahými šperky a všem zúčastněným bylo servírováno slavnostní jídlo. Dalším tradičním rituálem byl „olejový obřad“, během něhož matky podněcovaly své dcery k usmívání se do misky či džbánu s olivovým olejem. Tento olej byl následně aplikován na jejich tváře. Olejový obřad měl pro dívky zprostředkovávat pomoc při procesu přeměny dívky na ženu. Během obřadu byla připravována a servírována slavnostní jídla jako např. smažené koláče či pokrmy namáčené v medu (Bobel et al., 2020).

2.3 MENSTRUACE

Menstruační cyklus zahrnuje čtyři fáze: menstruační fáze, folikulární (předovulační) fáze, ovulační fáze, laterální (předmenstruační) fáze. V průběhu cyklu dochází i ke změně chování a ke snížení energie a výkonnosti, která ovlivňuje i výkony v práci nebo ve sportu (Lančaričová, 2019).

Ženy obvykle menstrují mezi 11. a 50. rokem života a pravidelný menstruační cyklus se opakuje přibližně po 21-28 dnech. První menstruace v životě ženy se nazývá menarché.

Obvyklý věk pro nástup první menstruace se pohybuje v rozmezí 13-14 let (Křepelka, 2015). Menstruační krvácení trvá obvykle 3–7 dní, průměrná ztráta krve během menstruačního krvácení je 35 mililitrů. Krevní ztráta v rozmezí 10–80 mililitrů je považována za normální neboli fyziologickou ztrátu. Menstruační krev se skládá z 50-60% krve a mísí se s buňkami děložní sliznice a poševním sekretem (Shibly et al., 2021). Menstruace může být definována jako fyziologický cyklus vyznačující se zhroucením, uvolněním a odloučením endometria s krvácením. Menstruační cyklus je řízen na ose hypotalamus-hypofýza-ovarium. Mezi hormony, které řídí menstruaci, řadíme LH (luteinizační hormon), FSH (folikulostimulační hormon) a GnRH (gonadotropin releasing hormon). Dále hrají roli estrogen a progesteron (Pilka, Procházka, 2017).

2.4 MENSTRUACE A DÍVKY V OBDOBÍ ADOLESCENCE

Společnost se často projevuje tím, že se v ní o menstruaci nemluví. Což může mít za následek to, že se dívky za svou menstruaci stydí, nechtějí o ní mluvit a skrývají ji (Koliba, 2019). Velmi důležitou roli v edukaci dívek o menstruaci hrají rodiče, především matka nebo jiní nejbližší příbuzní (babička, teta). Osoba, která dívku edukuje, by si měla s dostatečným předstihem zjistit aktuální vědomosti a zkušenosti dané dívky s menstruací. Za velmi důležité se považuje při hovorech o menstruaci mluvit a jednat bez studu a zábran tak, aby dívka přijala menstruaci jako normální, běžnou a zdravou součást jejího života. Je nutné dívce předat ucelené informace o průběhu menstruace, o menstruačních pomůckách a správné hygieně během menstruace. Dívka, která není dostatečně informována a nemá osvojený správný postoj k menstruaci, může při první menstruaci pocítit strach (Žižková, 2023).

Za počátek pohlavního dospívání u dívek považujeme okamžik, kdy ve vývoji dívky nastupuje rozvoj sekundárních pohlavních znaků. Mezi sekundární (druhotné) pohlavní znaky můžeme zařadit růst prsou, který kolem 15. roku života dívky dosahuje svého vrcholu. Dalším sekundárním pohlavním znakem je růst ochlupení v podpaží, vyvíjející se postupně od 9 do 17 let. Součástí pohlavního dospívání je také začátek růstu pubického ochlupení, který se začíná projevovat v období mezi 8-15 lety. Kromě tělesných změn se u dívek v pubertě mohou vyskytovat také více či méně výrazné psychosociální změny. Pubertální dívka přestává být pro své okolí pouze dítětem a její role ve společnosti se postupně mění na „dospělou ženu“. Je na ni ze všech stran vyvíjen silnější nátlak, než tomu bylo doposud. Okolí od ní vyžaduje jisté změny v chování, mluvě nebo fyzických a pracovních výkonech. Všechny tyto okolnosti mohou u dívek vést k projevům pocitů nejistoty, které souvisí s pro ni zatím neznámou rolí. Změna související s nástupem puberty se odehrává také v myšlení. Dívka

začíná přemýšlet více hypoteticky a rozvíjí se u ní schopnost abstraktního myšlení. Významnou součástí života dívky v období pubescence je také utváření a rozvíjení vztahů se svými vrstevníky. S lidmi ve stejné vývojové fázi (spolužáci, kamarádi) dívka sdílí své názory, starosti a zájmy. Běžným jevem je také to, že v takové skupině dívka podléhá i určitému tlaku, kdy je od ní vyžadován určitý styl komunikace, chování a oblékání. Na konci puberty se mohou objevovat první lásky a také dochází k prvním intimním a sexuálním vztahům (Kelnarová, 2014).

Období adolescence je etapa dospívání následující po pubertě. Probíhá zhruba od 15 do 22 let. Mnohdy je toto období označováno jako období mezi dětstvím a dospělostí. V tomto období se pomalu se ukončuje tělesný vývoj. Dochází k prudkému zpomalení tělesného růstu a na konci tohoto období až k jeho zastavení. Zmírňuje se také přibývání na váze a ukládání tuků do tkání. Z emoční stránky se prohlubují citové prožitky, adolescentky prožívají tzv. „vyšší city“. Na počátku adolescence se u mladých žen projevuje zvýšená náladovost a psychická nestálost-labilita. Na konci je tomu naopak, postupem času dochází k odeznívání nevyrovnaných emocí a mladá žena se stává psychicky stabilnější. Mladé ženy si čím dál více uvědomují realitu každodenního života. V tomto období se taktéž projeví začátek výskytu emocí spojených s erotickou stránkou života. V prostředí rodiny mohou nastat malé či větší konflikty, například kvůli neochotě vykonávat domácí práce, nevhodnému chování, vyjadřování či příliš hlasité hudbě. O intimních tématech, jako je pohlavní styk či právě menstruace, se v tomto věku v rodinách často nehovoří (Kelnarová, 2014).

2.5 BOLESTIVÁ MENSTRUACE

Bolestivá menstruace se odborně nazývá dysmenorea. Je běžnou součástí cyklu, ale neměla by nijak závažněji ženu omezovat v běžných denních aktivitách (Briden, 2017). Jako běžnou bolest v průběhu menstruace můžeme vnímat slabé křeče v podbříšku a bolestivost v bederní oblasti. Bolest v souvislosti s menstruací vzniká často na podkladě zvýšené produkce prostaglandinů. Prostaglandiny, jsou látky, které se svým složením velmi podobají hormonům. Jsou součástí fyziologického menstruačního cyklu, nicméně jejich zvýšená produkce může být v období menstruace souviset s bolestí. Zvýšené množství prostaglandinů způsobuje nadměrnou aktivitu myometria (děložní svaloviny), s čímž je spojeno nedokrvění děložní svaloviny vyvolané stahy dělohy. Prostaglandiny, které mohou působit také na hladkou svalovinu gastrointestinálního traktu, mohou v některých případech u žen v průběhu menstruace vyvolat nevolnost, zvracení a průjemy. Jistou roli zde hraje také hormon vazopresin, který ovlivňuje funkci cév a v konečném důsledku kombinace stahů a omezeného

průtoku krve způsobuje nedokrvení celé oblasti podbřišku a snížený přísun kyslíku do děložní tkáně, což může opět vést k bolestem (Pilka, 2017).

Dysmenorea se řadí mezi nejčastější ženské psychosomatické obtíže. Mezi faktory, které mohou ovlivnit vznik dysmenorey, řadíme působení stresu a sociální vlivy. Dysmenorea je rozdělena na primární a sekundární. Primární dysmenorea se projevuje jako bolest při menstruaci bez zjevné a prokazatelné pánevní patologie či anomálie. Sekundární dysmenorea se vyznačuje bolestí související s určitou a zjištěnou patologií v oblasti malé pánve. Mezi nejčastěji objevující se patologie v oblasti pánve u adolescentních dívek, které mají souvislost se sekundární dysmenoreou, řadíme vrozené vývojové vady, děložní polypy či myomy a stenózu děložního čípku (Křepelka, 2015).

Mnohé ženy/dívky v období menstruace hledají úlevu ve všech směrech, preferují komfort a bolesti kompenzují medikamenty. Dříve bylo jediným trendem ve zmírňování bolesti užívání analgetik volně dostupných v lékárnách nebo lékařem doporučené užívání hormonální antikoncepce s cílem zmírnit bolesti spojenou s menstruací. Dnes je na trhu k dostání hned několik alternativ, které jsou ohleduplné nejen k přírodě, ale i k tělesnému zdraví a komfortu. Mimo bolestivou menstruaci (dysmenoreu) a bolesti v podbřišku udávají některé ženy řadu dalších příznaků spojených s menstruací. Jedná se o bolest či napětí v prsou, bolesti hlavy, změny nálad, změny chuti k jídlu, nespavost, zhoršení pleti nebo nadýmání (Křepelka, 2015).

Primární dysmenorea se vyskytuje až u 45 % žen mladého reprodukčního věku. Se zvyšujícím věkem se obvykle počet žen trpících primární dysmenoreou postupně snižuje. Mezi rizikové faktory ovlivňující výskyt těchto potíží se řadí: věk pod 30 let, BMI <20, kouření (nikotinismus), počátek první menarche do 12 let věku, zvýšené menstruační krvácení a také výskyt sexuálního násilí (Křepelka, 2015).

2.5.1 TERAPIE DYSMENOREY

Léčba dysmenorey má za úkol především snížení intenzity bolesti a umožnění ženě či dívce vykonávat běžné denní činnosti bez větších obtíží a omezení, které dysmenorea vyvolává. Terapie se zahajuje v případě, že je dysmenorea doprovázena celkovými negativními příznaky a také pokud má vliv na absenci ve škole či v zaměstnání (Křepelka, 2015).

Mezi farmakologické metody léčby dysmenorey patří podávání léčivých látek, nejčastěji hormonální antikoncepce, které snižují tvorbu prostaglandinu v endometriu a zkracují délku a intenzitu menstruačního krvácení. O vhodné farmakologické terapii by

měla rozhodovat konzultace s ošetřujícím lékařem a o zavedení hormonální terapie v podobě hormonální antikoncepce rozhoduje vždy ošetřující lékař-gynekolog. Mezi další farmakologické metody zmírňování příznaků dysmenorey zařazujeme užívání analgetik, antiflogistik a nesteroidních antirevmatik. Analgetika jsou nejčastější první volbou ke zmírnění bolestí spojených s menstruací. Je třeba mít na paměti, že užívání analgetik je pouze léčba symptomatická, která sice zmírňuje potíže, ale neřeší jejich příčinu (Křepelka, 2015).

Nefarmakologické metody zmírňování bolestí spojených s menstruací zahrnují několik forem. Jedná se například o aplikaci tepla (termoterapie). Další vhodnou metodou mohou pro mnoho dívek a žen být masáže, které napomáhají uvolnění celého těla. Masáže mohou být také velmi spolehlivou metodou relaxace. Dnes je další často využívanou metodou aromaterapie, která využívá esenciální oleje. Důležitým aspektem je, aby tyto oleje neobsahovaly žádné chemikálie. Aromaterapie příznivě působí na celé tělo i mysl a svůj benefit má také v navození lepšího tělesného klidu a relaxace. Terapie za pomoci esenciálních olejů může mít vliv na hormonální balanc v těle, zlepšuje kvalitu spánku a zmírňuje stres a psychické napětí. Mezi nejčastěji využívané oleje patří oleje získané z levandule, heřmánku, cypřiše, šalvěje lékařské nebo řebříčku (Zubecká, 2018).

Všeobecně se dívkám a ženám pro zmírnění menstruačních obtíží doporučuje úprava životního stylu, která spočívá například ve vhodně zvolené stravě. Doporučuje se vynechat kávu, velké množství alkoholu a také vyřadit z jídelníčku příliš kořeněná jídla. Jako vhodné vylepšení stravy se doporučuje zařadit větší množství ovoce a zeleniny doplněné o vhodné bílkoviny (Lančaričová, 2019).

2.5.2 HŘEJIVÉ BODY ZMÍRŇUJÍCÍ

Česká studentka Kateřina Rydlová z Ústavu průmyslového designu Fakulty architektury ČVUT přišla s inovativním nápadem. Hnacím motorem pro ni bylo zjištění, že její spolužačky a kamarádky bolesti při menstruaci kompenzují převážně za pomoci analgetik či spasmolytik. Jejím studijním oborem byl obor designu zdravotnických pomůcek, a to ji vedlo k zamyšlení se nad možnou nefarmakologickou metodou zmírňování menstruačních bolestí. Výsledkem její práce bylo hřejivé body Moody, které se vyznačuje využitím tepla (termoterapie) ke zmírnění bolesti. Oblast podbřišku a beder obsahuje stříbrné nitě, které mají schopnost vést teplo. Součástí je i kapsa s baterií, ve které je uloženo zařízení k nabíjení stříbrných nití. K ovládání tohoto body byla vyvinuta aplikace v mobilním telefonu, kde je možné si regulovat intenzitu vyzařovaného tepla. Toto body není vyvinuto pouze pro účely

zmírnění menstruačních bolestí, ale také pro bolesti při ovulaci či jako prevence prochladnutí v zimních měsících (Černá, 2019).

2.6 MENSTRUACNÍ POMŮCKY

Současná moderní doba se vyznačuje rychlým vývojem a nese s sebou široké spektrum výběru menstruačních pomůcek různých velikostí, tvarů a vyrobených z různých materiálů (Bennett, 2014). Preference jednotlivých hygienických menstruačních pomůcek je založena na osobní volbě ženy, kulturní přijatelnosti, ekonomickém postavení a dostupnosti v dané oblasti (Kaur, Kaur, Kaur, 2018). Ideálem by bylo, kdyby dívky a ženy po celém světě by měly možnost vyzkoušet si více pomůcek a následně si zvolit tu, která je pro ně nejefektivnější, bezpečná a nejvíce cenově přijatelná varianta (van Eijk et al., 2019).

Vlivem rychlé urbanizace, rostoucích příjmů, rozšířením dostupnosti a distribuce produktů se rychle zvyšuje četnost používání jednorázových menstruačních pomůcek (Elledge, 2018). Informace uvedené ve studii prováděné roku 2019 říkají, že žena průměrně použije 240 tamponů nebo vložek za rok. V průměru se jedná asi o 20 kusů jednorázových menstruačních vložek nebo tamponů za měsíc (Hait, Powers, 2019). Právě jednorázové absorpční menstruační pomůcky byly výrobci navrženy pro zlepšení pohodlí každodenního života žen (Bae, Kwon, Kim, 2018). Jejich používání s sebou však přináší také jistý dopad na životní prostředí. Užívání alternativních menstruačních pomůcek považujeme za výhodné, protože snižuje dopady jak na životní prostředí, tak na zdraví ženy (Hait, Powers, 2019). Rozložitelnost menstruačních vložek se odvíjí od toho, z jakých materiálů jsou vyráběny. V průměru rozložení jedné menstruační vložky trvá přibližně 50 let, někdy se však může odehrávat daleko déle. Dle dostupných menstruačních produktů na trhu můžeme pomůcky rozdělit na ekologicky šetrné a pomůcky pro jednorázové použití. Mezi jednorázové pomůcky řadíme menstruační vložky a menstruační tampony. Jejich složení obsahuje bavlnu, netkanou textilií a polymerové absorpční materiály. Tyto pomůcky nelze recyklovat. Pokud jsou tyto jednorázové pomůcky spalovány, dojde při spalování k produkci dioxinů a dalších škodlivých látek do ovzduší, což vede k následnému průniku těchto látek do potravinového cyklu. Následkem je tedy znečištění životního prostředí. Tento problém se netýká pouze jednorázových menstruačních pomůcek, ale i dětských plen na jedno použití. S rostoucím povědomím o udržitelnosti byly na trh uvedeny ekologické menstruační produkty, jako jsou látkové menstruační vložky, menstruační kalíšky a menstruační kalhotky (Tu et al., 2021).

2.6.1 JEDNORÁZOVÉ MENSTRUAČNÍ VLOŽKY

Jednorázová menstruační vložka slouží k vnějšímu zachycení menstruační krve. Je hojně využívanou pomůckou především kvůli jednoduchosti jejího používání, snadné výměně a relativní cenové dostupnosti (Kim, 2019). Jednorázové menstruační vložky se člení do tří vrstev. Nahoře se nachází povrchová vrstva, uprostřed je absorpční plocha a poslední část se skládá z nepropustné ochranné vrstvy. Pro zvýšení savosti absorpční plochy uložené ve střední vrstvě kalhotek jsou ve výrobě hojně využívány superabsorbční polymery, jako je například polyakrylát sodný (Shibly et al., 2021). Některé vložky bývají parfémované za účelem eliminovat zápach při používání, a často také bývají vybaveny adhesivním proužkem pro lepší přilnavost ke spodnímu prádlu. Autor Kim (2019) ve svém článku uvádí, že byly provedeny studie zaměřené na škodlivost vonných látek a lepidel přidávaných do jednorázových vložek. Tyto studie odůvodnily, že tyto látky obsažené v jednorázových vložkách mohou způsobovat dermatitidu.

Jednorázové vložky jsou lehce k dostání v mnoha obchodech, nicméně v porovnání ceny za jedno použití vložky, mají vyšší cenu než pratelné látkové vložky a nelze je používat opakovaně. Z tohoto důvodu nejsou tyto jednorázové pomůcky šetrné k životnímu prostředí (Kaur, Kaur a Kaur, 2018). Roku 2015 obsadily jednorázové menstruační vložky první příčky na českém trhu dámských menstruačních pomůcek a představovaly 55,54 % celkového trhu (Feminine Hygiene Market in Czech Republic, 2016).

2.6.2 JEDNORÁZOVÉ TAMPONY

Tampon na jedno použití je absorpční menstruační pomůckou, která ženě poskytuje vnitřní ochranu (Kaur, Kaur, Kaur, 2018). Vlastnosti, které na tamponech ženy oceňují a dle kterých si zvolí jako svoji menstruační pomůcku právě tampon, je zajištění svobody pohybu při práci nebo sportu během menstruace, dostatečná ochrana v průběhu menstruace a pohodlí. Tampon absorbuje menstruační krev uvnitř pochvy a zabraňuje krvi unikat ven (Briancesco et al., 2018).

Pro správné zavedení tamponu do pochvy je nutné mít určité znalosti v oblasti anatomie ženského pohlavního ústrojí a při zavádění zaujímat správnou polohu, například v podřepu či v sedě na toaletě. Je důležité pamatovat na to, že správné zavádění tamponu si vyžaduje jistý cvik. Nesprávně zavedený tampon nemusí poskytovat úplnou ochranu a může dojít k úniku menstruační krve a následnému znečištění oděvu. Podle Kaur, Kaur a Kaur (2018) je nevýhodou jednorázových tamponů horší cenová dostupnost pro určitou část

obyvatel a jejich nešetrnost k životnímu prostředí. V současné době se tampony vyrábí z absorpční celulózy a plastu. Na povrchu mohou být vybaveny tenkou vrstvou netkané textilie a součástí některých typů tamponů je plastový aplikátor, který ženě umožňuje jeho snazší zavádění (Briancesco et al., 2018).

Nevýhodou používání menstruačních vložek oproti menstruačním tamponům je, že při použití vložky přichází menstruační krev do kontaktu se vzduchem, následně začíná zasychat a tento proces může způsobovat zápach. Při používání tamponů se tento jev nevyskytuje, protože je menstruační krev tamponem absorbována ještě uvnitř pochvy. Mezi další výhody, které udává autorka Černá (2019) používání tamponů se řadí také jejich pohodlnost při nošení, diskrétnost a také jejich snadná dostupnost a široký výběr z různých velikostí.

2.6.3 MENSTRUAČNÍ KALÍŠEK

Stejně jako tampony se menstruační kalíšky zavádějí do pochvy, ale krev se shromažďuje v nádobce, která pojme 10–38 ml krve. Menstruační kalíšek by měl být vyprázdněn zhruba v intervalu trvajícím 4-12 hodin, v závislosti na množství menstruační krve a typu kalíšku. Na trhu jsou k dispozici dva typy menstruačních kalíšků. Vaginální kalíšek, který má tvar zvonu či nálevky a žena ho při použití umísťuje do dolní části pochvy. Druhým typem je cervikální kalíšek, který je stejně jako například antikoncepční kroužek umístěn kolem děložního čípku vysoko v pochvě. Menstruační kalíšky jsou vyráběny z lékařského silikonu, pryže nebo latexu. Výrobci uvádí jejich použitelnost v horizontu až 10 let. Jednou z největších výhod menstruačního kalíšku je především nenáročnost z ekonomického hlediska, a to především díky možnosti jeho opakovaného použití a již zmíněné použitelnosti v horizontu 10 let (Van Eijk, 2019).

Podle Van Eijk et al. (2018), Kaur, Kaur a Kaur (2018) a Passi (2019) by mohl být menstruační kalíšek správnou volbou pro ekonomicky nezajištěné ženy a dívky a alternativní variantou hygienických vložek a tamponů v místech, kde jsou jiné menstruační pomůcky drahé nebo nedostupné, jako je tomu například v rozvojových zemích.

2.6.4 MENSTRUAČNÍ KALHOTKY

Menstruační kalhotky jsou opakovaně použitelnou menstruační pomůckou, která je téměř nerozeznání od běžného ženského spodního prádla. Jsou doplněny o savou vrstvu, která slouží k pohlcování menstruační krve. Ženy, které menstruační kalhotky otestovaly, doporučují jejich použití v závislosti na několika kladných vlastnostech. Mezi kladné vlastnosti patří pohodlí, přijatelný vzhled a dostatečná savost. Kalhotky v oblasti, která

pohlcuje menstruační krev, mají postupně všitých několik vrstev. První vrstva je z materiálu, který nasává a odvádí menstruační krev do dalších vrstev. Druhá vrstva má antimikrobiální účinky a pod ní se nachází třetí absorpční vrstva. Vnější vrstva je odolná vůči prosakování, avšak v některých případech ženy udávají prosakování krve v oblasti švů. Výrobci menstruačních kalhotek doporučují po použití prádlo namočit do studené vody, chvíli nechat odmočit a následně běžně vyprat v pračce nebo v ručně (Vanleeuwen, Torondel, 2018).

Na českém trhu se velmi dobře prosadila česká společnost Snuggs, která se specializuje na výrobou menstruačních kalhotek. Jejich kalhotky jsou na trhu k dostání v několika barvách, různých velikostech a stylech provedení jejich střihu. Velký nárůst popularity menstruačního spodního prádla byl zaznamenán zejména v zemích západního světa. Za největší benefity používání menstruačních kalhotek se považuje jejich vzhled, který je k nerozeznání od klasického spodního prádla, ale také jejich dobrá absorpční schopnost (Vanleeuwen, Torondel, 2018).

2.6.5 MENSTRUAČNÍ HOUBA

Mořské houby kmene Porifera, jsou nejjednodušší mnohobuněčné organismy žijící na mořském dně v hloubce od 5 do 60 metrů. Pouze 15 druhů z tohoto kmene je vhodných využití v péči o tělo. Z moře se získávají ořezem, sběrači uříznou asi 2/3 houby (z důvodu její další regenerace). Po jejich získání z moře se mořské houby suší, dále se velmi pečlivě od drobných kamínků nebo mušlí, opracovávají se, a poté ručně řežou a rozdělují se podle velikosti dle způsobu jejich použití. Mořské houby nemají využití pouze jako menstruační pomůcka, ale mohou být využity v různých odvětvích a průmyslech (houba na mytí těla nebo v restaurátorském průmyslu). Díky tomu, že houby obsahují velkou koncentraci jódu, jsou vhodným prostředkem pro osobní hygienu. Je tomu tak díky jejich antibakteriálnímu a protialergickému účinku. Menstruační houby jsou na trhu k dostání ve třech velikostech – S, M a L. Velikost houby si dívka či žena může přizpůsobit, dle jejich osobních potřeb, například si je pomocí zastřížení zmenšit nebo vytvarovat. V případě silné menstruace je možné zavést do pochvy i 2 houby najednou. Před zavedením houby je nutné ji navlhčit vodou, protože suchá houba je tvrdá a nebylo by možné ji zavést do pochvy, popřípadě by mohlo dojít k poranění v oblasti rodidel. Houba se vkládá do pochvy obdobně jako menstruační tampon. Po nějaké době (dle síly menstruace) je nutné houbu vyjmout, umýt pod proudem tekoucí vody a vyždímáním odstranit přebytečnou vodu. Poté je možné ji znovu zavést. Po skončení menstruace je nutné houbu vydesinfikovat. Jedna mořská houba může být

opakovaně používaná přibližně 6–12 měsíců. Záleží nejen na cyklu ženy, která ji používá, ale i na tom, jakým způsobem o houbu pečuje (Lančaričová, 2019).

2.6.6 MENSTRUAČNÍ LÁTKOVÉ VLOŽKY

Látkové pratelné menstruační vložky se vyrábí z vlny nebo bavlny a mají po stranách lepící proužky. Došlo také k vývoji opakovaně použitelné vložky z polyesterových mikrovláken. Tento materiál byl zvolen právě z toho důvodu, že jeho dotyk s kůží je příjemný a lépe se kapalina distribuuje po vložce. Z toho plyne, že vložka má vyšší schopnost absorpce a retence tekutin, na rozdíl od bavlny. Další výhodou látek z mikrovlákna používaných k výrobě vložek je jejich lehkost a snadná údržba pomocí praní. Při čištění takové vložky se vložka nejprve ponechá namočená ve studené vodě pro minimalizaci permanentních skvrn od krve. Dalším krokem je běžné 1 praní v pračce nebo je lze vyprat ručně (Chakwana, Nkiwane, 2014). Látkové vložky je vhodné uchovávat na suchém a čistém místě, aby nedošlo k jejich znečištění nebo kontaminaci (Kaur, Kaur, Kaur, 2018).

2.6.7 VOLNÁ MENSTRUACE

Jedním z alternativních způsobů prožívání menstruace je tzv. volná nebo svobodná menstruace. Další pojmenování pro tuto metodu je bezvložková metoda nebo také vědomá menstruace. Principem této metody je to, že žena vědomě ovládá svůj děložní čípek a vědomě menstruační krev zadržuje v děloze. Následně rozpozná pravou chvíli, kdy je vhodné si dojít na toaletu a vypustit z těla krev, která se tam nashromáždila. Naučení se této metodě může být pro ženy výzvou, neboť vyžaduje delší trénink. Je totiž nutné při provozování této praktiky aktivně zapojovat svaly pánevního dna a naučit se správnému dýchání, které nepomáhá vypuzení krve z dělohy. Některé ženy, které tuto metodu využívají, popisují zkrácení doby menstruačního krvácení a také vymizení menstruačních bolestí. Další výhodou je, že díky této metodě ženy nespotřebují velké množství jednorázových menstruačních pomůcek (Bittnerová, 2015).

2.7 POSTOJE ŽEN VE SVĚTĚ K EKOLOGICKY ŠETŘNÝM MENSTRUAČNÍM POMŮCKÁM

Tu et al., 2021 ve své studii prováděné v Tchaj-Wanu uvádí, že v globálním měřítku mají ženy pozitivní a otevřený přístup týkající se oblasti udržitelnosti. Ekologický aspekt používání udržitelných menstruačních pomůcek je tedy pro ženy v období menstruace stejně důležitý, jako schopnost porozumět svému tělu a možnost využívat efektivní menstruační

pomůcky. Podle statistik Tchajwanského environmentálního informačního úřadu žena za svůj život spotřebuje nejméně 10 000 menstruačních vložek, což má prokazatelně negativní dopad na životní prostředí. Organizace spojených národů ve svém pátém cíli udržitelného rozvoje zmiňuje především ženy, což naznačuje, že ženy nejsou pouze významným subjektem, ale hrají také klíčovou roli v procesu prosazování udržitelného rozvoje. Z této Tchaj-Wanské studie také vyplývá, že mezi postoji žen k ekologickým menstruačním pomůckám jsou hlavními trendy látkové menstruační vložky a menstruační kalíšky, následované menstruačními kalhotkami. Nicméně i tak menstruační vložky a tampony tvoří většinou část menstruačních produktů nabízených a kupovaných na trhu. I když se menstruační tampony mohou prokazovat ve všech ohledech lepší než menstruační vložky, ženy stále preferují používání vložek. Důvodem jejich výběru může být fakt, že menstruační tampony jsou invazivní a ženy se obávají bolesti. Také mohou mezi ženami, které neměly pohlavní styk, panovat obavy spojené s poškozením panenské blány (Tu et al., 2021).

2.8 EKONOMICKÝ ASPEKT POUŽÍVÁNÍ MENSTRUAČNÍCH POMŮCEK VE SVĚTĚ

S vidinou zlepšení dostupnosti menstruačních pomůcek zakázaly některé země jejich zdanění. (van Eijk et al., 2019). Od roku 2004 Keňa, Kanada, Indie, Austrálie, Německo a Rwanda, zakázali nebo ve velké míře snížily daně z prodeje menstruačních pomůcek. Ze studie realizované roku 2015 společnostmi UNICEF a WHO, bylo zjištěno, že zhruba 500 milionů žen na světě nemá dostatečný přístup a možnosti využívat menstruační pomůcky. V Keni vláda distribuuje do škol menstruační pomůcky, které školy dívkám zdarma rozdávají. Cílem tohoto opatření je, aby dívky v období menstruace chodily do školy a nezvyšovala se tak jejich absence (Crawford et al., 2017).

Roku 2004 keňská vláda zrušila zdanění menstruačních pomůcek s vidinou zlepšení jejich dostupnosti (Alhelou et al., 2022). V New Yorku byl roce 2016 vydán zákon, který určuje volnou dostupnost tamponů a vložek ve veřejných budovách (Steele a Goldblatt, 2022). První zemí na světě, která uzákonila přístup k bezplatným menstruačním pomůckám bylo Skotsko. Zákon určující toto opatření byl schválen v lednu roku 2021. Zákon hovoří o tom, že je povinností úřadů poskytnout ženám v případě potřeby menstruační pomůcky zdarma. Tyto pomůcky jsou k dispozici na veřejných toaletách nebo ve speciálních prodejních automatech, kde si je může kdokoliv bezplatně vyzvednout (Bildhauer et al., 2022).

V Kanadě byla v červnu 2023 publikována tisková zpráva, která udávala informace o tom, že od 15. prosince 2023 budou povinni všichni federálně regulovaní zaměstnavatelé

poskytovat svým zaměstnancům bezplatně menstruační pomůcky. Cílem tohoto opatření je dosáhnout lepšího zvládnání období menstruace u žen (Tahir, 2023).

2.9 MENSTRUACE A REKLAMA NA MENSTRUÁČNÍ POMŮCKY

O menstruaci v oblasti marketingu v České republice, potažmo Československu je dostupné poměrně malé množství informací. Menstruace byla ve společnosti silně tabuizována. Ženy neměly k menstruačním pomůckám dostatečný přístup, jako tomu bylo například v zemích západního světa. V 90. letech dvacátého století se reklamy na menstruační pomůcky začaly postupně objevovat nejen v televizním vysílání, ale také v tisku. Nicméně stále docházelo k prezentaci menstruace jako věci, při které by žena měla cítit stud. Proniknutí reklamy do televizního vysílání se vzbudila větší vlna zájmu o téma menstruace. S nárůstem počtu reklam se jednotliví výrobci pomůcek začali předhánět, kdo může nabídnout lepší technologické zpracování pomůcek a větší škálu výběru. Reklamy měly velmi podobný vzhled a podobaly se navzájem v mnoha aspektech. Hlavní roli většinou obsadila skupina mladých dívek nebo krásně vypadající modelka. Reklamy prezentovaly, že tyto dívky či ženy netrápí, že mají menstruaci, a že rozhodně netrpí žádnými negativními příznaky menstruace. Herečky v reklamách tvůrci často oblékaly do bílého oblečení, což mělo vzbudit dojem ženské čistoty a svěžesti. Absorbční schopnost jednotlivých produktů byla vyobrazována pomocí modré tekutiny, která měla nahrazovat menstruační krev. Tato tekutina svým vzhledem a konzistencí však vůbec menstruační krev nepřipomínala. Tento styl prezentování a upřednostňování „modré krve“ před klasickou červenou barvou menstruační krve může velmi ovlivnit chápání menstruace ve společnosti a následně může vést zákazníky i každého, kdo tuto reklamu zaznamená, k vyvolání pocitu, že realita menstruace je něco, co by se nemělo ukazovat veřejnosti (Ibrová, 2020).

V Anglii se značka Bodyform v roce 2017 rozhodla vydat jinou cestou. V rámci jejich kampaně byla poprvé použita červená tekutina. Jejich kampaň tak vyvolala vlnu pozitivních ohlasů. Další revoluční kampaň, která prezentovala nový způsob vnímání menstruace, uvedla firma Modibodi a následně obdržela nečekanou reakci ze strany sociální sítě Facebook. Jejich reklama byla ihned zablokována. Ve videu byla vyobrazena menstruační krev, což údajně porušuje pravidla platformy. Firma obdržela po přezkoumání doporučení o tom, že je nutné z reklamy odstranit všechny záběry obsahující krev. Celá tato situace byla hned dvakrát přezkoumána. Po posledním přezkoumání bylo rozhodnutí Facebooku staženo (Ibrová, 2020).

2.10 Vliv internetu a médií na vnímání a prožívání menstruace

V internetovém prostředí se neustále zvětšuje povědomí o menstruaci. Díky možnosti navštívit a prozkoumávat online prostor se veřejnost čím dál více zajímá o problematiku menstruace. Veřejnost se tak díky dostupným internetovým příspěvkům dozvídá informace spojené s menstruací a menstuačními pomůckami. Informace získané právě na poli internetu mohou být pro ženy a dívky velmi přínosné. Důležité je pamatovat také na negativní stránku věci. Některé výroky či zkušenosti žen, které jsou prezentované volně na všech dostupných webech, mohou být zavádějící. Internetové příspěvky mohou mít různé podoby, například se mohou objevovat v podobě diskuse na diskusních fórech, článků, kampaní či fotografií. Autorka Jacqueline Gaybor provedla výzkumnou studii, zaměřující se na analýzu příspěvků na Facebookové skupině pro ženy. V této skupině se nacházelo více než 25 000 uživatelů. Cílem studie bylo v období dvou a půl let zmapovat a následně vyhodnotit 40 příspěvků včetně jejich komentářů. Závěrem studie je, že se zde objevovaly tři hlavní oblasti: informace o menstuačním zdraví, menstruace a stigma a komunitní péče. Příspěvky zahrnovaly různá témata, například řešení bolestivé menstruace za použití hormonální antikoncepce. Autorka zjistila, že velká část žen souhlasila s tímto problémem a sdílela podobné negativní zkušenosti (Gaybor 2020).

3 VÝZKUMNÁ ČÁST

3.1 METODIKA

HLAVNÍ CÍL

Hlavním cílem kvantitativní výzkumné studie v praktické části diplomové práce bylo analyzovat zkušenosti a názory žákyní středních škol v oblasti menstruace a menstruačních pomůcek napříč ročníky a studijními obory.

DÍLČÍ CÍLE

1. Zmapovat četnost využití jednotlivých dostupných menstruačních pomůcek u žákyní středních škol.
2. Analyzovat zdroje informací o menstruaci a menstruačních pomůčkách u žákyní středních škol.
3. Provéřit u žákyní středních škol názory na cenovou dostupnost jednotlivých menstruačních pomůcek.
4. Zmapovat u žákyní středních škol prožívání a vnímání menstruace.
5. Zmapovat zkušenosti žákyní středních škol s menstruačním kalíškem/menstruačními kalhotkami.

DESIGN VÝZKUMNÉ STUDIE

Uplatněn byl kvantitativní přístup ke zkoumání, konkrétně observační analytický průřezový design. Limitace provedení této studie jsou předloženy jako součást kapitoly Diskuse.

ZKOUMANÝ SOUBOR

Pro výběr respondentů byla využita metoda záměrného výběru. Realizace probíhala přes instituce – střední školy. Celkový počet dívek zařazených do realizace výzkumné studie je 252. Do studie byly vybrány pouze žákyně, které vyjádřily souhlas s vlastním zařazením do studie na základě „Informovaného souhlasu“ uvedeného v úvodu dotazníku tím, že jeho vyplněním souhlasí se zapojením do studie. Anonymita i získaná data byla u všech respondentek zabezpečena a zajištěna.

Kritéria pro zařazení:

- Ženské pohlaví
- Žákyně navštěvující střední školu – zdravotnický obor/nezdravotnický obor

Vylučující kritéria:

- Mužské pohlaví
- Respondenti nenavštěvující střední školu

UPLATNĚNÁ METODA A NÁSTROJ KE SBĚRU DAT

Název metody: Dotazování

Nástroj ke sběru dat: Dotazník vlastní konstrukce – online formulář vytvořený pro účel této diplomové práce

POPIS A TVORBA NÁSTROJE KE SBĚRU DAT

Popis a tvorba nástroje ke sběru dat:

Jako nástroj ke sběru dat je uplatňován nestandardizovaný dotazník vlastní konstrukce s uzavřenými položkami a nabídkou vložení vlastních odpovědí. Při tvorbě dotazníku bylo čerpáno z elektronické knižní publikace: (Chráška, 2016). První oblast dotazníku (otázka 1–3) je zaměřena na zjištění demografických údajů. Druhá oblast formuláře (otázka 3–23) se věnuje zkušenostem v oblasti menstruace, prožívání menstruace, názory na jednotlivé menstruační pomůcky, názory na ekologii v oblasti menstruace a názory na propagaci menstruačních pomůcek. Dále zjišťuje zdroje informací o menstruaci a menstruačních pomůčkách.

Ověření využitelnosti nástroje pro zkoumaný soubor:

Před zahájením výzkumného šetření proběhlo nejprve ověření využitelnosti nástroje. Ověření bylo realizováno v lednu 2024. Pro tyto účely bylo vybráno a následně kontaktováno 10 žákyní, které splňovaly zařazující a vylučující kritéria. Respondentky měly možnost vyplnit dotazník a následně se k němu vyjádřit pomocí tabulky. Výsledky ověření využitelnosti nástroje pro zkoumaný soubor jsou uvedeny níže. Při zpětném ověřování využitelnosti nástroje ke sběru dat (nestandardizovaný dotazník) vyšlo najevo, že jedna respondentka nerozuměla otázce č. 9. a z toho důvodu byla tato otázka doplněna o vysvětlivku, která popisuje význam ekologický. Podstatné body ani varianty odpovědí ve formuláři nechyběly žádné respondentce. Respondentky rozuměly na 100 % způsobu dotazování.

Tabulka 1 Ověření využitelnosti nástroje pro zkoumaný soubor

OTÁZKY	ODPOVĚDI	POČET ODPOVĚDÍ (%)
a) Kolik času Vám zabralo vyplnění dotazníku?	Do 10 minut	60 %
	Do 15 minut	40 %
	15 minut a více	-
b) Bylo pro Vás znění otázek srozumitelné?	Ano	90 %
	Ne (otázka č.9)	10 %
c) Chyběly Vám ve formuláři podstatné body?	Ano	-
	Ne	100 %
d) Chyběly Vám ve formuláři varianty odpovědí?	Ano	-
	Ne	100 %
e) Byl pro Vás způsob vyplňování formuláře srozumitelný?	Ano	100 %
	Ne	-

ORGANIZACE A LOKACE SBĚRU DAT

Organizace a lokace sběru dat byla pečlivě naplánována a sběr dat byl realizován formou středních škol v Jihomoravském kraji. Osloveny byly dvě školy – Klvaňovo Gymnázium a střední zdravotnická škola Kyjov a Střední škola polytechnická Kyjov. Zástupci daných škol byli osloveni prostřednictvím e-mailové komunikace nebo osobně a byla jim sdělena nutnost potvrzení souhlasu se sběrem dat. Jednotlivé informované souhlasy se sběrem dat budou uvedeny v přílohách DP. Následně jim byl zaslán online dotazník vytvořený v Microsoft Forms. Ten byl dále rozeslán žákyním prostřednictvím školního informačního systému – např. Edupage, Škola OnLine. Respondentky byly o vyplnění dotazníku poučeny textem v úvodu samotného dotazníku. Dále byl dotazník zveřejněn na mém soukromém profilu na sociální síti Facebook. A také byl dále sdílen prostřednictvím sociální sítě Instagram, což zajistilo další možnost pro získání dat od respondentů. Sběr dat probíhal během posledního týdne v lednu, v průběhu února a během prvního týdne v březnu roku 2024, čímž bylo dosaženo dostatečného počtu. Tento přístup k organizaci a distribuci sběru dat zajistil rozmanitost respondentů a přispěl k celkové reprezentativnosti vzorku pro následnou analýzu a interpretaci výsledků výzkumné studie.

POSTUPY ZPRACOVÁNÍ DAT

Získaná data z webové stránky Microsoft Forms potřebná pro výzkumnou studii byla převedena a upravena v programu Microsoft Excel a následně nakódována. Poté byla data statisticky zpracována statistikem. Byly zjištěny absolutní a relativní četnosti, průměr, medián, minimum, maximum a hodnota šikmosti. Hypotézy byly ověřeny pomocí Pearsonova chí-kvadrát testu nezávislosti. Hypotézy totiž sledují vždy vztah dvou kategoriálních proměnných. Testy jsou provedeny na 5 % hladině významnosti. Data byla dále graficky zpracována pomocí tabulek a grafů.

FORMULACE HYPOTÉZ

Hypotéza 1:

1H0: Četnost využívání různých menstruačních pomůcek žákyněmi středních škol se statisticky významně neliší dle studijního oboru (zdravotnické obory/nezdravotnické obory).

1HA: Četnost využívání různých menstruačních pomůcek žákyněmi středních škol se statisticky významně liší dle studijního oboru (zdravotnické obory/nezdravotnické obory).

Hypotéza 2:

2H0: Mezi věkem a prožíváním a vnímáním menstruace u souboru žákyň středních škol neexistuje statisticky významná závislost.

2HA: Mezi věkem studia a prožíváním a vnímáním menstruace u souboru žákyň středních škol existuje statisticky významná závislost.

Hypotéza 3:

3H0: Mezi názory souboru žákyň zdravotnický zaměřeného oboru a názory žákyň nezdravotnického oboru na cenovou dostupnost menstruačních pomůcek není statisticky významný rozdíl.

3HA: Mezi názory souboru žákyň zdravotnický zaměřeného oboru a názory žákyň nezdravotnického oboru na cenovou dostupnost menstruačních pomůcek je statisticky významný rozdíl.

Hypotéza 4:

4H0: Mezi souborem žákyní zdravotnický zaměřených oborů a souborem žákyní nezdravotnických oborů není statisticky významný rozdíl ve zkušenostech s použitím menstruačního kalíšku.

4HA: Mezi souborem žákyní zdravotnický zaměřených oborů a souborem žákyní nezdravotnických oborů je statisticky významný rozdíl ve zkušenostech s použitím menstruačního kalíšku.

Hypotéza 5:

5H0: Mezi souborem žákyní zdravotnický zaměřených oborů a souborem žákyní nezdravotnických oborů není statisticky významný rozdíl ve zkušenostech s použitím menstruačních kalhotek.

5HA: Mezi souborem žákyní zdravotnický zaměřených oborů a souborem žákyní nezdravotnických oborů je statisticky významný rozdíl ve zkušenostech s použitím menstruačních kalhotek

Hypotéza 6:

6H0: Četnost využívání různých menstruačních pomůcek žákyněmi středních škol se statisticky významně neliší dle zdrojů získaných informací o menstruaci a menstruačních pomůčkách.

6HA: Četnost využívání různých menstruačních pomůcek žákyněmi středních škol se statisticky významně liší dle zdrojů získaných informací o menstruaci a menstruačních pomůčkách.

STATISTICKÉ METODY TESTOVÁNÍ HYPOTÉZ

Získaná data byla zpracována v Microsoft Excel a ve statistickém software STATISTICA 12. K popisu položek dotazníku byly využity sloupcové grafy, tabulky s absolutními a relativními četnostmi. K ověření hypotéz byl použit Pearsonův chí-kvadrát test nezávislosti, který porovnává pozorované a očekávané četnosti dvou kategoriální proměnných. Ke grafickému znázornění četností byly u hypotéz použity skupinové sloupcové grafy.

ETICKÉ PARAMETRY REALIZACE STUDIE

Etické parametry realizace studie byly důkladně zohledněny a respektovány. Byl vypracován informovaný souhlas se sběrem dat a následně byl předložen oběma spolupracujícím institucím. Souhlasy budou doloženy v přílohách. Respondentky byly v úvodu online dotazníku poučeny o jeho vyplnění. V úvodu online formuláře byly také uvedeny informace, že jejich účast ve studii je zcela dobrovolná, anonymní s možností odstoupení ze studie kdykoliv v jejím průběhu. Ochrana osobních údajů byla zajištěna v souladu s platnými zákony a veškeré údaje byly anonymizovány a zpracovávány pouze za účelem výzkumné analýzy. Dodržování těchto etických parametrů bylo zásadní pro zachování

důvěryhodnosti a integrity výzkumného procesu a zajištění ochrany práv respondentů. Ve formuláři byl také uveden kontakt na autorku pro případné dotazy.

3.2 VÝSLEDKY

POPISNÁ STATISTIKA

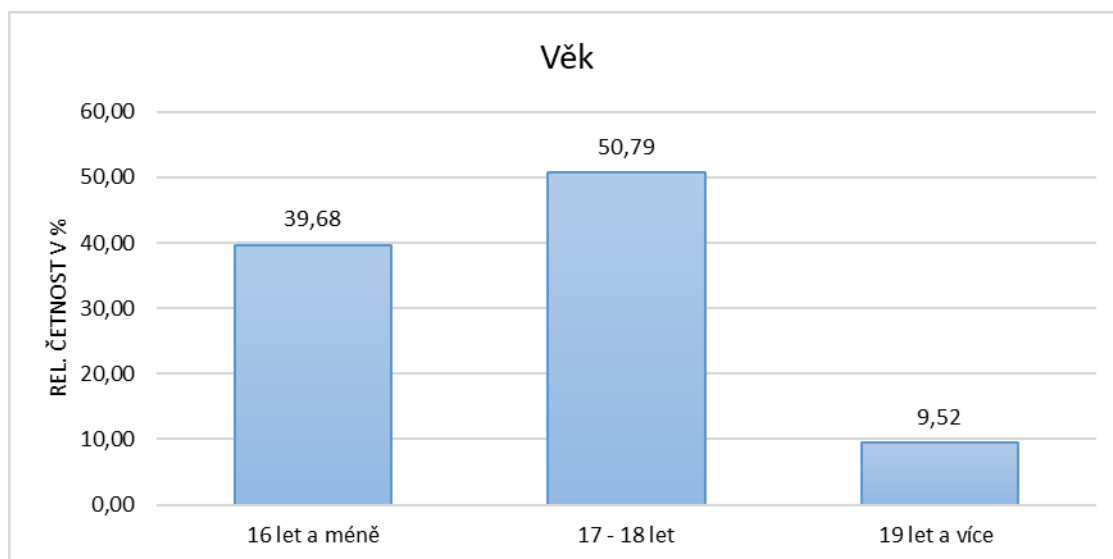
Do kvantitativního šetření se zařadilo celkem 252 respondentek navštěvujících střední školu. Vyplněné dotazníky respondentkami byly nejčastěji zaznamenány ze tří středních škol, a tedy z Klvaňova gymnázia a střední zdravotnické školy Kyjov, Střední školy polytechnické Kyjov a z Gymnázia a Střední odborné školy zdravotnické a ekonomické Vyškov. Ostatní respondentky navštěvovaly další školy v Jihomoravském kraji. Nejčastější obory studia byly *Praktická sestra, Ošetřovatel, osmileté gymnázium, čtyřleté gymnázium, všeobecné gymnázium*. Ostatní respondentky navštěvovaly další zdravotnické a nezdravotnické středoškolské obory studia (Sociální činnost, Ubytovací služby apod.), viz tabulka 2. Zkoumaný soubor tak můžeme rozdělit na dvě skupiny, a to respondentky studující *zdravotnický obor studia* v 50,79 % (n = 128) a část respondentek studujících *nezdravotnický obor studia* ve 48,42 % (n = 122). Zbýlý počet souboru v 0,79 % (n = 2) uvedl, že nestuduje žádný obor nebo neví, jaký obor studuje, viz tabulka 3. Největší zastoupení respondentek bylo ve věku *17-18 let* v 50,79 % (n = 128), v 39,68 % (n = 100) bylo ve věku *16 let a méně*, a dále v 9,52 % (n = 24) věk činil *18 let a více*, viz graf 1.

Tabulka 2 Rozdělení respondentek dle škol, které navštěvují

Na jaké škole studujete?	N	%
KG a SZŠ Kyjov	125	49,60
Gymnázium a SOŠ ZE Vyškov	80	31,75
SŠ Polytechnická Kyjov	42	16,67
SZŠ a Vyšší odborná ŠZ Zlín	1	0,40
SPŠOA Uherský Brod	1	0,40
Veřejnosprávní akademie a střední škola, s.r.o.	1	0,40
ISŠ Slavkov u Brna	1	0,40
Obchodní akademie	1	0,40
Celkem	252	100,00

Tabulka 3 Obor studia

Jaký obor studujete?	n	%
Praktická sestra	93	36,90
Ošetřovatel/ka	27	10,71
Pečovatelské služby	7	2,78
Stravovací a ubytovací služby	7	2,78
Obchodní akademie	7	2,78
8 leté gymnázium	30	11,90
4 leté gymnázium	12	4,76
Všeobecné gymnázium	63	25,00
Sociální činnost	1	0,40
Veřejnosprávní činnost	1	0,40
Kosmetička	1	0,40
Automechanik a opravář automobilu	1	0,40
Žádný/nevím	2	0,79
Celkem	252	100,00



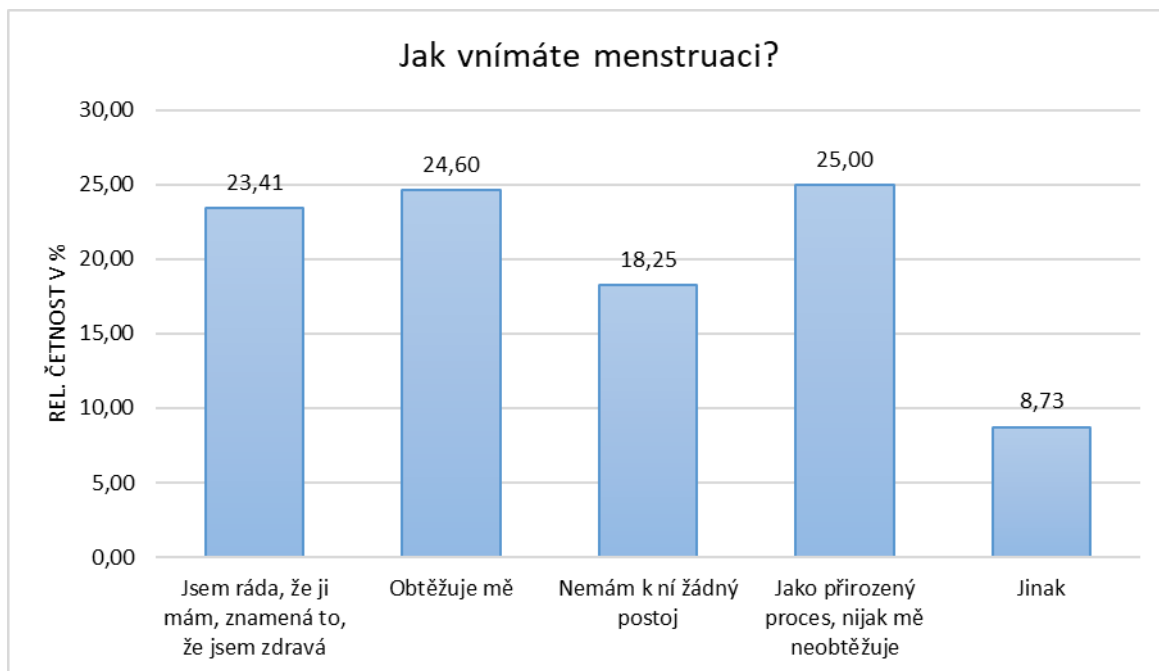
Graf 1 Věk

V rámci zkušeností v oblasti menstruace bylo zjišťováno, od koho se respondentky poprvé dozvěděly základní informace o menstruaci a menstruačních pomůckách. Tento ukazatel byl zkoumán pomocí třetí dotazníkové položky. Respondentky měly na výběr z několika možností. Nejčastěji získávaly informace *od rodičů/ matky* v 67,06 % (n=169), druhou nejčastější odpovědí bylo *od kamarádky nebo z internetu*, a to shodně v 11,11 % (n=28). Prvotní informace v této oblasti získaly respondentky *od učitele* v 4,76 % (n=12) a *od sourozence* v 3,17 % (n=8). Ostatní odpovědi byly zastoupeny minimálně, viz tabulka 4.

Tabulka 4 Základní informace o menstruaci a menstruačních pomůckách

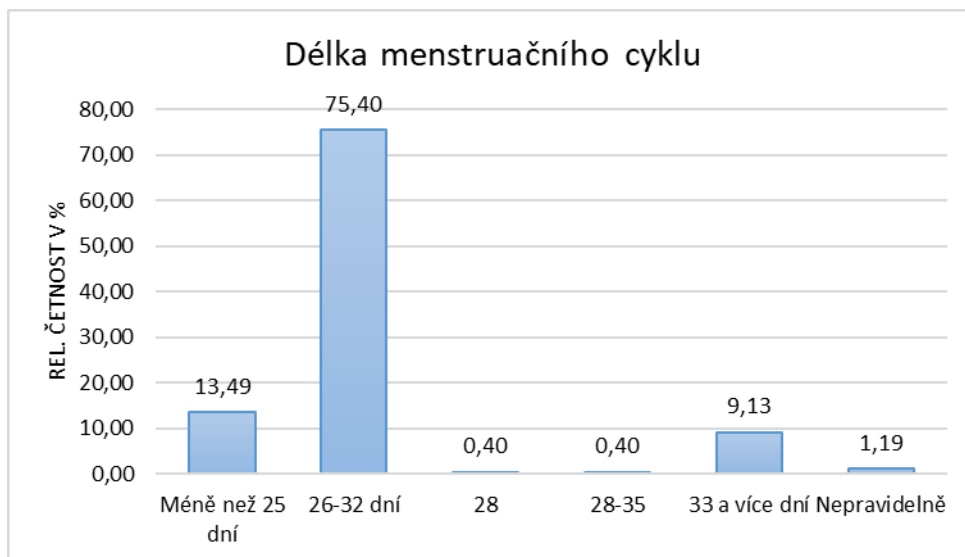
Od koho jste se poprvé dozvěděla základní informace o menstruaci a menstruačních pomůckách?	N	%
Od matky/rodičů	169	67,06
Od kamarádky	28	11,11
Od sourozence	8	3,17
Z internetu	28	11,11
Od učitele	12	4,76
Z knihy	3	1,19
Nepamatuji si, ale asi přirozeně postupem času z okolí nebo internetu	1	0,40
Co jsem pochopila že společnosti	1	0,40
Věděla jsem to sama	1	0,40
Od matky a sestry	1	0,40
Celkem	252	100,00

Dále jsme u respondentek pomocí čtvrté otázky zjišťovali, jak vnímají menstruaci. Opět bylo na výběr z několika možností a byla zde možnost napsat vlastní názor. Pro 25 % (n=63) respondentek platí, že vnímají menstruaci jako „*přirozený proces a nijak je neobtěžuje*“, dále 24,60 % (n=62) respondentek vnímá menstruaci jako *obtěžující*, 23,41 % (n=59) *jsou rády, že svoji menstruaci mají, znamená pro ně, že jsou zdravé*. Zajímavým zjištěním bylo, že 18,25 % (n=46) respondentek nemá v menstruaci žádný postoj. Svůj názor ve vnímání menstruace sdělilo 8,73 % (n= 22) žákyní. Jako jiný názor uváděly vnímání menstruace *jako nepříjemné záležitosti, která patří k životu a také vnímání menstruace jako bolestivého procesu*, viz graf 2.

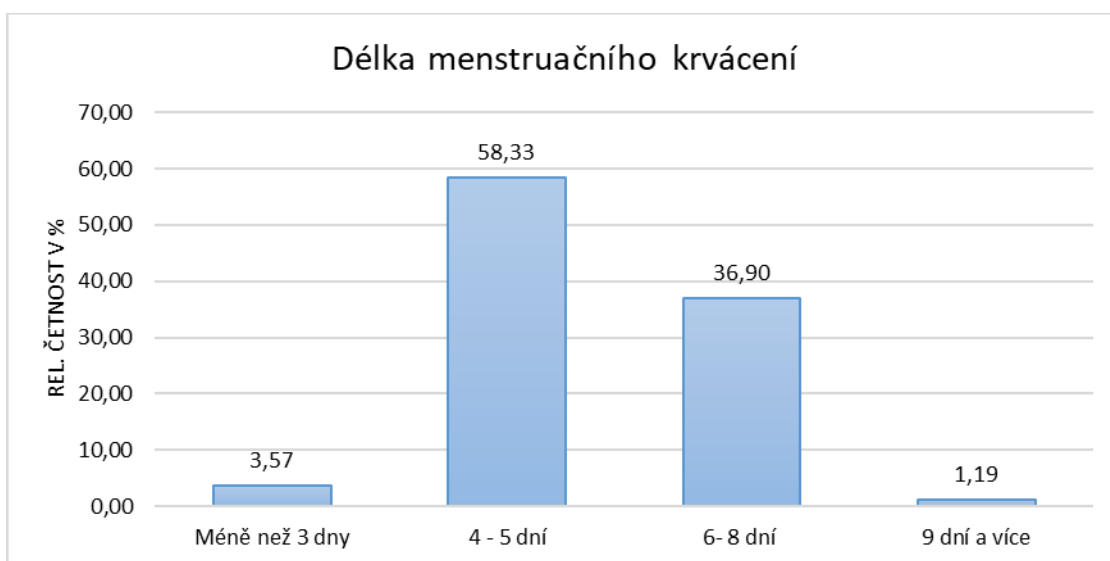


Graf 2 Vnímání menstruace

Dalším ukazatelem, který jsme u respondentek zjišťovali, byla délka menstruačního cyklu a délka menstruačního krvácení. Tyto informace byly zjišťovány pomocí položky č. 6 a 7. Největší zastoupení v délce trvání menstruačního cyklu (od prvního dne menstruačního krvácení do dalšího menstruačního krvácení) měla položka *26-32 dní* a to 75,40 % (n=190), dále u 13,49 % (n=34) respondentek menstruační cyklus trvá *méně než 25 dní* a v 9,13 % (n=23) menstruační cyklus trvá *33 dní a více*, viz graf 3. Menstruační krvácení u 58,33 % (n=147) respondentek trvá *4-5 dní*, 36,90 % (n=93) respondentek krvácí *6-8 dní*. Další položky *méně než 3 dny* a *více než 9 dní* byly zastoupeny minimálně, viz graf 4.

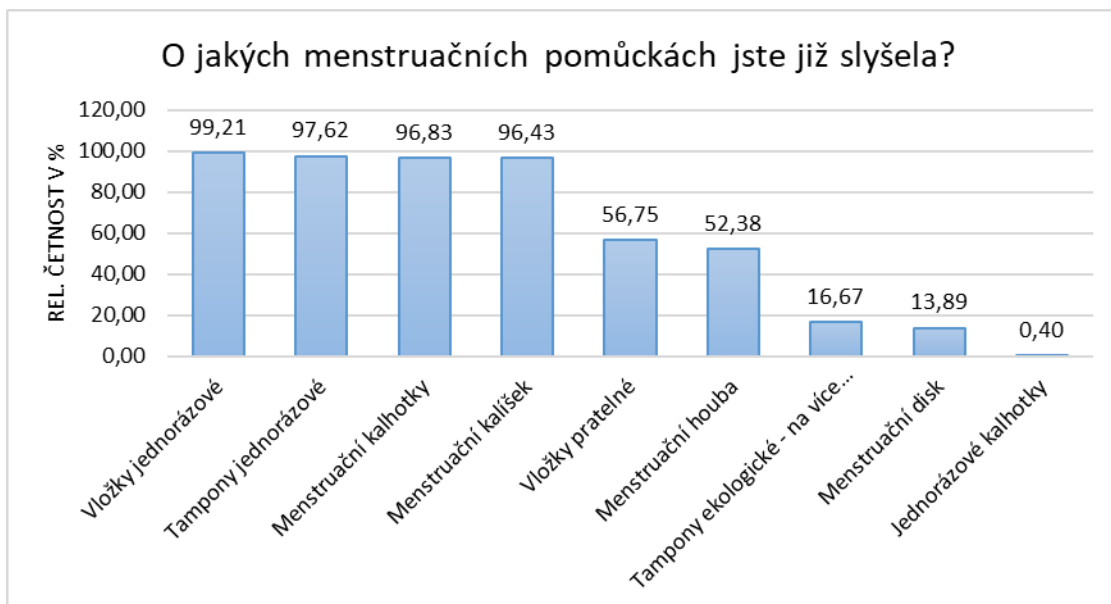


Graf 3 Délka menstruačního cyklu



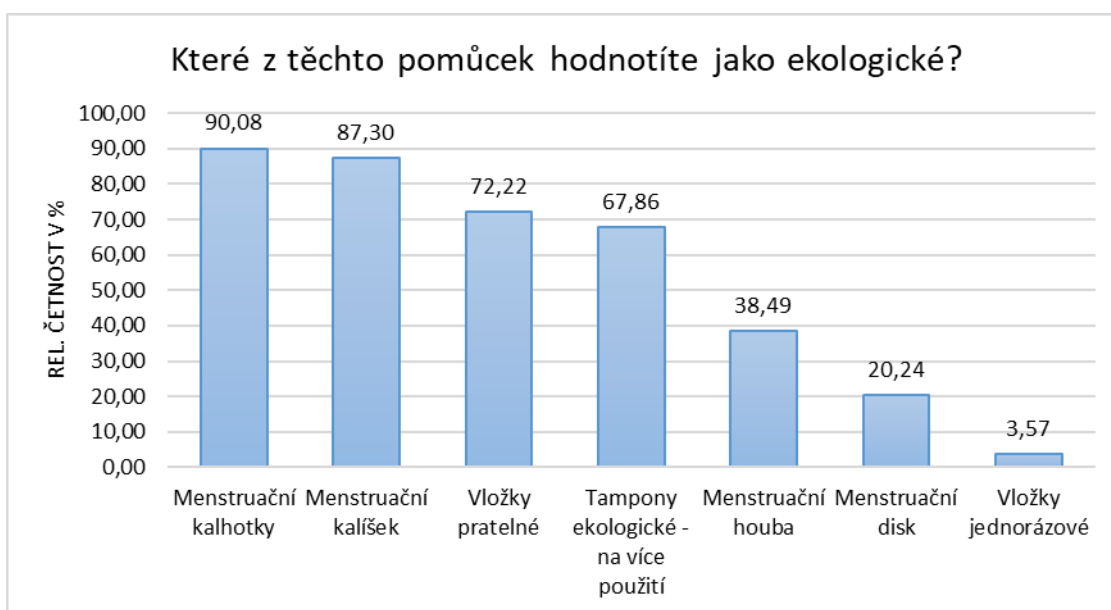
Graf 4 Délka menstruačního krvácení

Zjišťování údajů o tom, jaké menstruační pomůcky respondentky znají, jsme prováděli pomocí dotazníkové položky č. 8. Zde 4 měly dotazované žákyně možnost označit více možností. Výsledkem bylo, že nejvíce zastoupené položky z hlediska znalosti dívek byly *jednorázové vložky* v 99,21 % (n=250), *jednorázové tampony* v 97,62 % (n=246), *menstruační kalhotky* v 96,83 % (n=244) a *menstruační kalíšek* v 96,43 % (n=243). Naopak nejméně zastoupenou položkou byl *menstruační disk*, a to pouze u 13,89 % (n=35), viz graf 5.



Graf 5 Menstruační pomůcky

Devátá dotazníková položka se zaměřovala na hodnocení menstruačních pomůček z ekologického hlediska, tedy z pohledu jejich šetrnosti k životnímu prostředí. Respondentky měly opět možnost zvolit více odpovědí. Jako nejvíce ekologické pomůcky žákyně hodnotily *menstruační kalhotky* (90,08 %, n=227), *menstruační kalíšek* (87,30 %, n=220), *pratelné vložky* (72,22 %, n=182) a *ekologické tampony na více použití* (67,86 %, n=171). Pouze 9 respondentek uvedlo (3,57 %), že dle jejich názoru jsou ekologické *jednorázové vložky*, viz graf 6.



Graf 6 Hodnocení menstruačních pomůček z ekologického hlediska

Desátá položka dotazníku „U jednotlivých pomůcek vyberte nejvíce se hodící odpověď týkající se jejich používání a doporučení“ byla věnována zkušenostem respondentek s použitím různých menstruačních pomůcek a jejich doporučení pro použití těchto pomůcek. Respondentky měly na výběr u každé pomůcky zvolit z položek: *nemám žádnou zkušenost, nechci vyzkoušet; nemám žádnou zkušenost, ale chci vyzkoušet; používám/použila jsem, ale nedoporučuji a používám, doporučuji*. Výsledkem bylo, že pomůcka, kterou respondentky nejvíce používají a doporučují, je *jednorázový tampon* v 67,06 % (n=169). Druhou nejvíce využívanou a doporučovanou pomůckou u zkoumaného souboru jsou *jednorázové vložky* u 65,08 % (n=164) a třetí jsou *menstruační kalhotky* u 29,76 % (n=75). Pomůcky, které by rády respondentky vyzkoušely, jsou u 50,40 % (n=127) *menstruační kalíšek* a u 49,27 % (n=124) *menstruační kalhotky*. Naopak 194 respondentek (76,89 %) nemá žádnou zkušenost s použitím a nechce vyzkoušet *menstruační disk* a stejně tak označilo 193 respondentek (76,59 %) *menstruační houbu*. Zkušenost s použitím *jednorázových vložek* má 32,14 % (n=81), ale respondentky by je dále nedoporučily.

Tabulka 5 Použití a doporučení menstruačních pomůcek

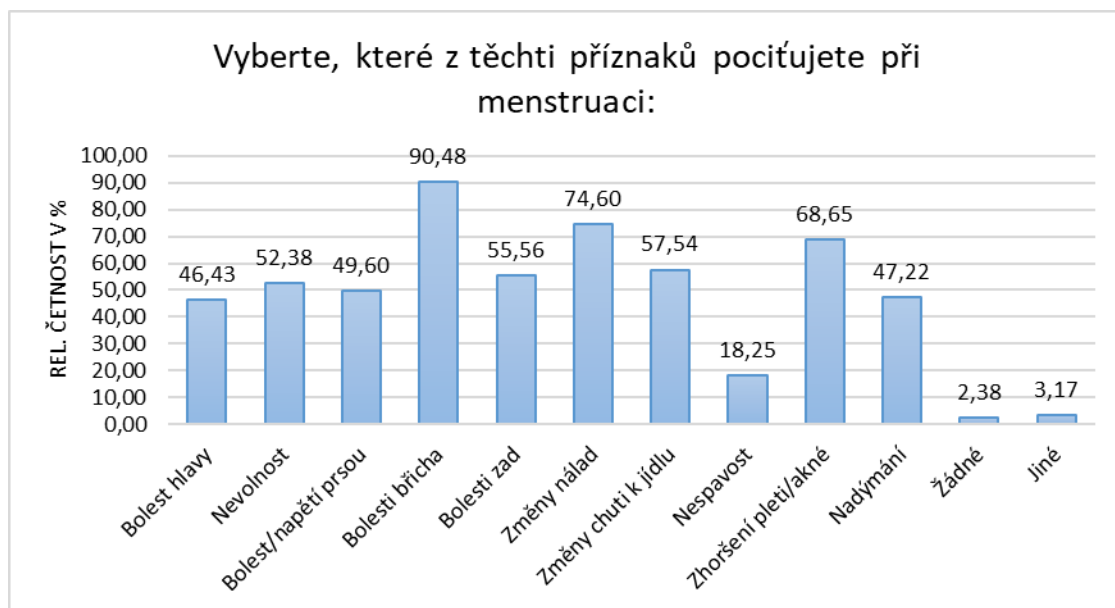
Menstruační pomůcky		Nemám žádnou zkušenost, nechci vyzkoušet	Nemám žádnou zkušenost, ale ráda bych vyzkoušela	Používám/použila jsem, ale nedoporučuji	Používám, doporučuji
Vložky jednorázové	n	7	0	81	164
	%	2,78	0,00	32,14	65,08
Vložky pratelné	n	158	86	4	4
	%	62,70	34,13	1,59	1,59
Tampony jednorázové	n	25	31	27	169
	%	9,92	12,30	10,71	67,06
Tampony ekologické - na více použití	n	168	80	3	1
	%	66,67	31,75	1,19	0,40
Menstruační kalíšek	n	91	127	12	22
	%	36,11	50,40	4,76	8,73
Menstruační houba	n	193	55	2	2
	%	76,59	21,83	0,79	0,79
Menstruační kalhotky	n	39	124	14	75
	%	15,48	49,21	5,56	29,76
Menstruační disk	n	194	56	1	1
	%	76,98	22,22	0,40	0,40

V položce č. 11 jsme zjišťovali, jak často během dne si respondentky při menstruačním krvácení mění svoji menstruační pomůcku. Respondentky měly uvést dobu (v hodinách), za kterou si jednotlivé pomůcky vymění. U pomůcek, které nevyužívají, bylo možné zvolit možnost *nevyužívám*. Výsledkem u jednotlivých pomůcek bylo, že *jednorázové vložky* si 107 respondentek (42,46 %) mění za *1-3 hodiny*. *Pratelné vložky* jsou u většiny (95,24 %; n=240) *nevyužívané*. *Jednorázové tampony* jsou měněny u 33,73 % respondentek (n=85) v intervalu *1-3 hodiny* a u 33,33 % (n=84) v intervalu *4-6 hodin*. *Ekologické tampony na více použití* jsou u 96,03 % dotazovaných dívek (n=242) *nevyužívanou* pomůckou, velmi podobný výsledek platí i pro *menstruační houbu* a *menstruační disk*. *Menstruační kalhotky* si mění 43 respondentek (17,06 %) po *7-9 hodinách* a 14 dotazovaných dívek (5,56 %) si menstruační kalhotky mění po *9 a více hodinách*. *Menstruační kalíšek* je u 86,90 % zákyň *nevyužívanou* pomůckou, avšak 5,95 % (n=15) respondentek si jej mění v intervalu *4-6 hodin*, viz tabulka 6.

Tabulka 6 Interval výměny menstruačních pomůcek

Menstruační pomůcky		Nevyžívám	1-3 hodiny	4-6 hodin	7-9 hodin	9 a více hodin
Vložky jednorázové	n	47	107	78	20	0
	%	18,65	42,46	30,95	7,94	0,00
Vložky pratelné	n	240	3	6	2	1
	%	95,24	1,19	2,38	0,79	0,40
Tampony jednorázové	n	70	85	84	12	1
	%	27,78	33,73	33,33	4,76	0,40
Tampony ekologické-na více použití	n	242	3	4	1	2
	%	96,03	1,19	1,59	0,40	0,79
Menstruační kalíšek	n	219	5	15	5	8
	%	86,90	1,98	5,95	1,98	3,17
Menstruační houba	n	243	1	3	3	2
	%	96,43	0,40	1,19	1,19	0,79
Menstruační kalhotky	n	169	4	22	43	14
	%	67,06	1,59	8,73	17,06	5,56
Menstruační disk	n	244	1	2	3	2
	%	96,83	0,40	0,79	1,19	0,79

Další zkoumanou oblastí byly negativní příznaky menstruace a jejich zmírňování (položka č.12 a 13.). V grafu 7 je popsáno, jaké příznaky respondentky pociťují během menstruace. Pouze 2,38 % respondentek (n=6) nepociťuje během menstruace *žádné příznaky*. U 90,48 % (n=228) se objevují *bolesti břicha*, 74,60 % (n=188) pozoruje *změny nálad* a 68,65 % (n=173) trpí *zhoršením pleti a výskytem akné*. V grafu 8 jsou analyzovány techniky zmírňování nepříjemných příznaků při menstruaci. *Analgetika* pro tlumení bolesti při menstruaci využívá 69,05 % (n=174) respondentek. Druhou nejčastěji vyžívanou technikou je zaujímání *úlevové polohy* u 45,24 % (n=114) dotazovaných dívek. Naopak z grafu vyplývá, že mezi nejméně využívané metody u daného souboru patří *aromaterapie* (3,57 %, n=9) a *homeopatie* (1,19 %, n=3).

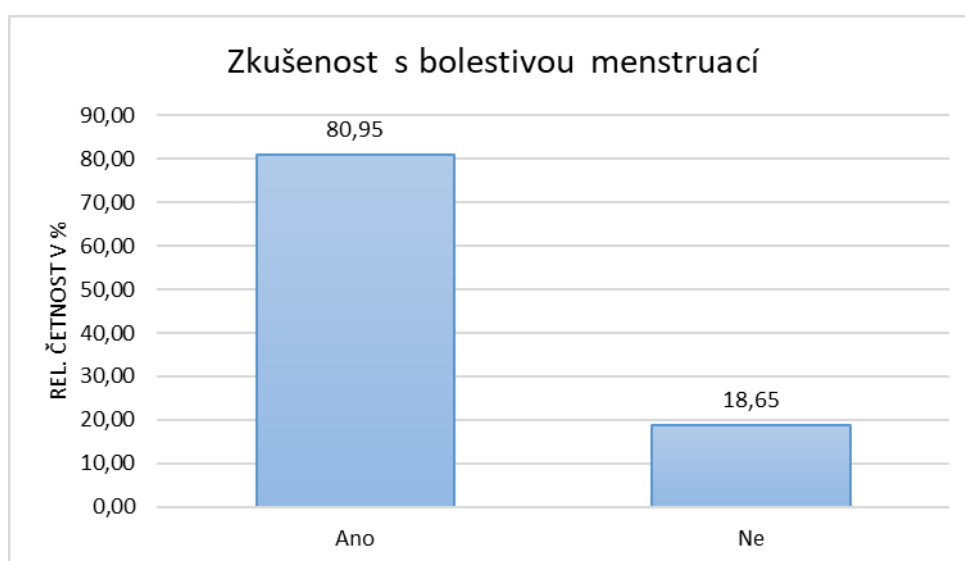


Graf 7 Příznaky při menstruaci



Graf 8 Metody zmírňování příznaků při menstruaci

Položka 14 zkoumala zkušenost respondentek s bolestivou menstruací a položka 15 umožňovala uvést pomůcku, která při použití bolesti zmírnila. Z grafu 9 vyplývá, že 80,95 % (n=204) má zkušenosti s bolestivou menstruací, zbylé dívky tuto zkušenost nepotvrdily. Jedna respondentka na tuto otázku neodpověděla. V doplňující otázce na zmírnění bolesti za pomoci některé z menstruačních pomůcek se odpovědi velmi lišily. Čtyři dívky uvedly, že používání *tamponů* zmírnilo jejich menstruační bolesti a dvě respondentky odpověděly, že ke zmírnění bolesti u nich dochází při použití *menstruačního kalíšku*.



Graf 9 Zkušenost s bolestivou menstruací

V tabulce 7 analyzujeme názory respondentek na cenovou dostupnost jednotlivých menstruačních pomůcek. V otázce bylo specifikováno, aby hodnotily cenovou dostupnost z hlediska toho, zda by si je mohly zakoupit za vlastní finanční prostředky. U zkoumaného souboru bylo výsledkem, že 93,65 % (n=236) dívek *nezná cenu menstruačního disku*, 92,46 % (n=233) *nezná cenu ekologických tamponů* na více použití a 90,87 % (n=229) *nezná cenu menstruační houby*. Neznalost ceny se ve vyšší míře projevila také u *pratelných vložek* (86,90 %, n= 219). Jako *cenově nedostupnou* pomůcku hodnotily respondentky v 23,81 % (n=60) *menstruační kalhotky*. *Příznivou cenovou dostupnost* 226 respondentek (89,68 %) shledalo u *jednorázových vložek* a 202 respondentek (80,16) hodnotilo jako *cenově dostupné jednorázové tampony*. Pro 40,87 % (n=103) jsou *cenově dostupnou* menstruační pomůckou *menstruační kalhotky*.

Tabulka 7 Cenová dostupnost menstruačních pomůcek

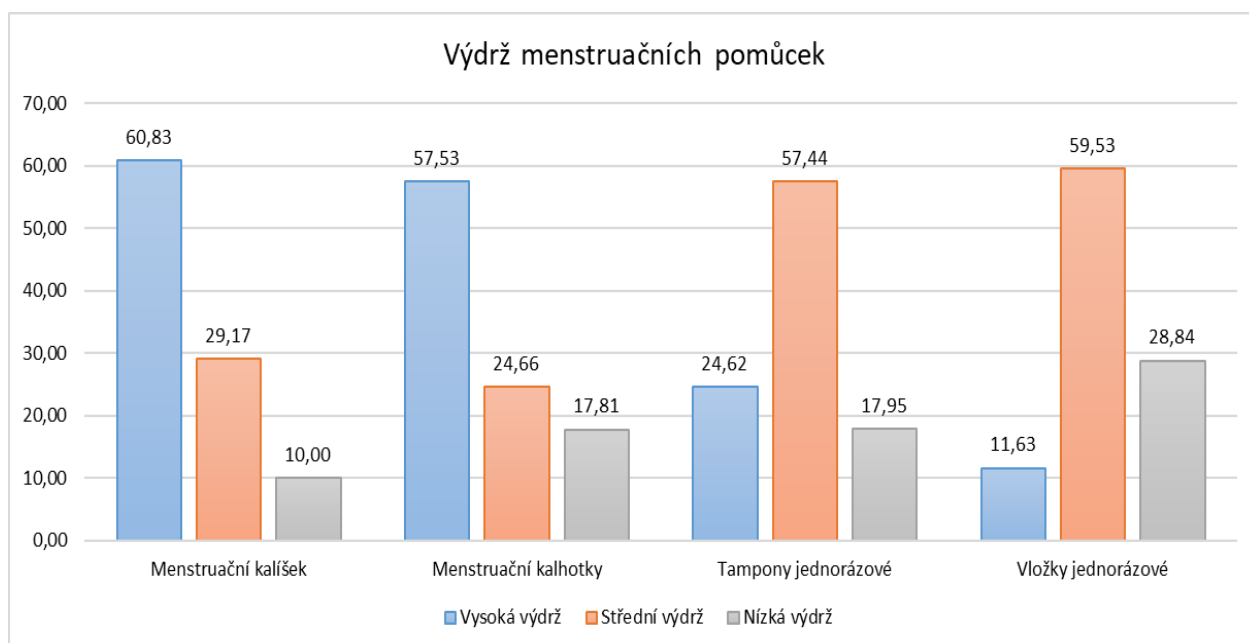
Menstruační pomůcky		Pro mě cenově dostupné	Pro mě cenově nedostupné	Neznám cenu
Vložky jednorázové	n	226	11	15
	%	89,68	4,37	5,95
Vložky pratelné	n	25	8	219
	%	9,92	3,17	86,90
Tampony jednorázové	n	202	10	40
	%	80,16	3,97	15,87
Tampony ekologické - na více použití	n	13	6	233
	%	5,16	2,38	92,46
Menstruační kalíšek	n	63	22	167
	%	25,00	8,73	66,27
Menstruační houba	n	15	8	229
	%	5,95	3,17	90,87
Menstruační kalhotky	n	103	60	89
	%	40,87	23,81	35,32
Menstruační disk	n	9	7	236
	%	3,57	2,78	93,65

Další položka zjišťovala v oblasti zkušeností a názorů na menstruační pomůcky, od koho/odkud respondentky získaly informace o jiných menstruačních pomůčkách, než jsou pomůcky jednorázově – vložky a tampony. *Internet* byl zdrojem nových informací pro 55,56 % (n=140) respondentek. Dále 13,49 % (n=34) dívek se o jiných pomůčkách dozvědělo *od matky/rodičů* a 12,30 % (n=31) uvedlo jako zdroj *reklamu* v televizi nebo na internetu. Jedna respondentka uvedla, že dosud o jiných, než jednorázových menstruačních pomůčkách neslyšela, viz graf 10.



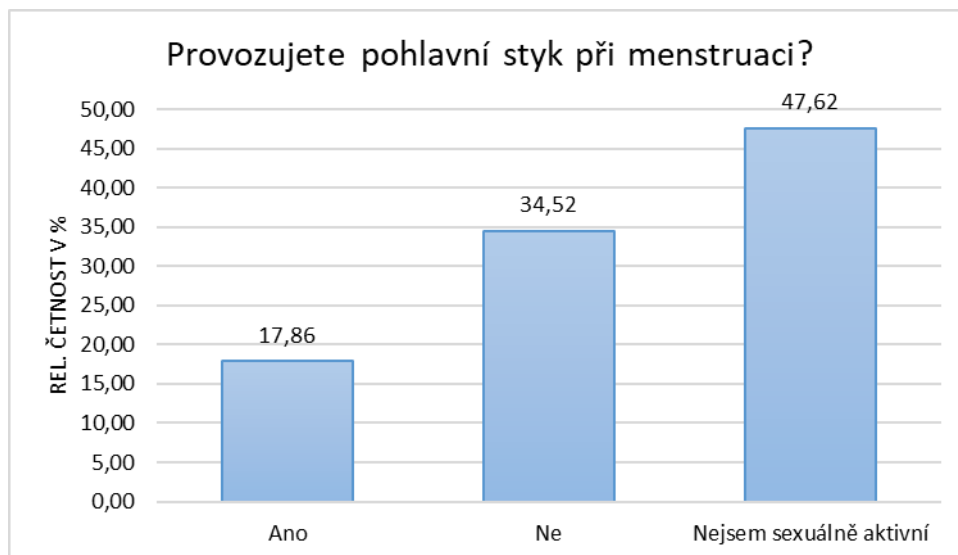
Graf 10 Zdroje informací o pomůčkách na více použití

Položka č. 18 umožnila respondentkám zhodnotit výdrž u menstruačních kalhotek, menstruačního kalíšku, jednorázového tamponu a jednorázové vložky. V případě, že žákyně s danými pomůčkami žádné zkušenosti, mohly pokračovat k další otázce. Zde tedy neodpovídaly všechny respondentky. Výdrž *menstruačních kalhotek* hodnotilo celkem 120 respondentek, z nichž 60,83 % (n=73) ji hodnotí jako *vysokou*. V případě *menstruačního kalíšku vysokou výdrž* potvrdilo 57,53 % (n=42) respondentek z celkového počtu 73 odpovědí. V případě *jednorázových tamponů* 57,44% (n=112) respondentek, z celkového počtu 195 odpovídajících, hodnotilo výdrž jako střední a u *jednorázových vložek* střední výdrž uvedlo z celkového počtu 215 odpovídajících 59,53% (n=128), viz graf 11.

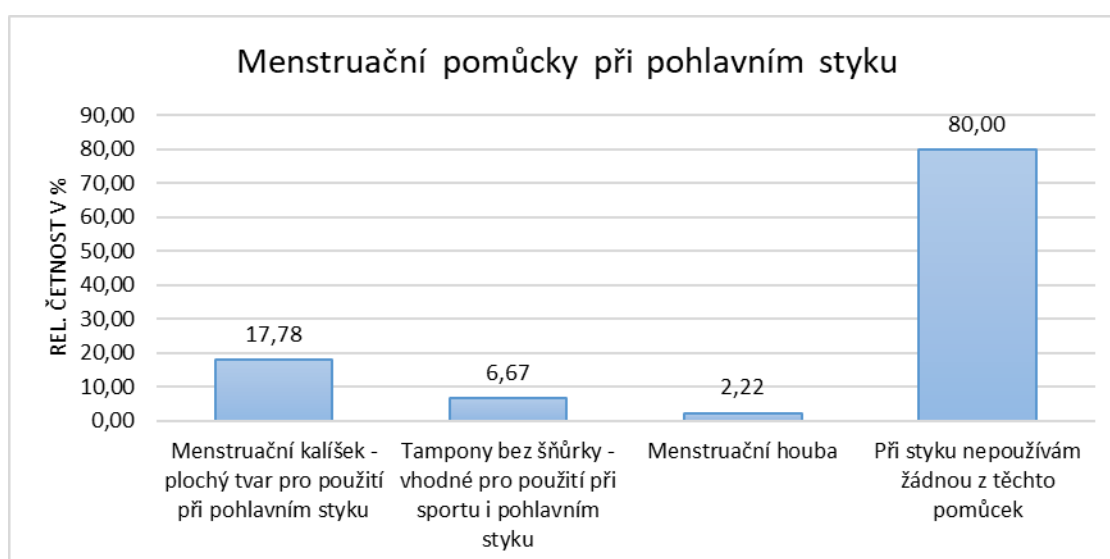


Graf 11 Výdrž menstruačních pomůcek

Dalším okruhem formuláře byla sexuální aktivita v průběhu menstruace a využívání menstruačních pomůcek při styku. Tuto oblast prověřovala položka č.19. a 20. Výsledkem je, že 47,62 % (n=120) žákyní *není sexuálně aktivní*, dále 34,52 % (n=87) respondentek je sexuálně aktivní, ale *během menstruace neprovozuje pohlavní styk* a u 17,86 % (n=45) *dochází k pohlavnímu styku během menstruace*, viz graf 12. Následující položka zjišťovala, zda respondentky během pohlavního styku při menstruaci využívají některou z menstruačních pomůcek navržených pro využití při pohlavním styku. Výsledkem je, že z celkového počtu odpovědí (48) na tuto položku 80 % (n=36) dívek při pohlavním styku *nevyužívá žádnou menstruační pomůcku*, 17,86 % (n=8) při styku využívá menstruační kalíšek *plochého tvaru* a 3 respondentky (6,67 %) využívají *tampony bez šňůrky*, viz graf 13.

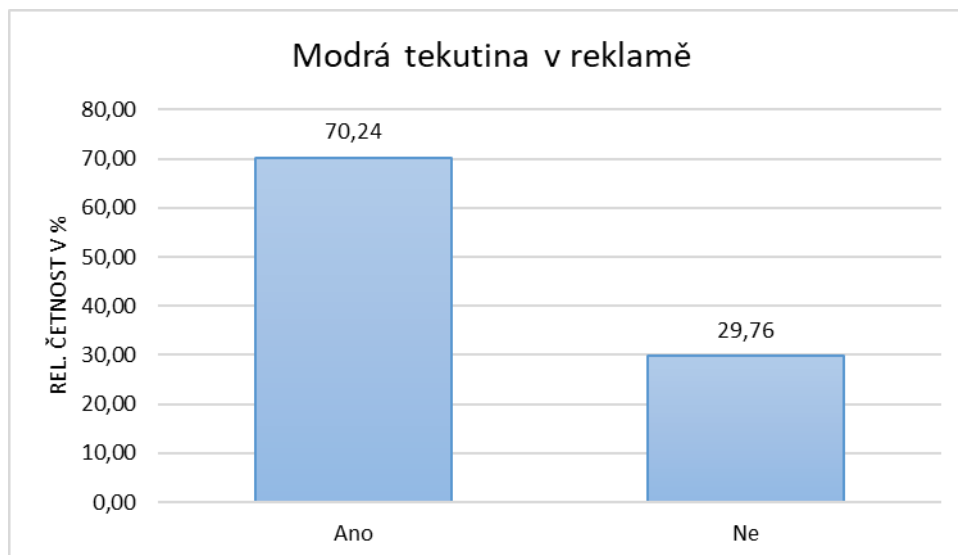


Graf 12 Pohlavní styk při menstruaci

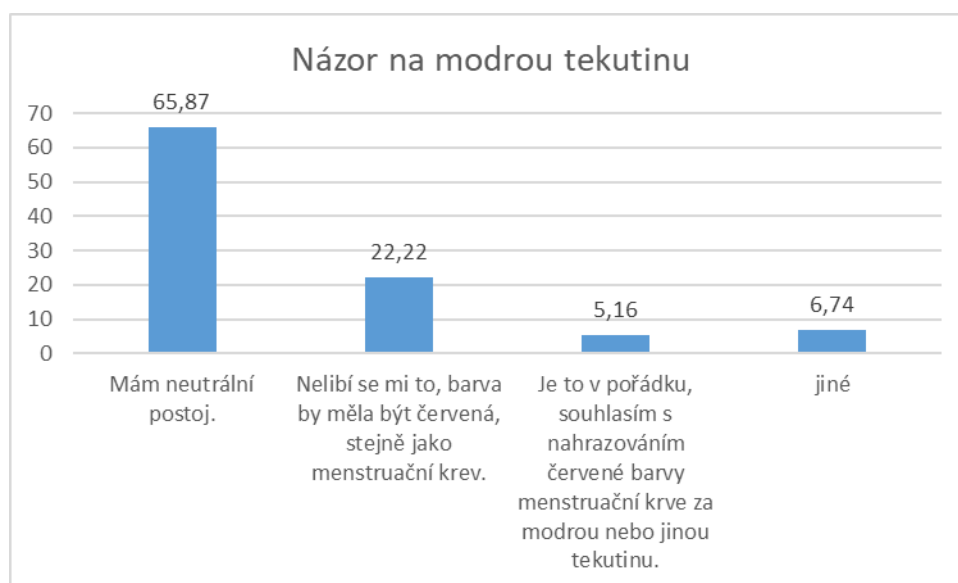


Graf 13 Menstruační pomůcky při pohlavním styku

Zkušenosti a názory v oblasti reklamy na menstruační pomůcky byly ověřovány pomocí 21.a 22. položky. První položka zjišťovala, zda se žákyně setkaly s televizní či internetovou reklamou, ve které docházelo k záměně menstruační krve za tekutinu modré barvy. S takovou reklamou *se setkalo* 70,24 % (n=177) respondentek, zbylé dívky se s ní *nesetkaly* (29,76 %, n=75), viz graf 14. Následující položka zjišťovala názor respondentek na náhradu menstruační krve (červená barva) za tekutinu modré barvy. Respondentky měly na výběr ze tří možností a jednoho pole pro vepsání vlastního názoru. V této problematice 166 (65,87 %) respondentek zaujímá *neutrální postoj*, 56 respondentek (22,22 %) zastává názor, že *barva by měla být červená, stejně jako menstruační krev*.



Graf 14 Reklama s modrou tekutinou



Graf 15 Názor na modrou tekutinu v reklamách

Vyhodnocení testovaných hypotéz

Všechny hypotézy byly ověřeny pomocí Pearsonova chí-kvadrát testu nezávislosti. Hypotézy totiž sledují vždy vztah dvou kategoriálních proměnných. Testy jsou provedeny na 5 % hladině významnosti.

Hypotéza 1:

1H0: Četnost využívání různých menstruačních pomůcek žákyněmi středních škol se statisticky významně neliší dle studijního oboru (zdravotnické obory/nezdravotnické obory).

1HA: Četnost využívání různých menstruačních pomůcek žákyněmi středních škol se statisticky významně liší dle studijního oboru (zdravotnické obory/nezdravotnické obory).

Četnost využívání různých menstruačních pomůcek byla zjišťována pro každou menstruační pomůcku zvlášť. Pro ověření hypotézy je tedy nutné otestovat využívání každé menstruační pomůcky vzhledem ke studijnímu oboru zvlášť.

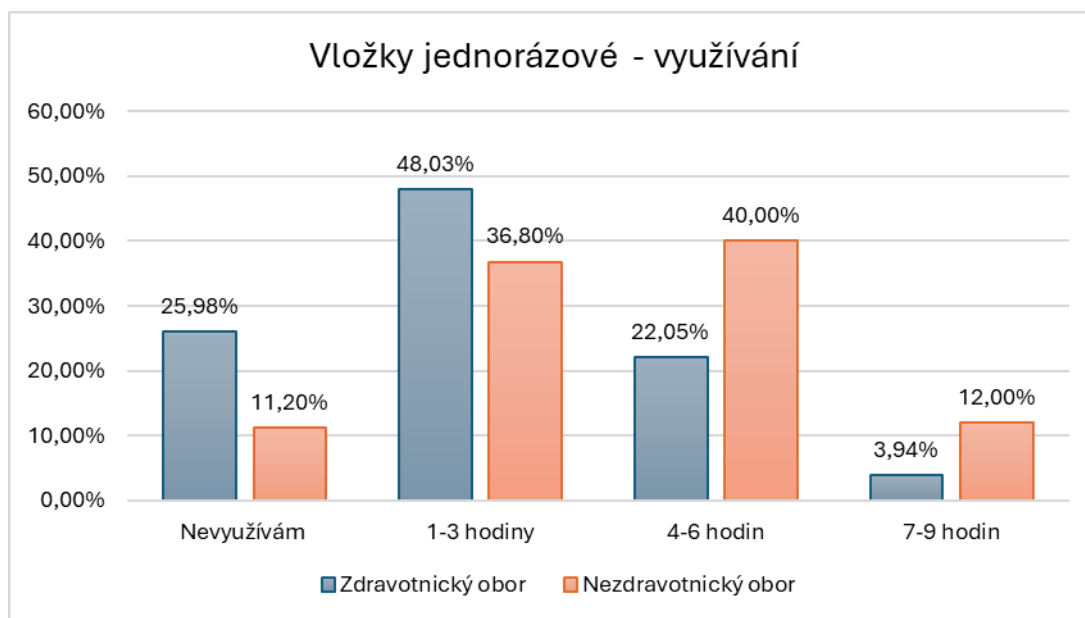
Tabulka 8 výsledky Pearsonova chí-kvadrát testu pro jednotlivé menstruační pomůcky

	Hodnota testového kritéria	p-hodnota
Vložky jednorázové	20,974	<0,001
Vložky pratelné	4,001	0,406
Tampony jednorázové	21,614	<0,001
Tampony ekologické - na více použití	3,334	0,504
Menstruační kalíšek	5,621	0,229
Menstruační houba	4,355	0,360
Menstruační kalhotky	7,494	0,112
Menstruační disk	5,985	0,200

Statisticky významný vliv studijního oboru na četnost používání byl prokázán u jednorázových vložek a jednorázových tamponů ($p < 0,05$). Pro tyto menstruační pomůcky je v následujících kontingenčních tabulkách (Tabulka 8 a Tabulka 9) zobrazeno rozložení četností. Toto rozložení četností lze zobrazit i graficky (Graf 16 a Graf 17).

Tabulka 9 Vztah četnosti používání jednorázových vložek a studijního oboru

p<0,001	Obor		
	Zdravotnický	Nezdravotnický	Celkem
Vložky jednorázové			
Nevyužívám	33	14	47
%	25,98%	11,20%	
1-3 hodiny	61	46	107
%	48,03%	36,80%	
4-6 hodin	28	50	78
%	22,05%	40,00%	
7-9 hodin	5	15	20
%	3,94%	12,00%	
Celkem	127	125	252



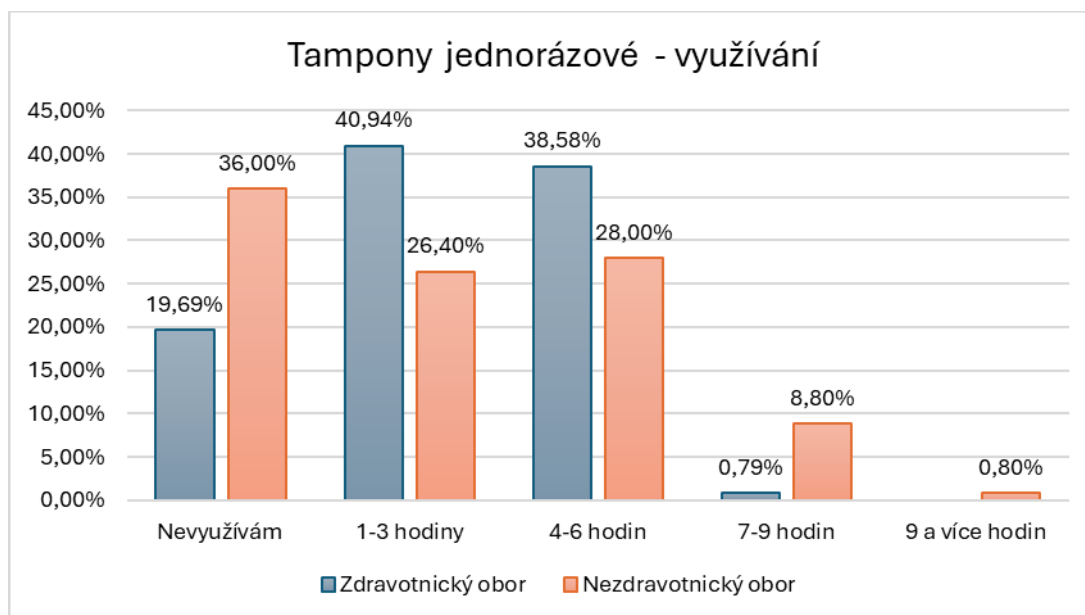
Graf 16 Sloupcový graf používání jednorázových vložek dle studijního oboru

Z tabulky 9 a grafu 16 vyplývá, že žákyně zdravotnických oborů jednorázové vložky významně častěji nevyužívají (25,98 %) než žákyně nezdravotnických oborů (11,20 %). Žákyně zdravotnických oborů je méně významně častěji za kratší dobu, tedy 1-3 hodiny (48,03 %) než žákyně nezdravotnických oborů (36,80 %). Žákyně nezdravotnických oborů si méně jednorázové vložky významně častěji za delší dobu. 4-6 hodin používá tuto menstruační pomůcku 40 % studentek a 7-9 hodin je to 12 % studentek nezdravotnických oborů. Žákyně

zdravotnických oborů si mění jednorázové vložky za 4-6 hodin v 22,5 % případů a za 7-9 hodin v 3,94 % případů.

Tabulka 10 Vztah četnosti používání jednorázových tamponů a studijního oboru

p<0,001 Tampony jednorázové	Obor		
	Zdravotnický	Nezdravotnický	Celkem
Nevyužívám	25	45	70
%	19,69 %	36,00 %	
1-3 hodiny	52	33	85
%	40,94 %	26,40 %	
4-6 hodin	49	35	84
%	38,58 %	28,00 %	
7-9 hodin	1	11	12
%	0,79 %	8,80 %	
9 a více hodin	0	1	1
%	0,00 %	0,80 %	
Celkem	127	125	252



Graf 17 Sloupcový graf používání jednorázových tamponů dle studijního oboru

Z tabulky 10 a grafu 17 vyplývá, že žákyně nezdravotnických oborů jednorázové tampony významně častěji nevyužívají (36 %) než žákyně zdravotnických oborů (19,69 %). Žákyně nezdravotnických oborů si je mění významně častěji za kratší dobu, tedy 1-3 hodiny (48,94 %) než žákyně nezdravotnických oborů (26,40 %). Žákyně zdravotnických oborů si mění jednorázové tampony významně častěji za 4-6 hodin (38,58 %) než žákyně nezdravotnických oborů (28 %). Za 7-9 hodin si mění jednorázové tampony 8,80 % žákyní nezdravotnických oborů a pouze 0,79 % žákyní zdravotnických oborů.

Na základě p-hodnot testů (tabulka 8), které jsou nižší než zvolená hladina významnosti, lze tedy pro jednorázové vložky a tampony zamítnout nulovou hypotézu. Pro tyto menstruační pomůcky se prokázalo, že četnost využívání těchto menstruačních pomůcek žákyněmi středních škol se statisticky významně liší dle studijního oboru (zdravotnické obory/nezdravotnické obory).

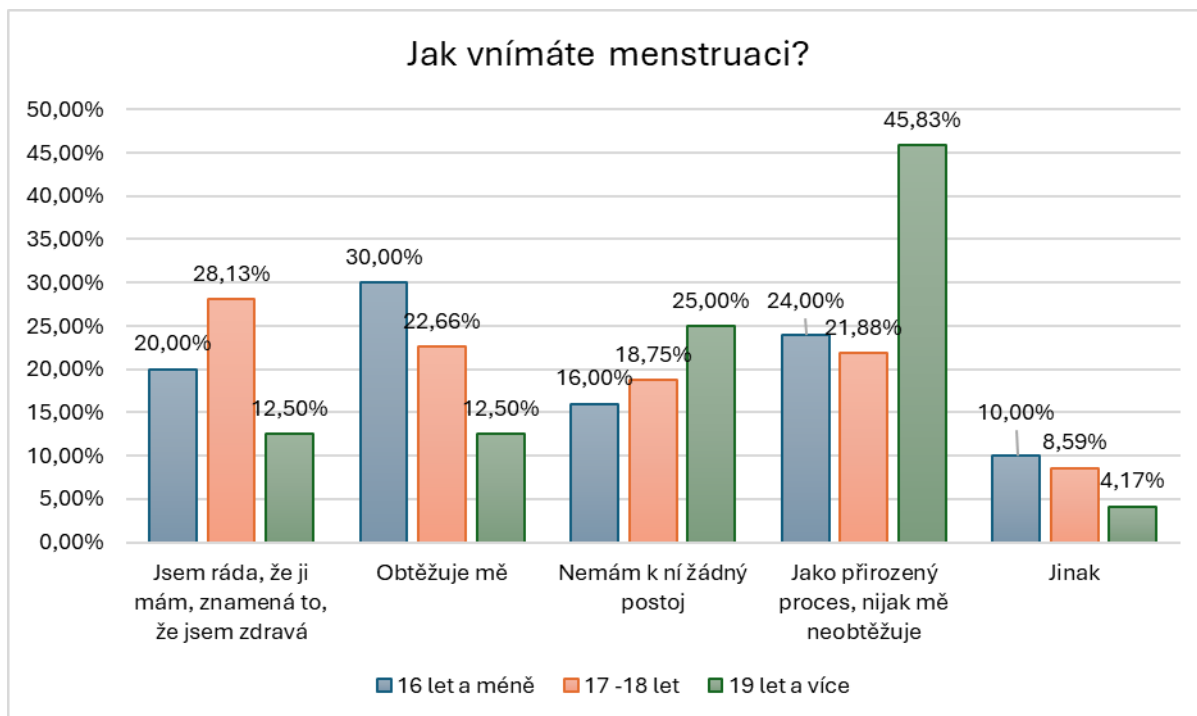
Hypotéza 2:

2H0: Mezi věkem a prožíváním a vnímáním menstruace u souboru žákyň středních škol neexistuje statisticky významná závislost.

2HA: Mezi věkem studia a prožíváním a vnímáním menstruace u souboru žákyň středních škol existuje statisticky významná závislost.

Tabulka 11 Vztah vnímání menstruace a věku

p=0,147	Věk			
	16 let a méně	17-18 let	19 let a více	Celkem
Jak vnímáte menstruaci?				
Jsem ráda, že ji mám, znamená to, že jsem zdravá	20	36	3	59
%	20,00 %	28,13 %	12,50 %	
Obtěžuje mě	30	29	3	62
%	30,00 %	22,66 %	12,50 %	
Nemám k ní žádný postoj	16	24	6	46
%	16,00 %	18,75 %	25,00 %	
Jako přirozený proces, nijak mě neobtěžuje	24	28	11	63
%	24,00 %	21,88 %	45,83 %	
Jinak	10	11	1	22
%	10,00 %	8,59 %	4,17 %	
Celkem	100	128	24	252



Graf 18 Sloupcový graf vnímání menstruace dle věku

Z tabulky 11 a grafu 18 vyplývá, že studentky ve věku 19 let a více vnímají menstruaci nejčastěji jako přirozený proces (45,83 %). Nejmladší studentky ve věku 16 let vnímají menstruaci nejčastěji jako obtěžující (30 %). Studentky ve věku 17-18 let jsou nejčastěji za menstruaci rády, jako za známku zdraví (28,13 %).

P-hodnota Pearsonova chí-kvadrát testu ($p=0,147$) je vyšší než zvolená hladina významnosti, nulovou hypotézu tudíž nezamítáme. Nepodařilo se nám potvrdit, že mezi věkem a vnímáním menstruace u žákyň středních škol existuje statisticky významná závislost.

Hypotéza 3:

3H0: Mezi názory souboru žákyň zdravotnický zaměřeného oboru a názory žákyň nezdravotnického oboru na cenovou dostupnost menstruačních pomůcek není statisticky významný rozdíl.

3HA: Mezi názory souboru žákyň zdravotnický zaměřeného oboru a názory žákyň nezdravotnického oboru na cenovou dostupnost menstruačních pomůcek je statisticky významný rozdíl.

Cenová dostupnost různých menstruačních pomůcek byla zjišťována pro každou menstruační pomůcku zvlášť. Pro ověření hypotézy je tedy nutné otestovat názor na cenovou dostupnost každé menstruační pomůcky vzhledem ke studijnímu oboru zvlášť.

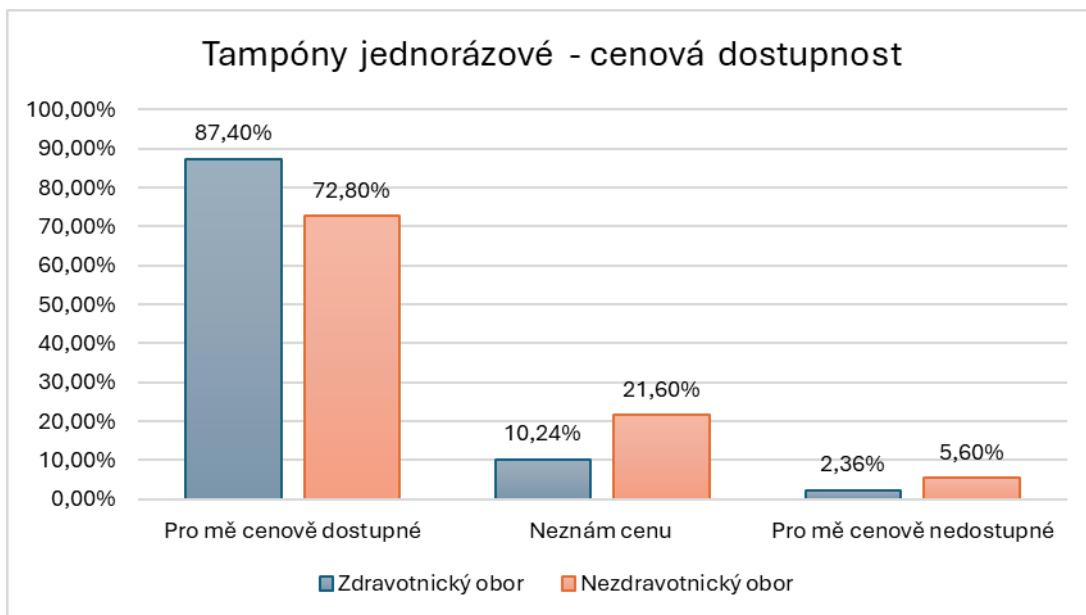
Tabulka 12 Výsledky Pearsonova chí-kvadrát testu pro jednotlivé menstruační pomůcky

	Hodnota testového kritéria	p-hodnota
Vložky jednorázové	1,760	0,415
Vložky pratelné	0,349	0,840
Tampony jednorázové	8,465	0,015
Tampony ekologické - na více použití	0,732	0,693
Menstruační kalíšek	5,766	0,056
Menstruační houba	0,555	0,758
Menstruační kalhotky	1,886	0,389
Menstruační disk	0,306	0,858

Statisticky významný vliv studijního oboru na cenovou dostupnost byl prokázán u jednorázových tamponů ($p < 0,05$). Pro tuto menstruační pomůcku je v následující kontingenční tabulce (tabulka 13) zobrazeno rozložení četností. Toto rozložení četností lze zobrazit i graficky (graf 19).

Tabulka 13 Vztah cenové dostupnosti jednorázových tamponů a studijního oboru

p=0,015	Obor		
	Zdravotnický	Nezdravotnický	Celkem
Tampony jednorázové			
Pro mě cenově dostupné	111	91	202
%	87,40 %	72,80 %	
Neznám cenu	13	27	40
%	10,24 %	21,60 %	
Pro mě cenově nedostupné	3	7	10
%	2,36 %	5,60 %	
Celkem	127	125	252



Graf 19 Sloupcový graf cenové dostupnosti jednorázových tamponů dle studijního oboru

Z tabulky 12 a grafu 19 vyplývá, že pro žákyně zdravotnických oborů jsou jednorázové tampony cenově dostupnější (87,40 %) než pro žákyně nezdravotnických oborů (72,80 %). Žákyně nezdravotnických oborů významně častěji neznají cenu této menstruační pomůcky (21,60 %) než žákyně zdravotnických oborů (10,24 %).

Na základě p-hodnoty testu (tabulka 12), která je nižší než zvolená hladina významnosti, lze tedy pro jednorázové tampony zamítnout nulovou hypotézu. Pro tuto menstruační pomůcku se prokázalo, že mezi názory žákyně zdravotnický zaměřeného oboru a názory žákyně nezdravotnického oboru na cenovou dostupnost menstruačních pomůcek je statisticky významný rozdíl.

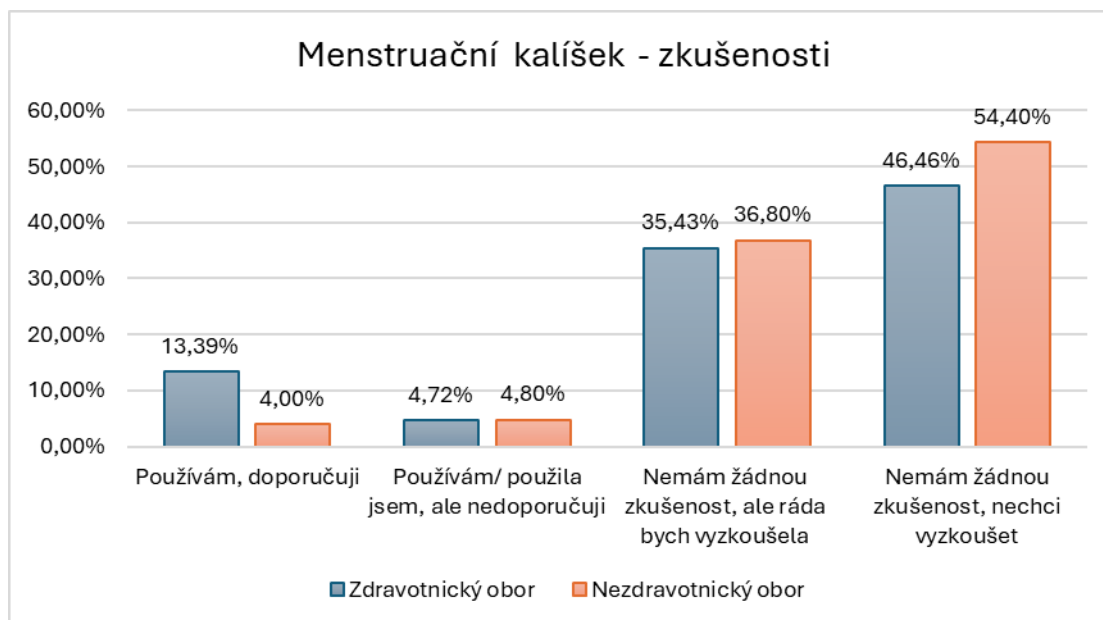
Hypotéza 4:

4H0: Mezi souborem žákyně zdravotnický zaměřených oborů a souborem žákyně nezdravotnických oborů není statisticky významný rozdíl ve zkušenostech s použitím menstruačního kalíšku.

4HA: Mezi souborem žákyně zdravotnický zaměřených oborů a souborem žákyně nezdravotnických oborů je statisticky významný rozdíl ve zkušenostech s použitím menstruačního kalíšku.

Tabulka 14 Vztah zkušeností s použitím menstruačního kalíšku a studijního oboru

Menstruační kalíšek	Obor		
	Zdravotnický	Nezdravotnický	Celkem
Používám, doporučuji	17	5	22
%	13,39 %	4,00 %	
Používám/ použila jsem, ale nedoporučuji	6	6	12
%	4,72 %	4,80 %	
Nemám žádnou zkušenost, nechci vyzkoušet	45	46	91
%	35,43 %	36,80 %	
Nemám žádnou zkušenost, ale ráda bych vyzkoušela	59	68	127
%	46,46 %	54,40 %	
Celkem	127	125	252



Graf 20 Sloupcový graf zkušeností s používáním menstruačního kalíšku dle studijního oboru

Z tabulky 14 a grafu 20 vyplývá, že menstruační kalíšek používají a doporučily by jej častěji žákyně zdravotnických oborů (13,39 %) než žákyně nezdravotnických oborů (4 %). Žádnou zkušenost s menstruačním kalíškem a ani nezájem jej vyzkoušet mají častěji žákyně nezdravotnických oborů (54,40 %) než žákyně zdravotnických oborů (46,46 %).

Na základě p-hodnoty testu (tabulka 14), která je vyšší než zvolená hladina významnosti, nelze nulovou hypotézu zamítnout. Neprokázalo se, že mezi souborem žákyní zdravotnický zaměřených oborů a souborem žákyní nezdravotnických oborů je statisticky významný rozdíl ve zkušenostech s použitím menstruačního kalíšku.

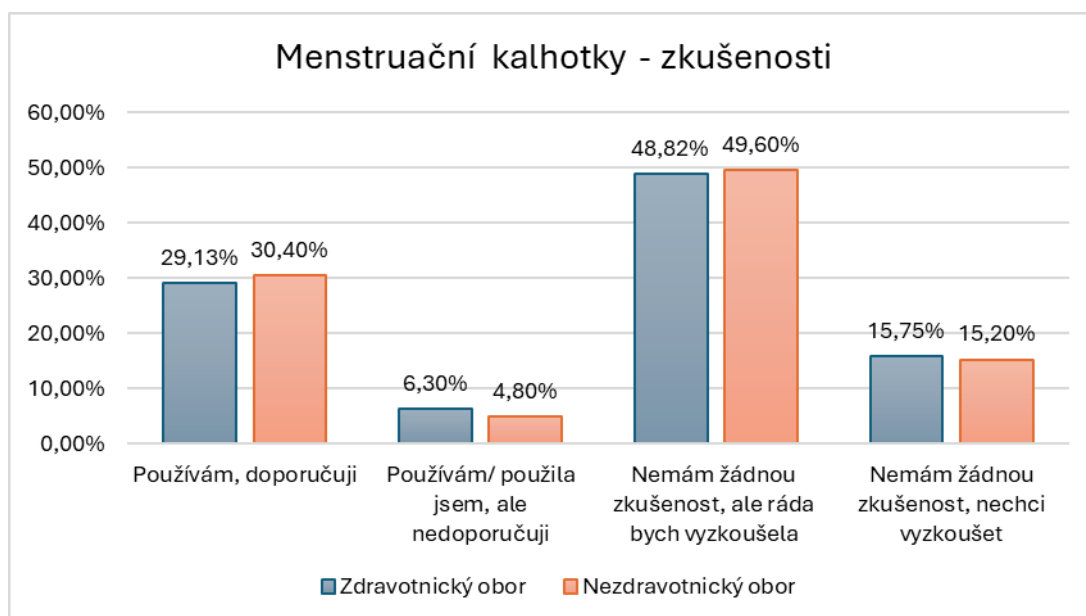
Hypotéza 5:

5H0: Mezi souborem žákyní zdravotnický zaměřených oborů a souborem žákyní nezdravotnických oborů není statisticky významný rozdíl ve zkušenostech s použitím menstruačních kalhotek.

5HA: Mezi souborem žákyní zdravotnický zaměřených oborů a souborem žákyní nezdravotnických oborů je statisticky významný rozdíl ve zkušenostech s použitím menstruačních kalhotek

Tabulka 15 Vztah zkušeností s použitím menstruačních kalhotek a studijního oboru

p=0,958	Obor		
	Zdravotnický	Nezdravotnický	Celkem
Menstruační kalhotky			
Používám, doporučuji	37	38	75
%	29,13 %	30,40 %	
Používám/ použila jsem, ale nedoporučuji	8	6	14
%	6,30 %	4,80 %	
Nemám žádnou zkušenost, ale ráda bych vyzkoušela	62	62	124
%	48,82 %	49,60 %	
Nemám žádnou zkušenost, nechci vyzkoušet	20	19	39
%	15,75 %	15,20 %	
Celkem	127	125	252



Graf 21 Sloupcový graf zkušeností s používáním menstruačních kalhotek dle studijního oboru

Z tabulky 15 a grafu 21 vyplývá, že rozdíly v používání menstruačních kalhotek žákyněmi zdravotnických a nezdravotnických oborů nejsou veliké. Téměř polovina žákyní zdravotnických i nezdravotnických oborů nemá s menstruačními kalhotkami žádné zkušenosti, ale rády by je vyzkoušely. Zhruba třetina žákyní zdravotnických i nezdravotnických oborů menstruační kalhotky používají a doporučily by je.

Na základě p-hodnoty testu (tabulka 15), která je vyšší než zvolená hladina významnosti, nelze nulovou hypotézu zamítnout. Neprokázalo se, že mezi souborem žákyní zdravotnických zaměřených oborů a souborem žákyní nezdravotnických oborů je statisticky významný rozdíl ve zkušenostech s použitím menstruačních kalhotek.

Hypotéza 6:

6H0: Četnost využívání různých menstruačních pomůcek žákyněmi středních škol se statisticky významně neliší dle zdrojů získaných informací o menstruaci a menstruačních pomůčkách.

6HA: Četnost využívání různých menstruačních pomůcek žákyněmi středních škol se statisticky významně liší dle zdrojů získaných informací o menstruaci a menstruačních pomůčkách.

Četnost využívání různých menstruačních pomůcek byla zjišťována pro každou menstruační pomůcku zvlášť. Pro ověření hypotézy je tedy nutné otestovat využívání každé menstruační pomůcky vzhledem ke zdrojům informací zvlášť.

Tabulka 16 Výsledky Pearsonova chí-kvadrát testu pro jednotlivé menstruační pomůcky

	Hodnota testového kritéria	p-hodnota
Vložky jednorázové	29,019	0,360
Vložky pratelné	22,321	0,964
Tampony jednorázové	45,864	0,126
Tampony ekologické-na více použití	45,454	0,134
Menstruační kalíšek	34,008	0,564
Menstruační houba	30,098	0,745
Menstruační kalhotky	28,305	0,816
Menstruační disk	16,033	0,998

Ani jedna p-hodnot testu není nižší než zvolená hladina významnosti 0,05, proto nelze ani pro jednu menstruační pomůcku zamítnout nulovou hypotézu. Ani u jedné menstruační pomůcky se nepodařilo prokázat, že četnost jejího využívání žákyněmi středních škol se statisticky významně liší dle zdrojů získaných informací o menstruaci a menstruačních pomůckách.

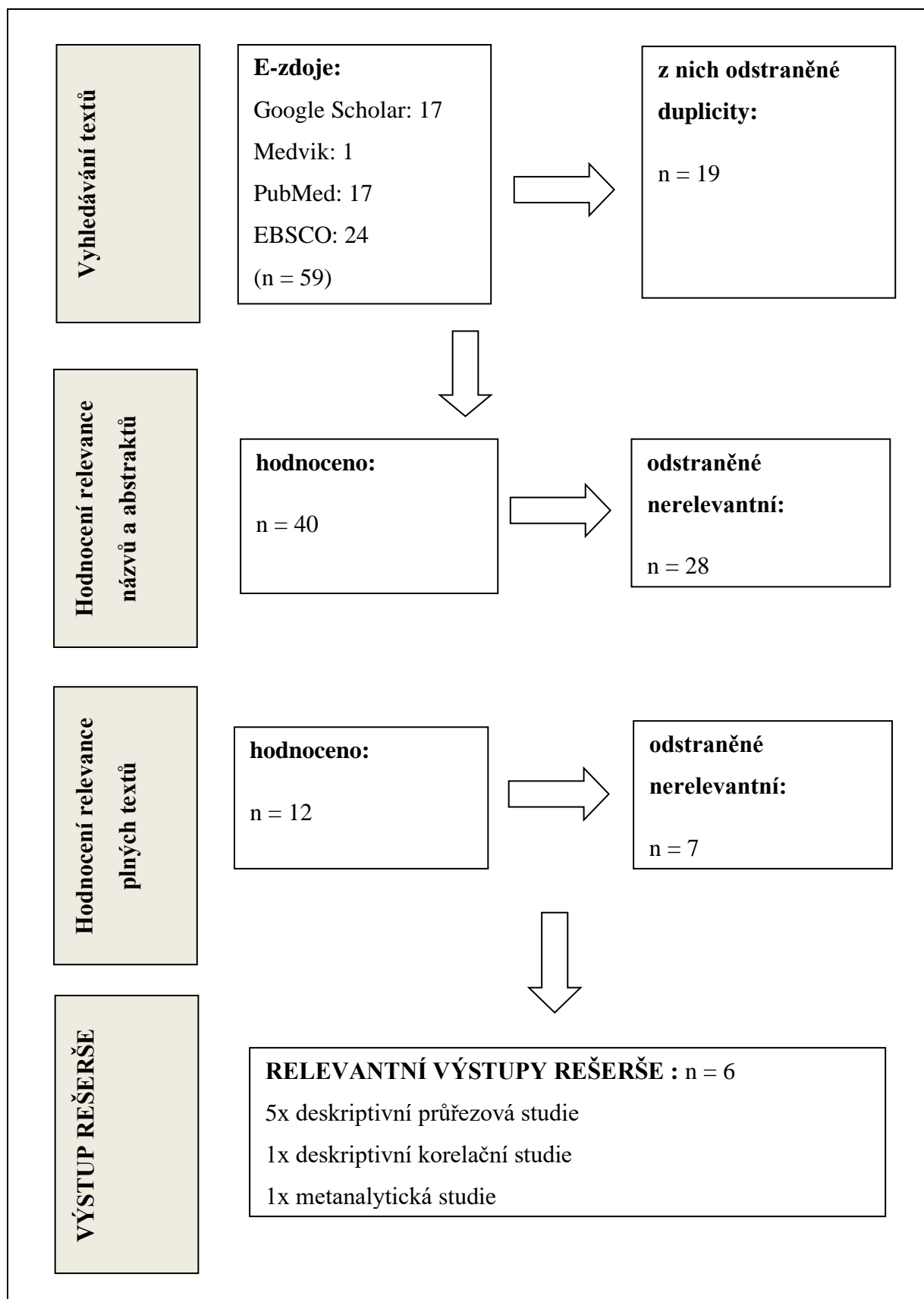
4 DISKUSE

4.1 POPIS REŠERŠÍ K DISKUSI

K vyhledávání výzkumných studií v databázích byly stanoveny celkem dvě rešeršní otázky. První rešeršní otázka (RO) byla formulovaná ve znění: **Jaké jsou dostupné studie o zkušenostech a názorech žákyní (kontext) v oblasti menstruace (hlavní pojem)?** K vyhledávání byla použita hesla pro hlavní pojem: žákyně OR dívky OR adolescentky OR studentky, hesla pro C (kontext): menstruace OR menstruační cyklus OR perioda. Pro anglický jazyk byla použita tato hesla: menstruation OR menstrual cycle OR period OR blood periods AND high school students OR girls OR students OR adolescents OR young girls. Rešerše byla provedena 6. 5. 2024 elektronických informačních zdrojů Google Scholar, EBSCO, Medvik a PubMed s vyřazujícími kritérii bakalářská, diplomová, disertační, maturitní a kvalifikační práce. Pro anglický jazyk bachelor, diploma, dissertation, graduation, qualification thesis. Limitace výsledků byla stanovena na období 2014-2024.

Druhá rešeršní otázka (RO) byla formulovaná ve znění: **Jaké jsou dostupné studie o zkušenostech a názorech žákyní (kontext) v oblasti menstruačních pomůcek? (hlavní pojem)?** K vyhledávání byla použita hesla pro hlavní pojem: žákyně OR dívky OR adolescentky OR studentky, hesla pro C (kontext): menstruační pomůcky OR hygienické pomůcky. Pro anglický jazyk byla použita tato hesla: menstrual aids OR menstrual products AND high school students OR girls OR students OR adolescents OR young girls. Rešerše byla provedena 9. 5. 2024 elektronických informačních zdrojů Google Scholar, EBSCO, Medvik a PubMed s vyřazujícími kritérii bakalářská, diplomová, disertační, maturitní a kvalifikační práce. Pro anglický jazyk bachelor, diploma, dissertation, graduation, qualification thesis. Limitace výsledků byla opět stanovena na období 2014-2024. Po vyhodnocení relevance obsahu vůči rešeršním otázkám byly zvoleny 4 relevantní zdroje pro diskusi. Postup rešerše je znázorněn níže v postupovém diagramu rešerše.

Tabulka 17 Postupový diagram rešerše k diskusi



4.2 TEXT DISKUSE

Poslední kapitola diplomové práce představuje diskusi s jinými relevantními zdroji od ostatních autorů. Kvantitativní studie na téma zkušenosti a názory žákyní středních škol v oblasti menstruace a menstruačních pomůcek byla provedena prostřednictvím dotazníkového šetření vlastní konstrukce a byla zaměřena zejména na zkušenosti a názory v dané problematice. Studie se účastnilo celkem 252 respondentek, které navštívily nejčastěji střední zdravotnickou školu (50,79 %), zbylá část zkoumaného souboru zahrnovala respondentky studující ostatní střední školy v Jihomoravském kraji (49,21 %). Ve výzkumné části jsou analyzovány a popsány výsledky k jednotlivým položkám v dotazníku. Před zahájením výzkumné studie byl stanoven hlavní cíl a následně formulováno pět dílčích cílů potřebných pro splnění hlavního cíle. Dílčí cíle se vztahovaly k jednotlivým položkám v dotazníku. Hlavním cílem v empirické části diplomové práce bylo zjistit u dospívajících dívek jejich zkušenosti a názory v oblasti menstruace a menstruačních pomůcek. Kritéria studie byla dodržena. Byla stanovena tato kritéria: souhlas s účastí ve výzkumné studii a žákyně středních škol. Limitací této výzkumné studie bylo to, že menstruace je pro většinu dívek citlivé téma a mohlo tak dojít k odrazení žákyní od účasti v této studii. Také stud při odpovídání mohl hrát svoji roli při odmítnutí účasti ve studii. Limitací také bylo to, že existuje malé množství relevantních zdrojů z oblasti Evropy. Většina relevantních zdrojů pochází ze různých zemí světa, které jsou ale od České republiky velmi vzdálené. Tato skutečnost podporuje doporučením realizovat další studie v Evropě. Další limitací mohlo být také to, že se jednalo o jednorázové zkoumání.

Dílčím cílem č. 1 bylo zmapovat četnost využití jednotlivých dostupných menstruačních pomůcek u žákyní středních škol. Výsledky statistické analýzy vykazují, že nejčastěji žákyně středních škol využívají jednorázové menstruační vložky a jednorázové menstruační tampony. U výzkumného souboru bylo zjištěno, že 65,08 % žákyní využívá jednorázové vložky a doporučilo by je ostatním dívkám, velmi podobně je tomu tak i v případě jednorázových tamponů. Dále 32,14 % respondentek sice jednorázové menstruační vložky využívá, ale nedoporučuje je. Třetí nejvyužívanější menstruační pomůckou jsou menstruační kalhotky, a to u 29,76 % respondentek, které jsou s jejich použitím spokojené a dále by je doporučily. Zajímavým zjištěním je, že pouze 22 žákyní tohoto souboru používá menstruační kalíšek a je s ním spokojeno. Polovina dívek nemá žádnou zkušenost s použitím a ráda by vyzkoušela menstruační kalíšek. Obdobné výsledky zaznamenáváme také u menstruačních kalhotek. Podobné výsledky byly potvrzeny také ve výzkumné studii

prováděné v Indii na univerzitě v Gudžarátu. Autoři zjistili, že nejvíce dívek (96,06 %) používá vložky a pouze 0,7 % dívek používá menstruační kalíšky (Parikh, Nagar, 2022). Ve výzkumné studii prováděné v Tchaj-Wanu bylo zjištěno, že 60,7 % dotazovaných používá menstruační vložky, zatímco tampony byly respondentkami z této studie využívány mnohem méně. (Tu et al., 2021).

K dílčímu cíli č. 1 se vztahovala hypotéza č.1. Z výsledků u zkoumaného souboru vyplývá, že žákyně zdravotnických oborů méně často používají jednorázové vložky (25,98 %) oproti žákyním nezdravotnických oborů (11,20 %). Dalším zajímavým zjištěním je, že žákyně zdravotnických oborů si jednorázové menstruační vložky mění významně častěji za kratší dobu než žákyně nezdravotnických oborů. Žákyně nezdravotnických oborů si mění jednorázové vložky významně častěji za delší dobu. Ve skupině respondentek studujících nezdravotnický obor bylo zjištěno, že 40 % z nich si jednorázovou menstruační vložku mění za 4-6 hodin. Naopak u jednorázových menstruačních tamponů jsme zjistili, že žákyně nezdravotnických oborů je sice využívají v menší míře, ale za to si je mění za významně kratší dobu než žákyně zdravotnických oborů.

Dílčím cíl č.2 bylo analyzovat zdroje informací o menstruaci a menstruačních pomůckách u žákyní středních škol. Z výsledků této výzkumné studie vyplývá, že většina dívek získala první informace o menstruaci a menstruačních pomůckách od svých rodičů, nejčastěji matky. Pouze 11,11 % žákyní uvedlo, že základní informace o dané problematice získalo od kamarádky nebo z internetového prostředí. V případě doplňujících informací o jiných menstruačních pomůckách, než jsou pomůcky jednorázové, uvedlo 55,56 % dotazovaných dívek jako nejčastější zdroj internet. Shodné výsledky v prvním zdroji informací o menstruaci prezentuje ve své studii Sooki et al. (2016). Z výsledků této výzkumné studie vyplynulo, že dívky základní informace v problematice menstruace získávají především od svých matek. Dle autora studie je nezbytné si uvědomit skutečnost, že ne vždy jsou matky připraveny sdílet své zkušenosti, názory a postoje v této problematice a že některé matky dokonce nemusí mít dostatek informací, které by svým dcerám mohly předat. Autor jako příčiny nedostatečné interakce ve sdílení zkušeností mezi matkou a dcerou uvádí špatný vztah mezi matkou a dcerou, odlišné názory a postoje k menstruaci nebo stud. Další studie prováděná v Gudžarátu poukazuje na to, že většina dospívajících dívek zařazených do této studie (79 %) má dostatečné znalosti o menstruaci. V této studii bylo zjištěno, že první informace z této oblasti dívky získávaly ve většině případů od matky. V případě 31,3 % dívek byl zdroj informací ze školy, u 39,8 % dívek od matky, 3,9 % od svých přátel a zbytek (3,1

%) informace získávaly z neznámých zdrojů, jako jsou sestry, internet a podobně (Parikh, Nagar, 2022).

K dílčímu cíli č. 2 se vztahovala hypotéza 6. Ani u jedné menstruační pomůcky se nepodařilo prokázat, že četnost jejího využívání žákyněmi středních škol se statisticky významně liší dle zdrojů získaných informací o menstruaci a menstruačních pomůckách. Navzdory tomuto zjištění je velmi důležité si uvědomit, že by se dívkám mělo dostávat plnohodnotných informací v oblasti menstruačních pomůcek. Využívání různých informačních zdrojů v dané problematice by mohlo vést ke zlepšení vnímání a prožívání menstruace a také by mohlo dívky podpořit v testování a následném využívání různých menstruačních pomůcek, především pomůcek k opakovanému použití za cílem zlepšit dopady likvidace jednorázových pomůcek na ekologii životního prostředí.

Dílčím cíl č. 3 byl stanoven pro prověření názorů na cenovou dostupnost jednotlivých menstruačních pomůcek u žákyní středních škol. U tohoto výzkumného souboru bylo zjištěno, že v průměru 90 % respondentek nezná cenu ekologických menstruačních pomůcek, a to tamponů pro více použití, menstruačních kalhotek, menstruačního kalíšku a menstruačních pratelných vložek. Jako nejvíce cenově nedostupnou pomůcku uvedlo 23,81 % dívek menstruační kalhotky. Tento výsledek naznačuje to, že si žákyně ze svého kapesného nemohou tuto pomůcku pořídit, ale nevylučuje to možnost zakoupení menstruačních kalhotek z finančních zdrojů rodičů. Jistou roli by zde mohlo také hrát to, do jaké míry jsou rodiče dívky informováni o menstruačních kalhotkách a jejich benefitech při používání.

K dílčímu cíli č.3 se vztahovala hypotéza 3. Ze statistického zpracování výsledků vyplývá, že žákyně zdravotnických oborů považují jednorázové tampony za cenově dostupnější (87,40 %) než pro žákyně nezdravotnických oborů (72,80 %).

Dílčím cílem č.4 bylo zmapovat u žákyní středních škol prožívání a vnímání menstruace. U výzkumného souboru bylo zjištěno, že vnímání menstruace jako takové je mezi dívkami různé. S názorem, že je menstruace přirozený proces a nijak dívkám neznepříjemňuje život, se ztotožnilo 25 % respondentek. Obdobný počet žákyní se přiklonil k názoru, že je naopak menstruace obtěžuje. Zbylá část výzkumného souboru se přiklání buď k neutrálnímu postoji k menstruaci nebo naopak menstruaci vnímalo jako známku zdraví a přirozený proces. Ve výzkumné studii jsme se také zaměřili na negativní příznaky, které dívky při menstruaci pociťují. Nejčastěji uváděným příznakem byla bolest břicha u 90,48 % respondentek, dále pak změny nálad a zhoršení pleti. Z výzkumné studie také vyplývá, že 69,05 % respondentek užívá analgetika ke zmírnění bolestí spojených s menstruací a téměř polovina žákyní uvedla, že jim ke zmírnění bolestí pomáhají úlevové polohy. Z průřezové

deskriptivní studie prováděné autory Abreu-Sánchez et al. (2020) ve Španělsku u studentek zdravotnických škol vyplývá, že 77,4 % adolescentek zařazených do jejich studie vnímalo menstruaci jako přirozený jev. Dále tato studie uvádí, že 96,2 % dívek zhodnotilo bolestivost jejich menstruace jako silnou. Dalším poznatkem autorů je, že 31,1 % dívek během menstruace trpí závratěmi a 98,1 % v průběhu jejich menstruace pociťuje únavu. U výzkumného souboru této studie bylo také potvrzeno, že studentky zdravotnických oborů užívají analgetika jako součást samoléčby bolestivé menstruace. Singh et al. (2023) ve své studii prováděné v Indii uvádí, že 53,33 % dospívajících dívek uvádí únavu jako nejčastější negativní příznak menstruace. Dále studie uvádí, že 32,67 % dívek pociťuje během menstruace změny nálad, které ovlivňují jejich chování ve společnosti.

K dílčímu cíli č. 4 se vztahovala hypotéza 2, která předpokládala, že existuje souvislost mezi věkem žákyní a vnímáním a prožíváním menstruace. Po statistickém zpracování získaných dat se nepotvrdilo, že mezi věkem a vnímáním menstruace u žákyň středních škol existuje statisticky významná závislost.

Dílčí cíl č. 5 měl zmapovat zkušenosti žákyní středních škol s používáním menstruačního kalíšku a menstruačních kalhotek. Ze získaných dat vyplývá, že 29,76 % dívek ze zkoumaného souboru používá menstruační kalhotky a je s nimi spokojeno do takové míry, že by je doporučily svým známým. Možnou příčinou spokojenosti žákyní s menstruačními kalhotkami může být také jejich výdrž. Jako interval výměny uvedlo 17,06 % respondentek časový horizont 7-9 hodin. V případě menstruačního kalíšku bylo zjištěno, že jej používá pouze 8,73 % dívek z výzkumného vzorku. Tyto dívky jsou s jeho používáním spokojeny a také by jej doporučily ostatním dívkám a ženám. Zajímavým zjištěním, které vyplývá ze získaných dat této výzkumné studie, je, že polovina dívek by ráda menstruační kalíšek a menstruační kalhotky během své menstruace vyzkoušela. Singh et al. (2022) ve své výzkumné studii prováděné v Indii u žen ve věkovém rozmezí 18-50 let uvádí, že 90,9 % výzkumného souboru uvádí, že chtějí v průběhu jejich menstruace vyzkoušet jinou alternativu menstruační pomůcky, než je jednorázová vložka, konkrétně tedy vyzkoušet menstruační kalíšek. V této výzkumné studii byla zkoumána spokojenost s používáním menstruačního kalíšku v průběhu tří menstruačních cyklů. Autoři zjistili, že průměrně 75 % žen, které vyzkoušely v daném období menstruační kalíšek, je s ním spokojeno. Výsledkem této studie je zjištění, že menstruační kalíšky s jeví jako dobrá alternativní volba menstruačních pomůcek a jejich využití u dívek a žen se postupně zvyšuje díky dostatečnému poradenství.

K dílčímu cíli č. 5 se vztahovaly hypotézy 4 a 5. Ze statistického zpracování výzkumných dat bylo zjištěno, že menstruační kalíšek používají a doporučily by jej častěji dívky, které studují zdravotnický obor (13,39 %) než žákyně nezdravotnických oborů (4 %). Výsledky poukazují na to, že žádnou zkušenost s menstruačním kalíškem a nezáměr jej vyzkoušet, potvrzují častěji u žákyně nezdravotnických oborů (54,40 %) než u žákyně zdravotnických oborů (46,46 %). Při testování hypotézy 5 zaměřené na zkušenosti s používáním menstruačních kalhotek se zjistilo, že rozdíly v používání menstruačních kalhotek žákyněmi zdravotnických a nezdravotnických oborů nejsou veliké. Téměř polovina studentek zdravotnických i nezdravotnických oborů nemá s menstruačními kalhotkami žádné zkušenosti, ale rády by jejich používání vyzkoušely. Zhruba třetina dívek studujících zdravotnické i nezdravotnické obory menstruační kalhotky používají a doporučily by je ostatním dívkám a ženám.

5 SOUHRN A ZÁVĚRY

Diplomová práce se zabývá aktuálním, pro mnoho dívek a žen intimním tématem, a to menstruací a menstuačními pomůckami a zkušenostmi a názory žákyní středních škol v dané problematice. Menstruace je fyziologickým procesem, který patří do každodenního života dívek a žen. K výběru daného tématu mě motivovalo především to, že jsem absolventkou studijního oboru porodní asistence, dále také to že jsem několik let pracovala na gynekologickém oddělení a s mladými dívkami, které vnímaly svoji menstruaci negativně jsem se setkávala velmi často. Dalším silným motivátorem je také to, že aktuálně působím jako odborná učitelka na střední zdravotnické škole a s žákyněmi naší školy téma menstruace velmi často probíráme a zjišťuji, že mezi dívkami panují různé názory, přesvědčení a postoje v této problematice. I když v malém měřítku, snažím se ze své pozice odborné učitelky své žákyně v této problematice dostatečně edukovat, předávat jim kvalitní informace, které by mohly vést k rozšíření jejich obzorů v tomto tématu. Také se především snažím být vždy otevřená jejich dotazům a v případě potřeby ochotná podat pomocnou ruku.

V teoretické části jsou shrnuty aktuální informace z oblasti menstruace a menstuačních pomůcek. Jedná se o prožívání menstruace v období puberty a adolescence, přehled dostupných menstuačních pomůcek, ekonomické aspekty používání menstuačních pomůcek ve světě a vliv médií na vnímání a utváření zkušeností a názorů v této problematice.

Na základě provedené diskuse lze konstatovat, že diplomová práce přinesla důležitá zjištění v oblasti zkušeností a názorů žákyní středních škol v oblasti menstruace a menstuačních pomůcek. Zjištění vypovídají o tom, že právě zkušenosti a názory v této problematice jsou velmi rozmanité a záleží na mnoha aspektech. Výzkumná studie také potvrdila to, že žákyně zdravotnických oborů mají větší povědomí o menstuační hygieně, což dokazuje zjištění, že si významně častěji mění menstuační pomůcky.

Výzkumná část se zabývá zkoumáním zkušeností a názorů žákyní středních škol v oblasti menstruace a menstuačních pomůcek. Byl uplatněn kvantitativní přístup ke zkoumání, konkrétně observační analytický výzkumný design. Výzkumné studie se zúčastnilo celkem 252 respondentek. Jednalo se o žákyně středních škol v Jihomoravském kraji. Zkoumaný soubor bylo možné rozdělit na dvě skupiny, a to 128 respondentek studujících zdravotnický obor studia 122 respondentek studujících nezdravotnický obor studia ve. Zbylých 2 dívků nestudovaly žádný obor nebo nevěděly, jaký obor studují. Kritéria sběru dat byla: souhlas s účastí ve výzkumné studii a žákyně středních škol. Před samotnou realizací výzkumné studie byl podepsán informovaný souhlas s danou organizací, kde sběr dat

probíhal. Konkrétně se jednalo o Klvaňovo gymnázium a střední zdravotnickou školu Kyjov a Střední školu polytechnickou Kyjov. Doplnění počtu dat proběhlo skrze sdílení dotazníku na mých osobních profilech na sociálních sítích. Ověření nástroje pro sběr dat bylo realizováno v lednu 2024. Sběr dat probíhal v rozmezí března a dubna 2024. Získaná data byla převedena do Microsoft Excel a následně zpracována statistikem. Byly zjištěny absolutní a relativní četnosti, průměr, medián, minimum, maximum a hodnota šikmosti. Hypotézy byly ověřeny pomocí Pearsonova chí-kvadrát testu nezávislosti.

Tyto závěry poukazují na nezbytnost dalšího výzkumu a intervencí zaměřených na zlepšení edukace dívek v problematice menstruace a menstruačních pomůcek, především o jejich využívání, dostupnosti a také o jejich dopadu na životní prostředí. Je nezbytné vzít v úvahu, že téma menstruace je stále aktuální a je nezbytné v této oblasti efektivně edukovat a vzdělávat především dívky a mladé ženy.

DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Jak již bylo zmíněno, výsledky výzkumné studie poukazují na nezbytnost edukace a předávání komplexních a ucelených informací o menstruaci a menstruačních pomůckách všem dívkám. V tomto případě považuji za vhodné řešení zapojit do správné edukace nejen členy rodin dívek, ale také učitele, gynekology, pediatry a porodní asistentky. Za možný způsob realizace edukační činnosti považuji větší začlenění okruhu menstruace do vzdělávacího prostředí, například formou pořádání přednášek a workshopů právě pod záštitou gynekologů a porodních asistentek. V případě podpory zkušeností a využívání různých menstruačních pomůcek by bylo vhodné zapojit do edukační činnosti také jejich výrobce. Příkladem možné realizace jsou také workshopy a přednášky ve školách a možnou edukační pomůckou by mohly být také brožury či letáky, které shrnují základní informace o menstruačních pomůckách a jejich používání a také cenové dostupnosti. Považuji za vhodné navýšit edukační činnost nejen na středních školách, ale také na školách základních.

Pro účely této diplomové práce byl vytvořen edukační leták na téma menstruační kalhotky. Tento materiál dívkám shrnuje a předává základní informace, které by měly vědět a mohly by je zajímat právě při rozhodování, kterou menstruační pomůcku budou při své menstruaci využívat. Leták by bylo možné využít právě pro výše zmiňované přednášky ve školách a také by jej bylo možné vytvořit pro celou škálu menstruačních pomůcek dostupných na trhu.

Seznam použitých zdrojů

1. ABREU-SÁNCHEZ, Ana, María Laura PARRA-FERNÁNDEZ, María Dolores ONIEVA-ZAFRA a Elia FERNÁNDEZ-MARTÍNEZ, 2020. Perception of Menstrual Normality and Abnormality in Spanish Female Nursing Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online]. **17**(17) [cit. 2024-06-14]. ISSN 1660-4601. Dostupné z: doi:10.3390/ijerph17176432
2. ALHELOU, Nay, Purvaja S. KAVATTUR, Lillian ROUNTREE a Inga T. WINKLER, 2022. 'We like things tangible: A critical analysis of menstrual hygiene and health policy-making in India, Kenya, Senegal and the United States. *Global Public Health* [online]. 2022-11-02, **17**(11), 2690-2703 [cit. 2024-06-13]. ISSN 1744-1692. Dostupné z: doi:10.1080/17441692.2021.2011945
3. BAE, Jihyun, Hoonjeong KWON a Jooyoun KIM, 2018. Safety Evaluation of Absorbent Hygiene Pads: A Review on Assessment Framework and Test Methods. *Sustainability* [online]. 10(11) [cit. 2024-06-13]. ISSN 2071-1050. Dostupné z: doi:10.3390/su10114146
4. BENNETT, Jane, 2014. *Požehnání, ne prokletí: průvodce pro matky a jejich dospívající dcery*. Praha: DharmaGaia. Nová éra. ISBN 978-80-7436-048-0.
5. BILDHAUER, Bettina a Lara OWEN, 2023. Menstrual Stigma Rearticulated as Environmental Pollution in Contemporary Scottish Policy-Making. *Women's Reproductive Health* [online]. 2023-04-03, **10**(2), 167-184 [cit. 2024-06-13]. ISSN 2329-3691. Dostupné z: doi:10.1080/23293691.2022.2097034
6. BITTNEROVÁ, Ilona, 2015. Volná menstruace - "bezvložková metoda." In: *Kalisek.cz* [online]. 22.8.2015 [cit. 2024-06-11]. Dostupné z: <https://kalisek.cz/volna-menstruace>
7. BOBEL, Chris, Inga T. WINKLER, Breanne FAHS, Katie Ann HASSON, Elizabeth Arveda KISSLING a Tomi-Ann ROBERTS, ed., 2020. *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* [online]. Singapore: Springer Singapore [cit. 2024-06-13]. ISBN 978-981-15-0613-0. Dostupné z: doi:10.1007/978-981-15-0614-7
8. BRIANCESCO, R., S. PADUANO, M. SEMPRONI a L. BONADONNA, 2018. A study on the microbial quality of sealed products for feminine hygiene. *Journal of Preventive Medicine & Hygiene* [online]. 59(3), 226-229 [cit. 2020-02-19]. DOI: 10.15167/2421-4248/jpmh2018.59.3.920. Dostupné z: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6196378/pdf/jpmh-2018-03_e226.pdf

9. BRIDEN, Lara, 2017. *Period Repair Manual*. Praha: Greenpeak Publishing. ISBN 9780648352402.
10. CRAWFORD, Bridget J. a Carla SPIVACK, 2019. Human Rights and the Taxation of Menstrual Hygiene Products in an Unequal World. In: ALSTON, Philip G. a Nikki R. REISCH, ed. *Tax, Inequality, and Human Rights* [online]. Oxford University Press New York, s. 449-468 [cit. 2024-06-13]. ISBN 0190882220. Dostupné z: doi:10.1093/oso/9780190882228.003.0021
11. ČERNÁ, Michaela, 2019. Tričko od české studentky uleví od menstruačních bolestí. In: *Forbes* [online]. 16.9.2019 [cit. 2024-06-10]. Dostupné z: <https://forbes.cz/ceska-studentka-vymyslela-tricko-co-ulevi-od-menstruacnich-bolesti/>
12. ELLEDGE, Myles, Arundati MURALIDHARAN, Alison PARKER, Kristin RAVNDAL, Mariam SIDDIQUI, Anju TOOLARAM a Katherine WOODWARD, 2018. Menstrual Hygiene Management and Waste Disposal in Low and Middle Income Countries—A Review of the Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online]. **15**(11) [cit. 2024-06-13]. ISSN 1660-4601. Dostupné z: doi:10.3390/ijerph15112562
13. Feminine Hygiene Market in Czech Republic: Market Snapshot to 2020, 2016. In: *Canadean Company Reports* [online]. Basingstoke, 2016-07-31, [cit. 2024-06-01]. Dostupné z: <https://search.proquest.com/docview/1807903169?accountid=16730>
14. GAYBOR, Jacqueline, 2022. Everyday (online) body politics of menstruation. *Feminist Media Studies* [online]. 2022-05-19, **22**(4), 898-913 [cit. 2024-06-13]. ISSN 1468-0777. Dostupné z: doi:10.1080/14680777.2020.1847157
15. HAIT, Amy a Susan E. POWERS, 2019. The value of reusable feminine hygiene products evaluated by comparative environmental life cycle assessment. *Resources, Conservation and Recycling* [online]. **150** [cit. 2024-06-13]. ISSN 09213449. Dostupné z: doi:10.1016/j.resconrec.2019.104422
16. CHAKWANA, Christopher a Londiwe NKIWANE, 2014. Development of a Low Cost Re-usable Microfibre Sanitary Pad. *Textiles and Light Industrial Science and Technology* [online]. **3** [cit. 2024-06-13]. ISSN 2304-9421. Dostupné z: doi:10.14355/tlist.2014.03.008
17. CHRÁSKA, Miroslav, 2016. *Metody pedagogického výzkumu Základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5326-3.

18. IBROVÁ Barbora. Menstruace v marketingu: když se vám krámy nehodí do krámu. Karolína KUBŮ editor. In: *Marketing.cz* [online], 6. prosince 2020 cit. [cit. 2024-06-07]. ISSN 1805-4991. Dostupné z: <https://marketing.cz/menstruace-v-marketingu>
19. KAUR, Rajanbir, Kanwaljit KAUR a Rajinder KAUR, 2018. Menstrual Hygiene, Management, and Waste Disposal: Practices and Challenges Faced by Girls/Women of Developing Countries. *Journal of Environmental and Public Health* [online]. **2018**, 1-9 [cit. 2024-06-13]. ISSN 1687-9805. Dostupné z: doi:10.1155/2018/1730964
20. KELNAROVÁ, Jarmila a Eva MATĚJKOVÁ, 2014. *Psychologie a komunikace pro zdravotnické asistenty - 4. ročník*. 2. přepr. dopl. vyd. Praha: Grada Publishing. Sestra. ISBN 978-80-247-5203-7.
21. KIM, Hyang Yeon, Jung Dae LEE, Ji-Young KIM, et al., 2019. Risk assessment of volatile organic compounds (VOCs) detected in sanitary pads. *Journal of Toxicology and Environmental Health, Part A* [online]. 2019-06-03, **82**(11), 678-695 [cit. 2024-06-13]. ISSN 1528-7394. Dostupné z: doi:10.1080/15287394.2019.1642607
22. KOLIBA, Peter, Petr WEISS, Martin NĚMEC a Markéta DIBONOVÁ, 2019. *Sexuální výchova pro studenty porodní asistence a ošetrovatelství*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-2039-0.
23. KŘEPELKA, Petr, 2015. *Poruchy menstruačního cyklu*. Praha: Mladá fronta. Edice postgraduální medicíny. ISBN 978-80-204-3520-0.
24. KRUSZ, Emily, Nina HALL, Dani J. BARRINGTON, Sandra CREAMER, Wendy ANDERS, Minnie KING, Helen MARTIN a Julie HENNEGAN, 2019. Menstrual health and hygiene among Indigenous Australian girls and women: barriers and opportunities. *BMC Women's Health* [online]. **19**(1) [cit. 2024-06-13]. ISSN 1472-6874. Dostupné z: doi:10.1186/s12905-019-0846-7
25. LANČARIČOVÁ, Veronika, 2019. *Ženství jako dar, aneb, Menstruace ve 21. století*. Jablonec nad Nisou: Má Luna. ISBN 978-80-907511-0-1.
26. MISHRA, Mira, 2014. Changing Experience and Interpretation of Menarche by Generation. *Himalayan Journal of Sociology and Anthropology* [online]. 2014-07-04, **6**, 119-133 [cit. 2024-06-13]. ISSN 2382-5073. Dostupné z: doi:10.3126/hjsa.v6i0.10713
27. PARIKH, Vidhi a Shashwat NAGAR, 2022. Menstrual hygiene among adolescent girls studying in a university of Gujarat. *Journal of Family Medicine and Primary Care* [online]. **11**(7) [cit. 2024-06-14]. ISSN 2249-4863. Dostupné z: doi:10.4103/jfmpc.jfmpc_2303_21

28. PASSI, Gouri Rao, 2019. News in Brief. *Indian Pediatrics* [online]. **56**(9), 797-797 [cit. 2024-06-13]. ISSN 0019-6061. Dostupné z: doi:10.1007/s13312-019-1634-z
29. PETER, Anmiya a K. ABHITHA, 2021. Menstrual Cup: A replacement to sanitary pads for a plastic free periods. *Materials Today: Proceedings* [online]. **47**, 5199-5202 [cit. 2024-06-13]. ISSN 22147853. Dostupné z: doi:10.1016/j.matpr.2021.05.527
30. PILKA, Radovan a Martin PROCHÁZKA, 2017. *Gynekologie*. 2. opravené vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-5158-9.
31. SHIBLY, Md. Moynul Hassan, Mohammad Anower HOSSAIN, M. Forhad HOSSAIN, Md Golam NUR a Mohammad Billal HOSSAIN, 2021. Development of biopolymer-based menstrual pad and quality analysis against commercial merchandise. *Bulletin of the National Research Centre* [online]. **45**(1) [cit. 2024-06-13]. ISSN 2522-8307. Dostupné z: doi:10.1186/s42269-021-00504-2
32. SINGH, Jigyasa, Shalini SINGH, Vandana VERMA a Pragya SHREE, 2023. Menstrual pattern and menstrual hygiene in adolescent girls in North India: A hospital-based study. *Hamdan Medical Journal* [online]. **16**(3) [cit. 2024-06-17]. ISSN 2227-2437. Dostupné z: doi:10.4103/hmj.hmj_32_23
33. SINGH, Ritu, Mukta AGARWAL, Sudwita SINHA, Neha CHAUDHARY, Hemali H SINHA a Monika ANANT. Study of Adaptability and Efficacy of Menstrual Cups in Managing Menstrual Health and Hygiene: A Descriptive Longitudinal Study. *Cureus* [online]. [cit. 2024-06-17]. ISSN 2168-8184. Dostupné z: doi:10.7759/cureus.29690
34. SOOKI, Zahra, Mohammad SHARIATI, Reza CHAMAN, Ahmad KHOSRAVI, Mohammad EFFATPANAH a Afsaneh KERAMAT, 2016. The Role of Mother in Informing Girls About Puberty: A Meta-Analysis Study. *Nursing and Midwifery Studies* [online]. 2016-02-20, **Inpress**(Inpress) [cit. 2024-06-14]. ISSN 2322-1488. Dostupné z: doi:10.17795/nmsjournal30360
35. STEELE, Linda a Beth GOLDBLATT, 2020. Engaging with Law's Menstrual Moment. *Australian Feminist Law Journal* [online]. 2020-01-02, **46**(1), 83-113 [cit. 2024-06-13]. ISSN 1320-0968. Dostupné z: doi:10.1080/13200968.2020.1822609
36. TAHIR, Nawa, 2023. Federally regulated workplaces now required to provide free menstrual products to employees, Toronto star 2023(1), 1. [cit. 2024-06-13] Dostupné z: https://www.thestar.com/news/canada/federally-regulated-workplaces-now-required-to-provide-free-menstrual-products-to-employees/article_6fe6279c-9c6d-11ee-975f4313dbce4000.html

37. TAN, Delfin A., Rohana HATHHOTUWA a Ian S. FRASER, 2017. Cultural aspects and mythologies surrounding menstruation and abnormal uterine bleeding. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology* [online]. **40**, 121-133 [cit. 2024-06-13]. ISSN 15216934. Dostupné z: doi:10.1016/j.bpobgyn.2016.09.015
38. TU, Jui-Che, Ting-Yun LO a Yi-Ting LAI, 2021. Women's Cognition and Attitude with Eco-Friendly Menstrual Products by Consumer Lifestyle. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online]. **18**(11) [cit. 2024-06-13]. ISSN 1660-4601. Dostupné z: doi:10.3390/ijerph18115534
39. UPSON, Kristen, Jenni A. SHEARSTON a Marianthi-Anna KIOUMOURTZOGLOU, 2022. Menstrual Products as a Source of Environmental Chemical Exposure: A Review from the Epidemiologic Perspective. *Current Environmental Health Reports* [online]. 9(1), 38-52 [cit. 2024-06-13]. ISSN 2196-5412. Dostupné z: doi:10.1007/s40572-022-00331-1
40. VAN EIJK, Anna Maria, Garazi ZULAIKA, Madeline LENCHNER, et al., 2019. Menstrual cup use, leakage, acceptability, safety, and availability: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health* [online]. **4**(8), e376-e393 [cit. 2024-06-13]. ISSN 24682667. Dostupné z: doi:10.1016/S2468-2667(19)30111-2
41. VANLEEUVEN, Crystal a Belen TORONDEL, 2018. Improving menstrual hygiene management in emergency contexts: literature review of current perspectives. *International Journal of Women's Health* [online]. **10**, 169-186 [cit. 2024-06-13]. ISSN 1179-1411. Dostupné z: doi:10.2147/IJWH.S135587
42. ZRUBECKÁ, Adéla. *Aromaterapie podle ročních období*. Brno: CPress, 2018. ISBN 978-80-264-2085-9.
43. ŽIŽKOVÁ, Kamila, 2023. *Vulva není vagína: průvodce nejen ženským klínem*. V Brně: CPress. ISBN 978-80-264-4978-2.

Seznam tabulek

Tabulka 1 Ověření využitelnosti nástroje pro zkoumaný soubor.....	26
Tabulka 2 Rozdělení respondentek dle škol, které navštěvují	29
Tabulka 3 Obor studia	30
Tabulka 4 Základní informace o menstruaci a menstruačních pomůckách	31
Tabulka 5 Použití a doporučení menstruačních pomůcek.....	35
Tabulka 6 Interval výměny menstruačních pomůcek.....	36
Tabulka 7 Cenová dostupnost menstruačních pomůcek	39
Tabulka 8 výsledky Pearsonova chí-kvadrát testu pro jednotlivé menstruační pomůcky	44
Tabulka 9 Vztah četnosti používání jednorázových vložek a studijního oboru.....	45
Tabulka 10 Vztah četnosti používání jednorázových tamponů a studijního oboru	46
Tabulka 11 Vztah vnímání menstruace a věku	47
Tabulka 12 Výsledky Pearsonova chí-kvadrát testu pro jednotlivé menstruační pomůcky.....	49
Tabulka 13 Vztah cenové dostupnosti jednorázových tamponů a studijního oboru.....	49
Tabulka 14 Vztah zkušeností s použitím menstruačního kalíšku a studijního oboru	51
Tabulka 15 Vztah zkušeností s použitím menstruačních kalhotek a studijního oboru	52
Tabulka 16 Výsledky Pearsonova chí-kvadrát testu pro jednotlivé menstruační pomůcky.....	54
Tabulka 17 Postupový diagram řešerše k diskusi	56

Seznam grafů

Graf 1 Věk.....	30
Graf 2 Vnímání menstruace	32
Graf 3 Délka menstruačního cyklu.....	33
Graf 4 Délka menstruačního krvácení.....	33
Graf 5 Menstruační pomůcky.....	34
Graf 6 Hodnocení menstruačních pomůček z ekologického hlediska	34
Graf 7 Příznaky při menstruaci	37
Graf 8 Metody zmírňování příznaků při menstruaci	38
Graf 9 Zkušenost s bolestivou menstruací	38
Graf 10 Zdroje informací o pomůčkách na více použití	40
Graf 11 Výdrž menstruačních pomůček.....	41
Graf 12 Pohlavní styk při menstruaci.....	42
Graf 13 Menstruační pomůcky při pohlavním styku.....	42
Graf 14 Reklama s modrou tekutinou	43
Graf 15 Názor na modrou tekutinu v reklamách.....	43
Graf 16 Sloupcový graf používání jednorázových vložek dle studijního oboru.....	45
Graf 17 Sloupcový graf používání jednorázových tamponů dle studijního oboru.....	46
Graf 18 Sloupcový graf vnímání menstruace dle věku	48
Graf 19 Sloupcový graf cenové dostupnosti jednorázových tamponů dle studijního oboru...	50
Graf 20 Sloupcový graf zkušeností s používáním menstruačního kalíšku dle studijního oboru	51
Graf 21 Sloupcový graf zkušeností s používáním menstruačních kalhotek dle studijního oboru.....	53

Seznam příloh

Příloha 1 Nestandardizovaný dotazník

Příloha 2 Souhlas se sběrem dat 1

Příloha 3 Souhlas se sběrem dat 2

Příloha 4 Edukační leták

Přílohy

Příloha 1 – Nestandardizovaný dotazník

Menstruace a menstruační pomůcky-zkušenosti a názory žákyní středních škol

Dobrý den,

jmenuji se Nikola Dobešová a jsem studentkou navazujícího magisterského studia oboru Učitelství odborných předmětů pro zdravotnické školy. Zpracovávám diplomovou práci na téma **Zkušenosti a názory žákyní středních škol v oblasti menstruace a menstruačních pomůcek**. Tímto bych Vás chtěla požádat o vyplnění tohoto dotazníku, který je součástí výzkumné studie. **Dotazník je zcela anonymní**. Výzkumná data budou použita pouze pro dokončení mé diplomové práce. **Vyplněním tohoto dotazníku souhlasíte se zpracováním výzkumných dat**. Pokyny k vyplnění jsou uvedeny u jednotlivých otázek. Předem Vám děkuji za vyplnění dotazníku a přeji mnoho úspěchů při studiu i v osobním životě. Hezký zbytek dne.

Bc. Nikola Dobešová

1. Kolik Vám je let?

- a) 16 let a méně
- b) 17-18 let
- c) 19 let a více

2. Na jaké škole studujete?

_____ (zadejte svoji odpověď)

3. Jaký obor studujete?

_____ (zadejte svoji odpověď)

4. Od koho jste se poprvé dozvěděla základní informace o menstruaci a menstruačních pomůckách?

- a) Od matky/rodičů
- b) Od kamarádky
- c) Od sourozence
- d) Od učitele
- e) Z internetu
- f) Jiné _____

5. Jak vnímáte menstruaci? (vyberte možnost se kterou se nejvíce ztotožňujete, popřípadě uveďte vlastní názor)

- a) Jako přirozený proces, nijak mě neobtěžuje.
- b) Jsem ráda, že ji mám, znamená to, že jsem zdravá.
- c) Nemám k ní žádný postoj.
- d) Jiné _____

6. Jak dlouho trvá Váš menstruační cyklus? (doba od prvního dne posledního krvácení do následujícího krvácení)

- a) Méně než 25 dní
- b) 26-32 dní
- c) 33 dní a více
- d) Jiné _____

7. Jak dlouho trvá Vaše menstruační krvácení?

- a) Méně než 3 dny
- b) 4-5 dní
- c) 6-8 dní
- d) 9 dní a více

8. O kterých menstruačních pomůčkách jste již slyšela? *(více možností)*

- a) Vložky jednorázové
- b) Vložky pratelné
- c) Tampony jednorázové
- d) Tampony ekologické-na více použití
- e) Menstruační kalíšek
- f) Menstruační houba
- g) Menstruační kalhotky
- h) Menstruační disk
- i) Jiné _____

9. Které z těchto pomůcek hodnotíte jako ekologické? *(více možností)*

(ekologické = šetrné k životnímu prostředí)

- a) Vložky jednorázové
- b) Vložky pratelné
- c) Tampony jednorázové
- d) Tampony ekologické-na více použití
- e) Menstruační kalíšek
- f) Menstruační houba
- g) Menstruační kalhotky
- h) Menstruační disk
- i) Jiné _____

10. U jednotlivých pomůcek vyberte nejvíce se hodící odpověď týkající se jejich používání a doporučení:

	Používám/ doporučuji	Používám/ nedoporučuji	Nemám žádnou zkušenost, ale ráda bych vyzkoušela	Nemám žádnou zkušenost, nechci vyzkoušet
Vložky jednorázové				
Vložky pratelné				
Tampony jednorázové				
Tampony ekologické-na více použití				
Menstruační kalíšek				
Menstruační houba				
Menstruační kalhotky				
Menstruační disk				

11. Jak často si během menstruačního krvácení měníte svoji menstruační pomůcku? (odpovídejte u položek, které používáte-u položek, které nevyužíváte označte odpověď nevyužívám)

	1-3 hodiny	4-6 hodin	7-9 hodin	9 a více hodin	nevyužívám
Vložky jednorázové					
Vložky pratelné					
Tampony jednorázové					
Tampony ekologické-na více použití					
Menstruační kalíšek					
Menstruační houba					
Menstruační kalhotky					
Menstruační disk					

12. Vyberte, které z těchto příznaků pocítíte při menstruaci: *(více možností)*

- a) Bolest hlavy
- b) Nevolnost
- c) Bolest/napětí prsou
- d) Bolesti břicha
- e) Bolesti zad
- f) Změny nálad
- g) Změny chuti k jídlu
- h) Nespavost
- i) Zhoršení pleti/výskyt akné
- j) Nadýmání
- k) Nepocítuji žádné příznaky
- l) Jiné _____

13. Pokud jste označila některé z příznaků, jaké metody využíváte k jejich zmírnění? (*více možností*)

- a) Příznaky nepocítuji
- b) Nevyužívám nic
- c) Analgetika (léky tlumící bolest)
- d) Relaxační techniky (meditace, procházky,...)
- e) Úlevové polohy
- f) Sport (jóga, tanec)
- g) Aromaterapie (vonné a esenciální oleje)
- h) Termoterapie (využití tepla - např. termofon)
- i) Muzikoterapie (poslech hudby)
- j) Homeopatie
- k) Masáže
- l) Jiné _____

14. Máte zkušenosti s bolestivou menstruací? (bolest břicha, bolest v pochvě, bolesti v oblasti konečníku)

- a) Ano
- b) Ne

15. Na předchozí otázku jste odpověděla ANO, pomohla Vám některá z menstruačních pomůcek zmírnit Vaše obtíže? (pozn. napište, o kterou pomůcku se jedná)

16. U jednotlivých pomůcek vyberte, jak pro Vás hodnotíte jejich cenovou dostupnost:

(cenově dostupné = sama si kupuji, koupila bych si za své finance)

	Pro mě cenově dostupné	Pro mě cenově nedostupné	Neznám cenu
Vložky jednorázové			
Vložky pratelné			
Tampony jednorázové			
Tampony ekologické-na více použití			
Menstruační kalíšek			
Menstruační houba			
Menstruační kalhotky			
Menstruační disk			

17. Od koho jste se dozvěděla o jiné menstruační pomůcce, než je jednorázová vložka/jednorázový tampon?

- a) Od kamarádky
- b) Z internetu
- c) Od matky/rodičů
- d) Ve škole
- e) Z reklamy v TV nebo na internetu
- f) Jiné _____

18. U těchto vybraných menstruačních pomůcek vyberte, jak hodnotíte jejich výdrž: (pokud s nimi nemáte zkušenosti, pokračujte na další otázku)

(výdrž = doba použití pomůcky do doby, kdy je nutné si ji vyměnit)

	Vysoká výdrž	Střední výdrž	Nízká výdrž
Vložky jednorázové			
Tampony jednorázové			
Menstruační kalíšek			
Menstruační kalhotky			

19. Pokud jste sexuálně aktivní, provozujete pohlavní styk při menstruaci?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nejsem sexuálně aktivní

20. Na předchozí otázku jste odpověděla ANO, používáte při styku některou z těchto pomůcek, které jsou navrženy pro použití při pohlavním styku? (více možností)

- a) Menstruační kalíšek-ploché tvar pro použití při pohlavním styku
- b) Menstruační houba
- c) Tampony bez šňůrky-vhodné pro použití při sportu i pohlavním styku
- d) Menstruační disk
- e) Při styku nepoužívám žádnou z těchto pomůcek
- f) Jiné _____

21. Zaznamenala jste v televizi nebo na internetu reklamu na menstruační pomůcky, kde je menstruační krev nahrazována modrou tekutinou?

- a) Ano
- b) Ne

22. Jaký je Váš názor na nahrazování menstruační krve (barva červená) modrou tekutinou v reklamách?

- a) Nelíbí se mi to, barva by měla být červená, stejně jako menstruační krev.
- b) Mám neutrální postoj.
- c) Je to v pořádku, souhlasím s nahrazováním červené barvy menstruační krve za modrou nebo jinou tekutinu.
- d) Jiné _____

Příloha 2 Souhlas se sběrem dat 1

Vážená paní

Mgr. Renáta Soukalová, MBA

ředitelka školy

Klvaňovo gymnázium a střední zdravotnická škola Kyjov, příspěvková organizace

třída Komenského 549/23

69701 Kyjov

Žádost o udělení souhlasu ke sběru dat

Vážená paní ředitelko,

obracím se na Vás se žádostí o udělení souhlasu k realizaci výzkumného šetření, které je plánováno jako součást mé diplomové práce pod odborným vedením Mgr. Věry Vránové, Ph.D.

Výzkum by byl zaměřen na Zkušenosti a názory žákyní středních škol v oblasti menstruace a menstruačních pomůcek a využita by byla metoda dotazování – dotazník vlastní konstrukce. Do zkoumaného souboru by byly zařazeny všechny studentky Vaší školy, ovšem pouze ty, které by vyjádřily souhlas.

V případě Vašeho souhlasu bych anonymní sběr dat realizovala od 8.3.2024 do 8.4.2024.

Děkuji Vám za případnou vstřícnost a Vaše vyjádření.

Bc. Nikola Dobešová

studentka 2.ročníku

obor: UOPZŠ

PaF UP v Olomouci

VYJÁDŘENÍ K REALIZACÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ:

souhlasím

v Kyjově dne 7.3.2024

něsouhlasím

.....

Klvaňovo gymnázium a střední zdravotnická
škola Kyjov, příspěvková organizace
697 01 Kyjov, třída Komenského 549/23
IČ: 00259149

Příloha 3 Souhlas se sběrem dat 2

Vážený pan

RNDr. Petr Koiš, Ph.D.

ředitel školy

Střední škola polytechnická Kyjov, příspěvková organizace

Havlíčková 1223/17, Kyjov 697 01

Žádost o udělení souhlasu ke sběru dat

Vážený pane řediteli,

obracím se na Vás se žádostí o udělení souhlasu k realizaci výzkumného šetření, které je plánováno jako součást mé diplomové práce pod odborným vedením Mgr. Věry Vránové, Ph.D.

Výzkum by byl zaměřen na Menstruaci a menstruační pomůcky – zkušenosti a názory žákyní středních škol a využita by byla metoda dotazování – dotazník vlastní konstrukce. Do zkoumaného souboru by byly zařazeny všechny studentky Vaší školy, avšak pouze ty, které by vyjádřily souhlas.

V případě Vašeho souhlasu bych anonymní sběr dat realizovala od 8.3.2024 do 8.4.2024.

Děkuji Vám za případnou vstřícnost a Vaše vyjádření.

Bc. Nikola Dobešová

studentka 2.ročníku

obor: UOPZŠ

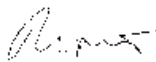
PdF UP v Olomouci

VYJÁDRĚNÍ K REALIZACÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ:

souhlasím

v 15.3.2024, dne 8.3.2024

nesouhlasím

.....


Střední škola polytechnická Kyjov,
příspěvková organizace
Havlíčková 1223/17, 697 01 Kyjov
IČ: 00990163, DIČ: CZ00990163

- 14 -

Příloha 4 Edukační leták

MENSTRUAČNÍ KALHOTKY – CO BYCH MĚLA VĚDĚT?

- Na první pohled jsou k nerozeznání od běžného spodního prádla.
- Obsahují **savou nepropustnou vrstvu** pro pohlcení menstruační krve.
- Tři základní stupně savosti
 - pro slabou menstruaci
 - pro středně silnou menstruaci
 - pro silnou menstruaci nebo na spaní
- Vyrobeny z různých materiálů: nylon, mikrovlákno, bavlněný úplet, vlna.



Obrázek 1 Menstruační kalhoty, zdroj: www.vapez.cz

E-SHOPY PRO ZAKOUPENÍ MENSTRUAČNÍCH KALHOTEK

- www.snuggs.cz
- www.maluna.cz
- www.ecomodi.cz
- www.thelunacare.cz
- www.modibodi.cz

„TAJEMSTVÍM ÚSPĚCHU JE ZAČÍT“
Agatha Christie



Brožura vznikla pro účely diplomové práce-Zkušenosti a názory žákyní středních škol v oblasti menstruace a menstruačních pomůcek (UPOPZS)



Kontakt na autorku: Bc. Nikola Dobešová
e-mail: n.dobesova@seznam.cz

Zdroje: www.kalisek.cz
www.herbalus.cz



MENSTRUAČNÍ KALHOTKY PRŮVODCE PRO DÍVKY

JAK VYBRAT TY SPRÁVNÉ?

- Vždy vybírejte podle velikostní tabulky uvedené na webu.
- Volte **dle síly své menstruace** – je vhodné mít kalhotky pro slabou menstruaci (první a poslední dny) a pro středně silnou až silnou menstruaci.
- Při výběru je také důležitý **materiál**, ujistěte se, že je Vám nošení daného materiálu příjemné.
- Zvolte **střih**, který je pro Vás příjemný i při běžném nošení.

Výběr menstruačních kalhotek na českém trhu je stále větší, takže si ty „své“ může vybrat prakticky každá žena.



VÝHODY MENSTRUAČNÍCH KALHOTEK

- Jejich nošení je pohodlné.
- Jedná se o menstruační pomůcku pro opakované použití.
- Lze je kombinovat jako „pojistku“ při nošení menstruačního kalíšku, tamponu či menstruační houby.
- Na trhu jsou k dostání v mnoha velikostech – od S po 6XL.
- Novinkou na trhu jsou také menstruační plavky.
- Při správné péči je lze používat i několik let.



JAK O KALHOTKY PEČOVAT?

- Před prvním použitím kalhotky **VŽDY vyperte**.
- Před praním kalhotky namočte do studené vody a nechte odmočit.
- Lze je prát ručně nebo na prací program do 40°C.
- Do praní nepřidávejte aviváž.
- Kalhotky nedávejte do sušičky.
- Kalhotky běžně schnou 8 hodin a více → počítejte s tím a mějte k dispozici náhradní.

NA CO SI DÁT POZOR?

- Pokud s kalhotkami teprve začínáte, vyměňujte si je v kratších intervalech – zjistíte, jaká je jejich výdrž při Vaší menstruaci.
- Ujistěte se, že si kupujete vhodnou velikost → vždy využijte velikostní tabulku daného výrobce.