



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Menstruace z pohledu žen

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Studijní program: **PORODNÍ ASISTENCE**

Autor: Michaela Mauricová

Vedoucí práce: PhDr. Drahomíra Filausová, Ph.D.

České Budějovice 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci s názvem *Menstruace z pohledu žen* jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích 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 bakalářské práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé bakalářské práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 4. 5. 2022

.....

Michaela Mauricová

Poděkování

Mé poděkování patří paní PhDr. Drahomíře Filausové, Ph.D. za profesionalitu, odborné vedení, cenné rady, za její čas, velikou trpělivost a ochotu, kterou mi v průběhu zpracování bakalářské práce věnovala. Ráda bych též poděkovala paní Ing. Anetě Mazouchové, Ph.D. za pomoc při výzkumném šetření a zpracování výsledků výzkumu. Rovněž děkuji všem ženám, jež se zúčastnily výzkumného šetření. A v neposlední řadě bych ráda poděkovala rodině, která mě po celou dobu studia podporovala.

Menstruace z pohledu žen

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá informovaností žen v oblasti menstruace. Práce je rozdělena na dvě části, na část teoretickou a část praktickou. Teoretická část se zabývá anatomii ženských pohlavních orgánů, fyziologií menstruačního cyklu, také zmiňuje poruchy menstruačního cyklu. V neposlední řadě se věnuje menstruačním pomůckám, a s tím související hygieně a menstruační chudobě. V teoretické části je dále zmíněn vliv celosvětové pandemie SARS-CoV-2 na menstruační cyklus ženy a role porodní asistentky v oblasti edukace.

Pro praktickou část byly stanoveny 2 cíle. Prvním cílem bylo zjistit, jaké mají ženy informace týkající se menstruace. Druhý cíl měl za úkol zmapovat, zda jsou ženy informované v oblasti menstruace od porodní asistentky. Výzkumné šetření probíhalo na základě dotazníkového šetření. Dotazník vlastní konstrukce byl tvořen uzavřenými a polouzavřenými otázkami.

Pro vyhodnocení hypotéz byl použit Mann-Whitneyův test pro dva nezávislé výběry a test o shodě dvou relativních četností.

Výzkumný soubor byl tvořen 1 499 respondentkami. Respondentky byly rozděleny do kategorií dle věku 18-25 let, 26-35 let, 36-45 let, 46-60 let a 61 a více let. Dotazník byl sdílen na sociální síti Facebook. Největší zastoupení z celkového počtu respondentek měly ženy ve věku 18-25 let.

S výše uvedenými cíli souvisí hypotézy, které byly stanoveny následovně:

H1: Ženy od 18-35 let jsou o menstruaci informovány více než ženy ve věku 36 a více.

H2: Ženy od 18-35 let měly od matky více informací při zahájení menstruace, než měly ženy ve věku 36 a více let.

H3: Ženy získávají informace o menstruaci spíše z internetu než od porodní asistentky.

Z výzkumného šetření vyplynulo, že respondentky informace o menstruaci získávají zejména od matky. Od matky získalo informace 1 169 (77,9 %) ze všech dotázaných žen, jež hodnotí tyto informace převážně jako dostatečné (31,4 %; 470 odpovědí) anebo jako průměrné (22 %; 330 odpovědí). Další 712 (47,4 %) žen získalo informace z internetu

a 602 (40,2 %) ze školy. 3,7 % dotázaných žen (56 žen) uvedlo, že jim nikdo žádné informace neposkytl. Od porodní asistentky získalo informace pouze 26 (1,7 %) žen.

Výzkumné šetření dále prokázalo, že ženy ve věkové kategorii 18-35 let mají větší znalosti v oblasti menstruace než ženy ve věkové kategorii 36 a více let. Co se týče informací od matek, ženy ve věku 18–35 měly při zahájení menstruace více informací od matek, než měly ženy ve věku 36 a více. Podíl žen, které uvedly jako zdroj informací internet je větší než podíl žen, jež uvedly porodní asistentku.

Výzkumné šetření prokázalo, že ženy jsou o menstruaci informovány. Je však důležité, aby porodní asistentky plně využívaly své kompetence.

Klíčová slova

Menstruační cyklus; poruchy menstruačního cyklu; menstruační pomůcky; intimní hygiena; edukace; žena; porodní asistentka

The menstrual cycle from the perspective of women

Abstract

This bachelor thesis deals with women's awareness in the field of menstrual cycle. The thesis is divided into two parts, a theoretical and a practical part. The theoretical part focuses on the anatomy of female genitals, the physiology of the menstrual cycle, it also mentions the disorders of the menstrual cycle. Last but not least, it solves period supplies and related hygiene and menstrual poverty. The theoretical part also mentions the impact of the global SARS-CoV-2 pandemic on a woman's menstrual cycle and the role of a midwife in education.

Two goals have been set for the practical part. The first goal was to find out what information women have about the menstrual cycle. The second goal was to map if women are informed about menstruation by a midwife. The research survey has been conducted on the basis of a questionnaire survey. The self-designed questionnaire consisted of closed and semi-closed questions.

The Mann-Whitney test for two independent samples and the two relative frequency agreement tests have been used to evaluate the hypotheses.

The research group consisted of 1 499 respondents. Respondents were divided into categories according to age 18-25, 26-35, 36-45, 46-60 and 61 and over. The questionnaire was shared on the social network Facebook. Women aged 18-25 had the largest proportion of the total number of respondents.

Related to the above objectives, the hypotheses have been set this way:

H1: Women aged 18-35 are more informed about menstruation than women aged 36 and over.

H2: Women aged 18-35 had more information from their mothers at the onset menstruation than women aged 36 and over.

H3: Women get information about menstruation from the Internet rather than from a midwife.

The research survey has found out that respondents obtained information about menstruation mainly from their mothers. 1 169 (77.9 %) of all women interviewed

received information from their mothers, who rated information mainly as sufficient (31.4 %; 470 answers) or as average (22 %; 330 answers). Another 712 (47.4 %) women got information from the Internet and 602 (40.2 %) from school. 3.7% of women surveyed (56 women) stated that no one provided them with any information. Only 26 (1.7 %) women received information from the midwife.

The research has also shown that women aged 18-35 have more knowledge of menstruation than women aged 36 and over. Regarding information from mothers, women aged 18-35 had more information from mothers at the start of menstruation than women aged 36 and over. The proportion of women who mentioned the internet as a source of information is greater than the proportion of women who mentioned a midwife.

Research has shown that women are informed about menstrual cycle. However, it is important to midwives to use sufficiently their competencies.

Keywords

Menstrual cycle; menstrual disorders; period supplies; intimate hygiene; education; woman; midwife

Obsah

Úvod.....	9
1 Současný stav.....	10
1.1 Anatomie pohlavních orgánů.....	10
1.2 Menstruační cyklus.....	12
1.3 Poruchy menstruačního cyklu.....	13
1.4 Menstruační pomůcky	15
1.5 Hygiena během menstruace.....	19
1.6 Menstruační chudoba.....	21
1.7 SARS-CoV-2 a menstruační cyklus ženy.....	21
1.8 Role porodní asistentky v oblasti edukace.....	23
2 Cíle práce a hypotézy.....	27
2.1 Cíle práce	27
2.2 Hypotézy.....	27
2.3 Operacionalizace pojmů	27
3 Metodika výzkumu	28
3.1 Metoda výzkumu	28
3.2 Charakteristika výzkumného souboru	28
4 Výsledky výzkumu	30
4.1 Grafické výsledky dotazníkového šetření.....	30
4.2 Statistické zpracování hypotéz	49
5 Diskuze	53
6 Závěr	60
7 Seznam použité literatury	62
8 Seznam příloh.....	69

Úvod

Menstruace je součástí života téměř každé ženy. Může ovlivňovat ženu jak v oblasti psychické, tak i fyzické a sociální. Hlavním znakem menstruačního cyklu je periodické krvácení a funkcí menstruačního cyklu je příprava děložní sliznice na oplodnění. Menstruační krvácení se dostavuje s dospíváním, okolo 12. roku života dívky a trvá až do klimakteria. Tím provází ženu v celé délce plodného období. Menstruační cyklus u žen může mít různou délku, intenzitu či pravidelnost. Mohou se vyskytovat poruchy cyklu, jako např. nepravidelná menstruace, absence menstruace, zkrácení nebo prodloužení intervalu mezi cykly či krvácení mimo cyklus.

Menstruace může být pro ženu velmi citlivým tématem a každá žena toto období vnímá jinak.

Úlohou porodní asistentky v této oblasti je především edukační činnost, kdy porodní asistentka může spolupracovat se školami a rodiči a pomáhat tak informovat dívky v oblasti menstruace a reprodukčního zdraví. Důležité je zvolit vhodnou a včasnou edukaci dívek v oblasti intimní hygieny, používání menstruačních pomůcek, preventivních návštěv u gynekologa, ale také o vnímání samotné menstruace. Důležité pro porodní asistentku je získat si důvěru žen a dívek.

Myslím, že o tématu menstruace se již mluví častěji než dříve a také byl společností vytvořen nový přístup k tomuto tématu. Ženy mají dnes nepřehledné množství menstruačních pomůcek, jež mohou využívat a různě kombinovat.

Tomuto tématu jsem se rozhodla věnovat z důvodu aktuálnosti tématu, a protože si myslím, že edukace dívek v této velmi důležité oblasti jejich života je stále nedostačující a informace jsou mnohdy podávány nevhodně a pozdě.

1 Současný stav

1.1 Anatomie pohlavních orgánů

Ženský reprodukční systém je umístěn v pánvi (Procházka, 2020). Pohlavní orgány mají významný vliv i na další aspekty zdraví, například vaječníky vytvářejí hormony, které ovlivňují hustotu kostí, hladinu cholesterolu nebo zdraví srdce (Biggers, 2021). Mezi hlavní funkce ženských pohlavních orgánů je řazena produkce ženských pohlavních hormonů jako jsou estrogen a progesteron a tvorba a zrání vajíček (Orel, 2019). Další funkcí je uskutečnění pohlavního styku, vývoj embrya a plodu v děloze, ale i samotný porod (Orel, 2019). Z anatomického hlediska jsou ženské pohlavní orgány děleny na zevní a vnitřní (Procházka, 2020). Mezi zevní pohlavní orgány patří pahorek stydký, velké a malé stydké pysky, poštváček, poševní předsíň a poševní vchod a mezi vnitřní pohlavní orgány ženy se řadí pochva, děloha, vejcovody a vaječníky (Hudák et al., 2015).

Pahorek stydký (mons pubis) je popisován jako nakupení tukové tkáně před a nad symfýzou, na kterém se v pubertě začíná tvořit ochlupení, které patří mezi sekundární pohlavní znaky (Orel, 2019). Ze stydkého pahorku vyházejí *velké stydké pysky (labia majora pudendi)*, jejichž podkladem je tuková tkáň (Procházka, 2020). Velké stydké pysky kryjí malé stydké pysky a dále přecházejí do kůže stehen, jsou bohatě cévně zásobeny a mohou tedy při poranění silně krváčet (Hudák et al., 2015). Na vnitřní straně velkých stydkých pysků se nacházejí *malé stydké pysky (labia minora pudendi)*, jež připomínají spíše sliznici než kůži a jsou bohatě inervované a prokrvené, z tohoto důvodu mají růžové zabarvení (Procházka, 2020). Oproti velkým stydkým pyskům jsou malé stydké pysky bez tukové tkáně (Hudák et al., 2015). Mezi malými stydkými pysky se nachází *poševní předsíň a poševní vchod* (Procházka, 2020). Poševní vchod je ústím tzv. Bartholiniho žlázy produkující hlenový sekret (Orel, 2019). Poševní vchod je až do prvního pohlavního styku uzavřen panenskou blánou – hymenem (Orel, 2019). Dylevský (2019) popisuje hymen jako slizniční řasu, která má různý tvar, velikost a tuhost. Oblast mezi vnějšími pohlavními orgány a konečníkem je nazývána hrází – perineem (Hudák et al., 2015). Nad zevním ústím močové trubice se nachází *poštváček (clitoris)*, jehož podkladem je topořivá tkáň, která se při stoupajícím sexuální vzrušením plní krví a zvětšuje se (Orel, 2019). Poštváček je nepárový orgán (Hudák et al., 2015).

Díky bohatému zásobení nervových vláken je poštváček velice citlivý na dotek, tím pro většinu žen představuje nejcitlivější oblast těla (Orel, 2019).

Pochva (vagina) je dutý trubicový orgán upínající se na dělohu (Procházka, 2020). Tento orgán umožňuje pohlavní styk a je řazen do porodních cest (Hudák et al., 2015). Sliznice pochvy je tvořena vrstevnatým dlaždicovým epitelem, který se mění v závislosti na fázi ovariálního a děložního cyklu (Orel, 2019). Tento epitel obsahuje glykogen, jenž se pomocí Döderlainova bacilu štěpí na kyselinu mléčnou a utváří tak v pochvě kyselé prostředí (Procházka, 2020). Pochva je tvořena hladkou svalovinou, která umožňuje kontrakci a relaxaci svaloviny (Procházka, 2020). V horní části se pochva upíná na dělohu, jež do pochvy zasahuje děložním čípkem (Orel, 2019). *Děloha (uterus)* je nepárový dutý svalový orgán hruškovitého tvaru (Hudák et al., 2015). Je uložena pod středem dutiny malé pánve mezi močovým měchýřem a konečníkem (Dylevský, 2019). Děloha je fixována vazivovým závěsným aparátem (Orel, 2019). Na tomto orgánu se nachází tři části: děložní tělo, děložní dno a krček děložní (Dylevský, 2019). Stěna děložní je tvořena zevní vazivovou vrstvou, hladkou svalovinou a děložní sliznicí, která slouží jako výstelka děložní dutiny (Procházka, 2020). *Vejcovod (tuba uterina)* je párový orgán, jenž vystupuje z děložních rohů k vaječnickům (Orel, 2019). Vejcovody jsou pokryty jednovrstevným cylindrickým epitelem s řasinkami. Tyto řasinky pomáhají dopravit vajíčko do dělohy, a právě tato činnost je hlavní funkcí vejcovodu (Orel, 2019). *Vaječník (ovarium)* představuje, stejně jako vejcovod, párový orgán, je to pohlavní žláza, ve které se tvoří a dozrávají vajíčka (Procházka, 2020). Dylevský (2019) přirovnává vaječník dospělé ženy k velikosti švestky. Z anatomického hlediska se nachází při boční stěně malé pánve a je připevněn závěsem k zadní ploše širokého vazů děložního (Procházka, 2020). Vaječník, vejcovod a jejich závěsy se označují jako děložní adnexa (Hudák et al., 2015). Funkcí vaječníku je produkce estrogenu a progesteronu a také produkce již zmíněných pohlavních buněk – vajíček (Orel, 2019). Vaječníky se skládají z dřene, kůry a vazivového obalu (Dylevský, 2019). Vajíčka začínají vznikat již v době nitroděložního vývoje plodu a jejich počet postupně klesá (Orel, 2019). Dylevský (2019) popisuje povrch dívčího vaječníku před nástupem puberty jako hladký, postupně je však pokryt jizvami v důsledku uvolňování vajíček.

1.2 *Menstruační cyklus*

Menstruační cyklus je děj, při kterém dochází ke změnám na vaječníku, vejcovodech, děloze a pochvě (Hudák et al., 2015). Tento cyklus je označován také jako cyklické změny endometria (Procházka, 2020). Za fyziologických podmínek dochází k pravidelně se opakujícím změnám na děložní sliznici díky pohlavním hormonům produkovaným ovarii (Petřek, 2019). Při odlučování děložní sliznice dochází ke krvácení z pochvy, toto krvácení nazýváme menstruací (Petřek, 2019). Délka menstruačního cyklu je variabilní, ale Petřek (2019) a Procházka (2020) se shodují na průměrné délce menstruačního cyklu 28 dní. Oproti tomu Čepický (2018) uvádí délku trvání cyklu 21-35 dní. Délka menstruačního cyklu je počítána od prvního dne jedné menstruace do prvního dne následující menstruace (Petřek, 2019). Menstruační cyklus má 4 fáze, které jsou rozděleny podle změn, jež právě probíhají ve vaječnících, děloze a děložním čípku (Procházka, 2020).

První fáze menstruačního cyklu je označována jako menstruační, tato fáze trvá zhruba 1-4 dny (Procházka, 2020). Petřek (2019) uvádí délku trvání této fáze 1-5 dní a označuje ji také jako deskvamační fázi. Při menstruační fázi dochází k odloučení nekrotické vrstvy sliznice, která je následně odplavena menstruační krví (Petřek, 2019). Dle Procházky (2020) se ztráta krve odhaduje na 35-40 mililitrů. Děloha pomáhá vypudit krev a části děložní sliznice pomocí kontrakcí (Procházka, 2020). Na menstruační fázi plynule navazuje další fáze cyklu a tou je fáze proliferační, která pod vlivem estrogenů trvá do 14. dne cyklu a končí ovulací (Procházka, 2020). Ovulace u žen je však individuální. Při této fázi dochází k obnově epitelu, tloušťka sliznice dosahuje cca 2-3 milimetry (Petřek, 2019). Sliznice se připravuje na přijetí oplozeného vajíčka (Procházka, 2020). V této době dozrává ve vaječníku pod vlivem folikulostimulačního hormonu zhruba 20-25 folikulů (Procházka, 2020). Dochází k výběru náhodného folikulu (Orel, 2019). Vybraný folikul roste a vajíčko v něm dokončí svůj vývoj (Procházka, 2020). Rostoucí folikul se nazývá Graafův folikul (Orel, 2019). Celý tento vývoj trvá asi 14 dní a poté prasknutím folikulu dochází k ovulaci (Orel, 2019). Vajíčko se zachytí ve vejcovodu, kde čeká na oplodnění, vejcovod následně dopraví vajíčko do dělohy (Orel, 2019). Pokud dojde k oplodnění, mění se na těhotenské žluté tělísko, ale pokud ne, změní se na bílé tělísko (Orel, 2019). Tyto změny probíhají do 26. dne cyklu a hovoří se o sekreční fázi (Procházka, 2020). Pokud nedojde k oplodnění, aktivita žlutého tělíska se snižuje, dochází ke zúžení cév a nastává fáze ischemická neboli premenstruační, ke které dochází

27.-28. den cyklu (Procházka, 2020). V této fázi nedochází k dostatečnému krevnímu zásobení vyšší povrchové vrstvy sliznice, sliznice zbledá, rozpadne se a odchází spolu s krví porušených cév pochvou, tím nastává opět fáze menstruační a začíná nový cyklus (Procházka, 2020).

1.3 Poruchy menstruačního cyklu

Nedílnou součástí života ženy je správné fungování menstruačního cyklu. Ovlivňuje celkové zdraví, a právě zdraví je dle Světové zdravotnické organizace definováno jako stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, a ne pouze absence nemoci (Critchley et al., 2020). Menstruace během života ženy může mít vliv na její fyzickou, duševní a sociální pohodu (Critchley et al., 2020). První menstruační krvácení se nazývá menarche a poslední menopauza (Ferin et al., 1997). Žena se může během svého života potýkat s poruchami menstruačního cyklu. Pokud se takový problém vyskytne, má možnost obrátit se na svého gynekologa (Čepický, 2018). Za normální délku menstruačního krvácení je považováno rozmezí 2-5 dnů (Čepický, 2018). Co se krevní ztráty týče, normální krevní ztráta je do 80 mililitrů, více jak 80 mililitrů je považováno za patologii (Čepický, 2018).

Poruchy menstruačního cyklu se rozdělují na dvě skupiny (Čepický, 2018). Poruchy ve smyslu plus zahrnují silné, dlouhé a časté krvácení a poruchy ve smyslu mínus zahrnují krvácení po dlouhých intervalech, krvácení slabé nebo zcela chybějící (Čepický, 2018). Za nejčastější poruchy u dospívajících dívek jsou považovány dysmenorea a premenstruační syndrom (Goldstuck, 2020). Dívky by proto měly být informované o důležitosti vedení menstruačního kalendáře, zejména zaznamenávání délky a intenzity menstruace. Menstruační kalendář v případech poruchy menstruačního cyklu hraje důležitou roli (Pařízek, 2015). Menstruační kalendář slouží k zaznamenávání délky a intenzity menstruačního krvácení, výtoku, symptomů premenstruačního syndromu, bazální teploty či pohlavního styku (Pařízek, 2015). Žena si svou menstruaci může zaznamenávat do klasického kalendáře, diáře, samostatných tabulek či může využít mobilní aplikace (Lančaričová, 2016). Vedení menstruačního kalendáře je tedy velmi užitečné (Pařízek, 2015). Jako pomůcku ke zjištění plodných a neplodných dnů může ženě napomoci i měření bazální teploty, tuto teplotu žena měří v ústech, pochvě či konečníku (Dylevský, 2019).

Měření žena provádí každý den ráno po probuzení a naměřená teplota se vyznačuje do grafu, který může být součástí menstruačního kalendáře. Správně vedený kalendář s měřením bazální teploty umožňuje ženě mít přehled o plodných a neplodných dnech (Dylevský, 2019). Za pravidel určitého vzestupu teploty a výskytu hlenového příznaku dochází k ovulaci (Dylevský, 2019). Je důležité, aby žena prováděla měření bazální teploty pravidelně pro zachycení případného kolísání ovulačního termínu (Dylevský, 2019). Dylevský (2019) popisuje měření bazální teploty jako jednoduchou, spolehlivou, avšak jako nepohodlnou metodu.

Poruchy menstruačního krvácení jsou děleny z hlediska symptomatologie do několika skupin, kterými jsou poruchy rytmu menstruačního cyklu, poruchy intenzity a délky menstruačního krvácení, přídatná krvácení, metroragie, dysfunkční krvácení, amenorea, dysmenorea a premenstruační syndrom (Cibula, 2002).

Mezi poruchy rytmu menstruačního cyklu patří polymenorea, jež je definována jako menstruační cyklus kratší než 23 dnů, a dále oligomenorea, kdy je cyklus delší než 36 dnů (Marešová a Fiala, 2018). Do skupiny poruch intenzity a délky menstruačního krvácení je řazeno krvácení slabé intenzity nebo v délce kratší než 2 dny, které je diagnostikováno jako hypomenorea (Marešová a Fiala, 2018). Naopak krvácení nadměrné, to znamená se ztrátou více jak 80 ml, je diagnostikováno jako hypermenorea (Čepický, 2018). Dále do této skupiny patří menoragie, což je silné a dlouhé krvácení (Čepický, 2018). Opakem je spotting, který se vyznačuje velmi slabým krvácením, které nevyžaduje žádný typ menstruačních pomůcek (Marešová a Fiala, 2018). Metroragie je nepravidelné děložní krvácení, které může být příznakem mimoděložního těhotenství či může být původu organického, kterým je například nádor, kdežto dysfunkční krvácení je také definováno jako nepravidelné, ale s absencí organické příčiny (Cibula, 2002). Další skupinou je amenorea, označovaná jako absence menstruačního krvácení (Marešová a Fiala, 2018). Tu dělíme na primární a sekundární (Čepický, 2018). Marešová a Fiala (2018) popisují primární amenoreu u dívek ve věku 13-15 let, u kterých se menstruační krvácení nedostavilo. Naopak sekundární amenoreu diagnostikujeme u žen, které již během života menstruovaly a poté došlo k absenci menstruačního krvácení po dobu 3 a více měsíců (Marešová a Fiala, 2018). Dysmenorea je vyznačována kolikovitou bolestí vyskytující se v podbříšku a v zádech (Čepický, 2018).

Tato bolest trvá přibližně 2-3 minuty v průběhu 1-2 dnů (Čepický, 2018). Vyskytuje se nejčastěji u žen, které nerodily a může být doprovázena zvracením, nevolností, průjemem a bolestí hlavy (Čepický, 2018).

Premenstruačním syndromem (PMS) se označují jak fyzické, tak psychické obtíže (Roztočil a Bartoš, 2011). Roztočil a Bartoš (2011) popisují výskyt tohoto syndromu týden před menstruací a Marešová a Fiala (2018) dále uvádějí, že se v klinických a laboratorních vyšetřeních neobjevují žádné jiné nálezy. Příznaků je mnoho, až 150, a může mezi ně patřit například úzkost, plačtivost, podrážděnost, únava, nespavost, bolest hlavy a prsou, otoky, akné či zvýšená chuť k jídlu (Blažejová, 2020). Žena trpící premenstruačním syndromem se může obrátit nejen na lékaře, ale i na porodní asistentku, jež jí doporučí různá nefarmakologická opatření (Roztočil a Bartoš, 2011). Mezi nefarmakologická opatření řadíme dietu, kdy žena omezí kofein, alkohol a soli, zvýší příjem tekutin a přisun ovoce, zeleniny, vlákniny, bílkovin, hořčiku a vitamínů (Marešová a Fiala, 2018). Dále může porodní asistentka ženě doporučit cvičení, pobyt na čerstvém vzduchu, relaxaci, jógu nebo psychoterapii (Blažejová, 2020). Farmakologickou léčbu stanovuje lékař, do farmakologické léčby je řazena hormonální antikoncepce, léky proti bolesti či antidepresiva (Marešová a Fiala, 2018). Těžká forma premenstruačního syndromu se nazývá premenstruační dysforická porucha, u které dominují psychické příznaky (Roztočil a Bartoš, 2011).

1.4 Menstruační pomůcky

Menstruační pomůcky se používají k zachycení menstruační krve (Brochmann et al., 2019). V současné době je kladen důraz na životní prostředí a některé ženy raději volí alternativní a ekologické druhy menstruačních pomůcek, jež snižují ekologický dopad (Brooks, 2016). Zátěž životního prostředí je velká a Brooks (2016) uvádí, že žena během života použije více než 11 000 kusů vložek nebo tamponů.

V průběhu vývoje menstruačních pomůcek došlo ke změnám a ženy dnes mohou volit mezi jednorázovými pomůckami a pomůckami, které jsou určeny k opakovanému použití (Brochmann et al., 2019). Mezi jednorázové pomůcky jsou řazeny vložky a tampony (Brochmann et al., 2019). Mezi pomůcky určené k opakovanému použití patří menstruační kalíšky, menstruační kalhotky, látkové vložky a menstruační houby. Všechny tyto pomůcky začínají být u žen velmi oblíbené, a to nejen z ekologických a finančních důvodů, ale i z důvodu vyššího komfortu (Lančaričová, 2019).

Jednorázové *menstruační vložky* si ženy v minulosti samy vyráběly (Blažejová, 2020). Využívaly k tomu například zvířecí kůže, vlnu, mech či nastříhanou látku (Lančaričová, 2015). V roce 1884 vynalezl německý porodník Franz Creede menstruační vložky, které se o 12 let později prodávaly jako první průmyslově vyráběné vložky s názvem Listerův ručník (Blažejová, 2020). Bylo velmi obtížné tento nový druh vložky udržet na správném místě, což vedlo k tomu, že se na přelomu 19. a 20. století začaly objevovat pomůcky pro udržení vložek jako například kšandy nebo různé pásky (Lančaričová, 2015). V roce 1970 začali výrobci distribuovat vložky s lepícím páskem vespuďu vložky (Lančaričová, 2015). Situace v Čechách v roce 1970 byla jiná, tehdejší vložky byly tuhé, z dřevité buničiny, opatřené sítíčkou, ale postupem času se do Čech také začaly distribuovat modernější vložky (Blažejová, 2020). V současné době jsou na trhu vložky, které se připevňují ke spodnímu prádlu pomocí lepícího proužku na spodní straně vložky (Brochmann et al., 2019). Vložky jsou různých tvarů, velikostí, savostí, mohou být opatřeny křídélky nebo jsou parfémované (Příloha 1) (Brochmann et al., 2019). Je důležité si uvědomit, že parfémované vložky nemusí být vždy vhodné, jelikož mohou dráždit pokožku a sliznice (Hořejší, 2003). Na našem trhu jsou uvedeny tzv. anionové vložky, jsou bez parfemace, vyrobené z bio materiálu, díky přítomnosti turmalínu se z vložky uvolňují aniony kyslíku a mají tak mnoho příznivých účinků na lidský organismus (Anionové vložky, © 2021). Aniony kyslíku, které se z vložky uvolňují, příznivě ovlivňují acidobazickou rovnováhu, hormonální rovnováhu, urychlují hojení a mají protizánětlivé účinky (Kotová, 2019). Používání anionových vložek například v průběhu těhotenství zajistí ženě rovnováhu v mikroflóře v porodních cestách, a pokud při porodu došlo k poranění či nástřihu hráze, používání anionových vložek pomůže poranění rychleji zahojit a zabrání vniku zánětu (Kotová, 2019). Ženy mohou vložky využít i v oblasti kojení a přikládat tyto vložky na bradavky náchylné k vytvoření ragád. Využití tato vložka najde i u novorozence či kojence s plenkovou dermatitidou (Kotová, 2019).

Opakem jednorázových vložek jsou *vložky látkové* (Příloha 2). Tyto vložky jsou vyrobené z textilu a díky bavlněnému materiálu nabízí pohodlí (Bittnerová, 2020). Látkové vložky mohou mít různý tvar, barvu a vzor (Blažejová, 2020). Výhodou používání takových vložek je prodyšnost, absence bělení chlórem, pratelnost a cenová dostupnost (Bittnerová, 2020). V porovnání s tampony je při používání vložek menší riziko vzniku bakteriální infekce pochvy (Brochmann et al., 2019). Látková vložka je pouze jednou

z možných alternativ, protože ne pro všechny ženy je přijatelné práť vložky znečištěné krví (Brochmann et al., 2019). Zde porodní asistentka může využít svých kompetencí a edukovat ženy o všech dostupných pomůckách, správné hygieně a obměně menstruačních pomůcek. Pokud žena používá vložky, měla by je měnit každých 4-6 hodin i přesto, že jsou čisté, protože se na nich hromadí mikroorganismy, jež mohou způsobovat infekce (Wildová, 2019).

Poševní tampony jsou oproti vložkám zcela jiným typem pomůcky. Jsou určeny k zavedení do pochvy, kde krev absorbují, což zajišťuje ženám větší pohodlí například při sportovních aktivitách (Brochmann et al., 2019). Již ve starověkém Egyptě využívaly ženy tampony z papyru, v Řecku byly vyrobené z kousku dřeva obaleného bavlnou a v Římě využívaly tampony z vlny (Blažejová, 2020). První tampon s aplikátorem vymyslel v roce 1929 Dr. Haas (Blažejová, 2020). V roce 1933 koupila tento patent Gertrude Tendrich a založila společnost TAMPAX (Blažejová, 2020). Vývoj tamponů zaznamenal velký pokrok (Brochmann et al., 2019). Dnešní tampony jsou prodávány s aplikátorem či bez, mají různé velikosti a savost (Příloha 3) (Brochmann et al., 2019). Z hlediska hygieny by se tampony měly oproti vložkám měnit častěji, uvádí se po 3–8 hodinách a důkladné umytí rukou před aplikací snižuje riziko infekce (Brochmann et al., 2019). Při zavádění tamponu může tampon způsobovat mikrooděrky, vysušování poševní sliznice, a tím vznik vaginálního diskomfortu (Lančaričová, 2019). Mezi další rizika používání tamponů patří rozvoj syndromu toxického šoku (Berger et al., 2019). Syndrom toxického šoku je vzácné, ale život ohrožující onemocnění (Berger et al., 2019). Za jeho původce je označována bakterie *Staphylococcus aureus*, která produkuje škodliviny a toxin TSST-1 (Berger et al., 2019). Toxiny TSST-1 mohou způsobit závažnou imunitní reakci (Berger et al., 2019). Syndrom toxického šoku se projevuje horečkou, vyrážkou, nízkým krevním tlakem, zvracením a průjmem, přičemž může skončit až smrtí (Berger et al., 2019).

Další pomůckou určenou k opakovanému použití jsou *menstruační houby* (Příloha 4). Jsou to mořské houby, které fungují na stejném principu jako tampony, ale s tím rozdílem, že menstruační houba se po vyjmutí z pochvy vymyje a vyždímá (Bittnerová, 2014). Po každé menstruaci by se měla houba vydesinfikovat (Bittnerová, 2014). Výhodou je, že oproti tamponům houba nevysušuje, neodírá sliznici pochvy a není nijak chemicky upravována (Bittnerová, 2014). Obsahuje množství minerálních, tělu prospěšných sloučenin, např. anorganické soli sodíku, jódu, brómu a křemíku (Bittnerová, 2014).

Na trhu jsou menstruační houby různých velikostí a savosti (Bittnerová, 2014). Bittnerová (2014) uvádí, že jedna mořská houba vydrží přibližně 6 měsíců.

Zcela moderní pomůckou patřící mezi pomůcky určené k opakovanému použití je *menstruační kalíšek* (Příloha 5), který je určen k zavedení do pochvy, kde krev zachycuje (Brochmann et al., 2019). Menstruační kalíšek je vyroben z lékařského silikonu, který se před zavedením do pochvy složí, v pochvě se roztáhne a přizpůsobí se jejím stěnám (Brochmann et al., 2019). Při používání menstruačního kalíšku je velmi důležitá hygiena, protože se nejedná o jednorázovou pomůcku (Brochmann et al., 2019). Údržba kelímku je jednoduchá, kelímek je potřeba vylévat, opláchnout či omýt intimním gelem a po každé menstruaci vyvařit v horké vodě (Brochmann et al., 2019). Brochmann et al. (2019) poukazují na to, že jeden menstruační kalíšek lze využívat až 10 let a jde tedy o levnou a ekologickou variantu menstruačních pomůcek. Dnes jsou na trhu kalíšky různých tvarů, barev a velikostí (Blažejová, 2020). V roce 2015 zahraniční firma LOONCUP vyvinula „první chytrý kalíšek“ s elektronickým snímačem, který monitoruje množství a barvu krve, bazální teplotu a shromažďuje data o menstruaci, a tím funguje i jako indikátor zdraví (LOONCUP, 2021). Také upozorňuje ženu slabými vibracemi na to, že je potřeba kalíšek vyprázdnit a všechna tato data zasílá do mobilní aplikace (LOONCUP, 2021). Tento druh menstruačního kalíšku však stále nebyl uveden na trh (LOONCUP, 2021).

Dalším druhem menstruačních pomůcek jsou *menstruační kalhotky*, které jsou v dnešní době velmi populární (Bittnerová, 2021). Existují různé typy a střihy, barvy, mohou být s krajkami či bez, některé jsou elegantní, jiné zase klasické (Příloha 6) (Bittnerová, 2021). Jsou vyrobeny ze 3 vrstev: z rychleschnoucí savé vrstvy, která je opatřena antibakteriální úpravou, z vysoce absorpční vrstvy a z nepropustné prodyšné membrány, jež nepropustí vlhkost a snižuje výskyt zápachu (Jak kalhotky fungují, © 2021). Kalhotky dělíme podle toho, pro kterou intenzitu menstruace jsou určené – pro slabou, střední, silnou nebo extra silnou (Bittnerová, 2021). Menstruační kalhotky lze prát v pračce a životnost kalhotek je i několik let (Bittnerová, 2021). Na českém trhu můžeme také najít *menstruační plavky* australské značky ModiBodi, které ženám umožňují koupání a plavání během menstruace bez nutnosti používání tamponů, houbiček či kalíšků (ModiBodi, 2021). ModiBodi (2021) na svých stránkách uvádí, že plavky mají v oblasti klínu zvenčí neviditelnou speciální třívrstvou vložku, jež menstruační krev absorbuje a nepropustí ji dál. Plavky vypadají jako běžné plavky a zvládnou absorbovat cca 10ml

tekutiny (ModiBodi, 2021). Spodní díl plavek se cenově pohybuje okolo 800 Kč a jednoduché plavky okolo 1800 Kč (ModiBodi, 2021). V případě, že ženy nevyužívají žádné z výše uvedených pomůcek, mohou využívat metodu *volné (svobodné) menstruace* (Oblasser, 2015). Je to metoda, při které ženy nepoužívají žádné menstruační pomůcky (Oblasser, 2015). Oblasser (2015) popisuje, že vylučování menstruační krve z dělohy se dá vědomě ovládat stejně jako vylučování močového měchýře, a tak se žena díky cviku a poznání svého těla naučí vědomě řídit intervaly mezi vylučováním krve. Oblasser (2015) doporučuje posilovat svaly pánevního dna, navštěvovat pravidelně toaletu, kde se žena pokusí co nejvíce uvolnit a krev z dělohy vyprázdnit, toto nazývá preventivní menstruování.

Podrobné porovnání menstruačních pomůcek je k nahlédnutí v Příloze 7.

1.5 Hygiena během menstruace

Menstruační hygiena je důležitou součástí celkového zdraví žen a dívek (Davies et al., 2021).

Do základů managementu menstruační hygieny patří používání menstruačních pomůcek, hygiena rukou, genitálu a vzdělávání a informovanost žen a dívek (Sahin et al., © 2021). Jak bylo výše uvedeno, ženy mají v dnešní době na výběr z nepřehledného množství menstruačních pomůcek (Brochmann et al., 2019). V případě používání hygienických vložek nebo tamponů je základním pravidlem menstruační hygieny pravidelná výměna, ideálně každých 4-6 hodin (Chhabra, 2017). Oproti tomu Wildová (2019) uvádí, že tampony je nutné vyměňovat častěji z důvodu většího rizika infekce a také rizika syndromu toxického šoku. V menstruační krvi se množí organismy a způsobují podráždění, vyrážky nebo infekce močových cest, pravidelná výměna menstruačních pomůcek omezuje růst těchto organismů a předchází infekcím (Chhabra, 2017). Použité jednorázové pomůcky je potřeba kvůli dalšímu šíření bakterií a případnému zápachu zabalit do toaletního papíru či do obalu od nové vložky, pokud je žena používá, a vhodit do odpadkového koše, který bývá součástí toalety či koupelny. V žádném případě není vhodné vyhazovat tyto jednorázové pomůcky do toalety, způsobilo by to její ucpání (Brooks, 2016). Zaměříme-li se na intimní hygienu během menstruace, je nutné pravidelně omývat genitál (Chhabra, 2017). Wildová (2019) doporučuje intimní partie omývat vždy při obměně menstruačních pomůcek. Chhabra (2017) uvádí, že mnoho žen si sice genitál omývá pravidelně, ale chybí v tom, že si tato místa omývá směrem od

řitního otvoru k pochvě. Tím si do pochvy či močové trubice mohou zanést bakterie z konečníku a je tedy důležité edukovat ženy a dívky o správném směru omývání a otírání intimních partií (Wildová, 2019). Pro intimní hygienu jsou běžná parfemovaná mýdla nevhodná z důvodu jejich alkalického složení a parfemace, mohou dráždit pokožku a sliznice (Hořejší, 2003). Pochva má svůj vlastní čistící mechanismus a tyto hygienické produkty mohou bránit přirozenému procesu a vést tak k infekcím a růstu bakterií (Chhabra, 2017). Vhodná mýdla jsou ta, která mají pH 5,5 (Hořejší, 2003). Je také důležité uvědomit si, že spodní prádlo je po celodenním nošení plné mikroorganismů, a je tedy nutná každodenní obměna (Wildová, 2019). Kalhotky by měly být z bavlněného materiálu, tento druh látky nejlépe saje pot a umožňuje jeho odpařování (Hořejší, 2003). Ženy by měly během menstruace volit volnější oděv, aby nevznikalo zbytečné propocení v oblasti intimních partií (Wildová, 2019). Je nezbytně nutné dbát na zvýšenou hygienu rukou, tedy i před použitím toalety (Wildová, 2019). Dodržování výše uvedených zásad umožní ženám prožít období menstruace bez infekcí způsobených nesprávnou či nedostačující hygienou (Wildová, 2019). Chhabra (2017) uvádí, že pokud se ženy a dívky naučí tyto základní pravidla, umožní jim to lépe zvládat celé období menstruace.

Na důležitost osvěty ohledně menstruace a hygieny upozorňuje Den menstruační hygieny, který připadá na 28. května (MHday, 2021). Den menstruační hygieny je projekt, který za pomoci jednotlivců, neziskových organizací, vlády a medií podporuje menstruační zdraví a menstruační hygienu, jež by měla být dostupná pro všechny ženy a dívky (MHday, 2021). Snaží se tedy zvýšit povědomí, bořit tabu a změnit negativní normy, které se týkají menstruační hygieny (MHday, 2021). Cílem tohoto projektu je do roku 2030 vytvořit svět, ve kterém každá žena a dívka bude mít možnost zvládnout období menstruace hygienicky a beze studu (MHday, 2021). To znamená, že každá žena bude mít přístup k menstruačním pomůckám dle svého výběru, k čisté vodě a hygienickému zařízení (MHday, 2021). Mezi další cíle patří také například odstranění všech stigmat, která se týkají menstruace a dostatečná edukovanost žen a mužů o menstruaci (MHday, 2021). Den menstruační hygieny je zaměřen zejména na rozvojové země (MHday, 2021).

1.6 Menstruační chudoba

Menstruační chudoba je termín, který definovala Světová zdravotnická organizace jako nedostatek znalostí o menstruaci a nemožnost získat přístup k potřebnému hygienickému materiálu (Hall, 2021). Menstruační chudoba si získala pozornost médií i politiků a bylo vytvořeno povědomí o problémech menstruačního zdraví a hygieny, které v mnoha zemích přetrvávají (Hall, 2021). Menstruační chudobě čelí mnoho žen a dívek nejen v rozvojových zemích, ale také v bohatých průmyslových zemích (UNFPA, 2021). Problémy se získáním menstruačních pomůcek souvisí s absencí ve škole či v práci, což se odrazí na jejich vzdělání a finanční situaci (UNFPA, 2021). Jsou popisovány i případy v Keni, kdy se dívky věnovaly sexu za peníze, které pak použily k nákupu menstruačních pomůcek (UNFPA, 2021).

Období chudoby je tedy finanční, sociální a politický problém (UNFPA, 2021). Někteří politici a obhájci se snaží prosadit menstruační pomůcky zdarma, nebo je alespoň osvobodit od daně (UNFPA, 2021). Například irský řetězec Lidl se jako první velký řetězec od 3. května 2021 rozhodl nabízet menstruační pomůcky zdarma. Prostřednictvím aplikace Lidl plus dostane každá žena krabičku tamponů či vložek zdarma (Woodyatt, 2021). Tato společnost také uvedla, že bude poskytovat čtvrtletní dary na menstruační pomůcky pro charitativní organizaci zabývající se bezdomovectvím The Simon Communities, protože si uvědomují, že ne všechny ženy a dívky vlastní mobilní telefon. (Woodyatt, 2021). Podle zprávy zveřejněné v únoru 2021 Ministerstvem zdravotnictví a Ministerstvem pro děti, rovnost, postižení, integraci a mládež může být v Irsku ohroženo menstruační chudobou až 85 000 žen a dívek (Woodyatt, 2021). V České republice menstruační pomůcky zdarma poskytovány nejsou. Nejsou ani osvobozeny od daně, ale pokud ženy nemají dostatek finančních prostředků, mohou se obrátit na neziskové organizace, které jim poskytnou potřebnou pomoc (Otčenášková, 2020). V České republice je daň na dámské hygienické potřeby 21 %, naopak v Maďarsku je 27 %, čímž je nejvyšší ze všech zemí Evropské unie (Otčenášková, 2020).

1.7 SARS-CoV-2 a menstruační cyklus ženy

Onemocnění SARS-CoV-2 je od roku 2019 celosvětovou zdravotní krizí (Cash et al., 2020). Toto onemocnění ovlivňuje ekonomiku, každodenní život, zaměstnání, omezuje sport, oslavy významných dnů, způsobuje zhoršení psychických stavů, a tím zvyšuje riziko chronických onemocnění (Haleem et al., 2020). Nejčastějšími

příznaky onemocnění SARS-CoV-2 jsou horečka, kašel, bolest kloubů a svalů a problémy s dýcháním (Haleem et al., 2020). Menstruační cyklus může být ovlivňován stresem, který v této pandemické době narůstá, a tím pádem může mít dopad na menstruační cyklus žen, stejně tak jako změna životního stylu, problémy se spánkem, změna stravy a infekce (CDC, 2021). Smutek, strach ze ztráty členů rodiny, omezení příjmů rodičů, potravinová nejistota, ztráta sociálních kontaktů a obezita může ovlivnit nástup menstruace u adolescentních dívek (Saei Ghare Naz et al., 2021). Nejen stres, ale i ekonomická situace může mít dopad na zvládání menstruace (UNFPA, 2021). Pro některé ženy to znamená omezený přístup k vodě, narušení dodavatelského řetězce, a tím nedostatek menstruačních pomůcek, špatná finanční situace rodiny, která upřednostní nákup jídla před koupí menstruačních pomůcek. Pandemie také může omezit přístup k informacím o menstruaci z důvodu zavírání škol, omezení přístupu k internetu, omezení sociálních kontaktů či pozastavení fungování různých programů zabývajících se edukací dívek (UNFPA, 2021).

Studie, která byla zveřejněna v lednu 2021 v časopise *Reproductive BioMedicine* se věnuje analýze pohlavních hormonů a menstruaci u žen s onemocněním SARS-CoV-2 v plodném období. Jednalo se o studii, ve které byl zkoumaný vzorek 237 pacientek s onemocněním COVID-19 v plodném období. Ze 177 pacientek, u kterých byly uvedeny záznamy o menstruačním cyklu, se u 45 pacientek objevily změny objemu menstruačního krvácení, u 50 pacientek došlo ke změně délky menstruačního cyklu, zejména prodloužení délky cyklu (Li et al., 2021). Li et al. (2021) uvádí, že změny, ke kterým u těchto žen došlo, mohou být v důsledku potlačení funkce vaječníku, která se po uzdravení obnoví.

Dále probíhá výzkum s názvem „Menstruační zkušenosti a vakcíny proti COVID-19“, kterému se věnuje Dr. Clancey z univerzity v Illinois. Jedná se o online průzkum, při kterém ženy vyplňují dotazník, který zabere přibližně 20 minut (Clancey, 2021). Otázky se týkají menstruačního cyklu, očkování, reprodukčního a celkového zdraví (Clancey, 2021). Výzkum se zabývá zkušeností s menstruací po podání alespoň jedné dávky vakcíny proti COVID-19 (Clancey, 2021). Výzkum je určen pro ženy, které jsou starší 18 let, měly menstruaci ještě před očkováním a byla jim aplikována alespoň jedna dávka vakcíny (Clancey, 2021).

Státní ústav pro kontrolu léčiv (2021) v České republice na svém webu každý týden aktualizuje přehled nahlášených podezření na nežádoucí účinky po vakcínách proti COVID-19. Data jsou přijímána od prosince 2020 (Státní ústav pro kontrolu léčiv, 2021). Všechna přijatá hlášení k datu 4. dubna 2022 činí 12 161 (Státní ústav pro kontrolu léčiv, 2021). Nežádoucí účinky, které se týkají nepravidelné či opožděné menstruace, krvácení mimo menstruaci, silného menstruačního krvácení nebo postmenopauzálního krvácení najdeme pod skupinou „Příznaky svědčící pro ovlivnění reprodukčního systému, prsu nebo těhotenství“ (Státní ústav pro kontrolu léčiv, 2021). Pod touto skupinou nahlásilo nežádoucí účinky ke dni 4. dubna 2022 celkem 745 osob (Státní ústav pro kontrolu léčiv, 2021).

1.8 Role porodní asistentky v oblasti edukace

Jednou ze základních rolí porodní asistentky je edukace o menstruaci, která zahrnuje veškeré informace o vnímání menstruace jako přirozeného procesu, o fyzickém a duševním zdraví, o dospívání, hygieně, menstruačních pomůckách, ale i o plánovaném rodičovství a individualitě každé ženy (Garcia-Bullé, 2021). Správná informovanost vytváří povědomí o menstruaci bez předsudků a pojímá důstojnou menstruaci jako základní lidské právo (Garcia-Bullé, 2021). Mezi fáze edukačního procesu patří posouzení, stanovení edukačních diagnóz, příprava edukačního plánu, realizace edukace a analýza a zhodnocení (Dušová et al., 2019). Je zde snaha zařadit menstruační výchovu do škol. Edukace o menstruaci ale stále není součástí primární sexuální výchovy, a tak porodní asistentka může podpořit roli škol a rodičů a informovat dívky v oblasti menstruace a reprodukčního zdraví (Garcia-Bullé, 2021). V pojetí multikultury ženy v rozvojových zemích zažívají dehonestaci během menstruace, od tohoto faktu se odvíjí další z rolí porodní asistentky, kdy porodní asistentky mají možnost díky osvětě zabránit tomu, aby společnost období menstruace tabuizovala a ženy dehonestovala (Rocha Rios, 2019). Je žádoucí, aby více škol a rodičů, zvláště matek, mělo otevřené a jasné rozhovory o menstruačním cyklu a informacích s tím spojených (Rocha Rios, 2019). Edukace porodní asistentkou má pro dívky a ženy velký význam, protože tím zvyšujeme kvalitu péče a předchází tím výskytu komplikací (Dušová et al., 2019). Na jedné straně stojí edukátor, tedy porodní asistentka, která informuje, a na druhé straně edukant, v našem případě tedy dívka/žena, jež naše informace přijímá. Cílem porodní asistentky je zapojit ženu či dívku do péče o své zdraví (Dušová et al., 2019). Dívky je vhodné informovat již před nástupem první menstruace okolo 10-11. roku života (Wildová, 2020).

Dívky by měly být informované o menstruaci předtím, než dostanou první menstruaci, protože je to nejlepší způsob, jak se ujistit, že ví, co se stane a vysvětlit, proč by se neměly bát, protože bez znalosti toho, co se děje s jejich tělem a proč se to děje, se menstruace může stát děsivým a matoucím obdobím (Suriyaarachchi, 2019). Je to také příležitost bojovat proti společenským tabu a nepravdivým informacím o menstruaci, které mohou poškodit zdraví dívky (Suriyaarachchi, 2019). Je vhodné začít s edukací o změnách, které nastávají v těle dívky, jako jsou například růst tělesného ochlupení a zvětšování prsou, pokračovat základní anatomii ženských pohlavních orgánů a na tu porodní asistentka lehce naváže fyziologii menstruačního cyklu (Wildová, 2020). Je důležité, aby porodní asistentka zdůraznila přirozenost menstruace a vysvětlila dívkám, že menstruace není nemoc, a tak dívky mohou během menstruace žít svůj normální život – mohou chodit do školy, hrát si se svými kamarádkami a navštěvovat společenské akce (Suriyaarachchi, 2019).

Je na místě dívky upozornit, že i přes to, že by měla být menstruace pravidelná, zpočátku tomu tak být nemusí a může se stát, že dívky mohou být v době krvácení nepřipravené, a tak je užitečné mít například vložky nebo jinou menstruační pomůcku ve školní tašce (Wildová, 2020). V souvislosti s nepravidelnou menstruací je nutné informovat dívky o tom, že i přes počáteční nepravidelnost menstruace může dívka otěhotnět, přičemž má porodní asistentka také možnost edukovat dívky o plánovaném rodičovství a antikoncepci (Suriyaarachchi, 2019). Porodní asistentka představuje a ukazuje manipulaci s menstruačními pomůckami a poukazuje na rizika spojená s používáním těchto pomůcek, například infekce nebo syndrom toxického šoku. Informuje o tom, kde tyto menstruační pomůcky pořídit (Brooks, 2016). V souvislosti s možnými riziky infekce edukuje porodní asistentka dívky a ženy o správné intimní hygieně, o správném směru a způsobu omývání, o vhodných mýdlech, o tom, jak často je potřeba menstruační pomůcky měnit, o zvýšené hygieně rukou a o likvidaci použitých menstruačních pomůcek (Wildová, 2019). Je potřeba dívky upozornit na bolestivost menstruace, protože míra bolestivosti se může lišit od dívky k dívce a měsíc od měsíce (Suriyaarachchi, 2019). Dále porodní asistentka upozorňuje dívky na přítomnost premenstruačního syndromu a popisuje jednotlivé příznaky, které se u dívky mohou objevit (Brooks, 2016). V návaznosti na téma bolesti doporučí porodní asistentka intervence, kterými dívka může zmírnit bolesti při menstruaci. Mezi takové intervence patří krátká procházka, cvičení, dostatečný pitný režim, slabý lék proti bolesti nebo využití termoterapie a informuje

dívku o možnosti pomoci od porodní asistentky nebo lékaře (Wildová, 2019). Porodní asistentka informuje o gynekologickém vyšetření, které by měla dívka absolvovat se začátkem sexuálního života a mělo by být provedeno alespoň jednou ročně, při potížích dříve (Wildová, 2020). V oblasti sexuálního života je na místě poučit dívku o plánovaném rodičovství, antikoncepci, sexuálně přenosných chorobách, vztazích a nebezpečí sexuálního zneužití, porodní asistentka může s dívkami promluvit i o sexu během menstruace (Suriyaarachchi, 2019). Porodní asistentka nesmí zapomenout dívkám vysvětlit, kdy je na místě navštívit lékaře, například pokud trpí silnými menstruačními bolestmi, které dívky narušují běžný život, pokud trpí silnými příznaky premenstruačního syndromu nebo krvácí více než obvykle (Brooks, 2016). Také poukazuje na význam vedení záznamů v menstruačním kalendáři, který slouží k zaznamenávání délky a intenzity menstruačního krvácení, výtoku, symptomů premenstruačního syndromu, bazální teploty či pohlavního styku (Pařízek, 2015).

V oblasti edukace by se nemělo zapomínat na chlapce, protože výuka pomůže chlapcům lépe porozumět dívkám a důležitosti bezpečného sexu a použití antikoncepce (Should Boys Be Taught About Periods?, © 2021). Informovanost chlapců o menstruaci podporuje komunikaci, odstraňuje stigmata a vytváří více empatie (Vanvuren, 2018). Vanvuren (2018) uvádí, že edukace chlapců a dívek odděleně může právě tato stigmata zachovat, proto by se dívky a chlapci měli o menstruaci vzdělávat společně, díky tomu mají možnost procvičit si vzájemnou komunikaci o citlivých tématech a dozvědět se o pohledech druhého pohlaví. Jedním z nejzřejmějších důvodů, proč je vzdělávání důležité pro každého bez ohledu na pohlaví, je porozumění tomu, jak těla fungují, co je menstruační cyklus, pochopení plodnosti a těhotenství (Vanvuren, 2018).

Důležité je u dívek vzbudit zájem, podporovat je v zapamatování informací a dostatečně je motivovat (Dušová et al., 2019). Porodní asistentka by měla být během výuky otevřená, diskrétní a tolerantní, také by měla vzbudit důvěru, díky čemuž se dívky nebudou obávat komunikace s ní (Brooks, 2016).

Komunitní porodní asistentka během edukace využívá didaktické metody jako jsou rozhovor, přednáška, myšlenkové mapy, didaktické prostředky (knihy, časopisy, edukační brožury, modely, CD, DVD) a volí mezi skupinovou či individuální edukací, navštěvuje základní školy a vytváří informační brožury (Dušová et al., 2019). Porodní asistentka hraje důležitou roli v životě ženy každého věku, a proto je důležité, aby měla

citlivý a zodpovědný přístup, odborné znalosti a zájem o pacientku a obor (Koliba et al., 2019).

2 Cíle práce a hypotézy

2.1 Cíle práce

Cíl 1: Zjistit, jaké mají ženy informace týkající se menstruace.

Cíl 2: Zjistit, zda jsou ženy informované v oblasti menstruace od porodní asistentky.

2.2 Hypotézy

H1: Ženy od 18–35 let jsou o menstruaci informovány více než ženy ve věku 36 a více let.

H2: Ženy od 18–35 let měly od matky více informací při zahájení menstruace, než měly ženy ve věku 36 a více let.

H3: Ženy získávají informace o menstruaci spíše z internetu než od porodní asistentky.

2.3 Operacionalizace pojmů

H1: Ženy od 18–35 let jsou o menstruaci informovány více než ženy ve věku 36 a více. Tato hypotéza byla vyhodnocena pomocí otázky sledující věkové skupiny žen a souboru otázek týkající se znalostí o menstruačním cyklu, tj. otázky 13, 14 a 15. V případě správně odpovědi dostala respondentka za každou otázku 1 bod, celkově tedy mohla získat 0–3 body, tj. vyšší hodnoty představují vyšší znalost. Z původních 5 kategorií byly vytvořeny 2 kategorie – 18–35 let a 36 a více let.

H2: Ženy od 18–35 let měly od matky více informací při zahájení menstruace, než měly ženy ve věku 36 a více let. Hodnocení ženy udávaly na 5bodové škále – 1 – dostatečné až 5 – nedostatečné, nižší hodnoty představují vyšší informovanost, tzn. jako dostatečné jsou brány odpovědi na škále od 1-3, jako nedostatečné odpovědi 4-5.

3 Metodika výzkumu

3.1 Metoda výzkumu

Pro výzkumnou část bakalářské práce byla zvolena kvantitativní metoda formou dotazníku, a to z důvodu možnosti sběru většího množství dat. Dotazník byl distribuován online a byl zcela anonymní. V rámci kvantitativního výzkumu byl využit dotazník, protože tato metoda umožňuje práci s velkým souborem respondentů (Kutnohorská, 2009).

Před zveřejněním dotazníku byla provedena pilotáž, která měla za úkol zjistit srozumitelnost otázek, následně došlo k přeformulování některých z nich. Dotazník (Příloha 8) byl sestaven z 28 otázek, z toho bylo 19 otázek uzavřených a 9 otázek polouzavřených. Dotazník byl sdílen na sociální síti Facebook. Sběr dat probíhal od 7. prosince 2021 do 5. ledna 2022. Respondenti museli splňovat dolní věkovou hranici 18 let. Dotazníkového šetření se původně zúčastnilo 1 502 respondentů, z toho však byli 3 muži, kteří nebyli do výzkumného šetření zahrnuti. Filtračním kritériem bylo pohlaví a toto kritérium mužům neumožnilo ve vyplňování dotazníku pokračovat. Celkem se tedy výzkumu zúčastnilo 1 499 respondentů. Z těchto respondentů bylo 99,8 % žen a 3 osoby se označily jako nebinární (0,2 %). Díky kvantitativnímu výzkumu je zde možnost statisticky popsat typ závislosti mezi proměnnými (Kutnohorská, 2009). Pro vyhodnocení dat byl použit Mann – Whitneyův test pro dva nezávislé výběry a test o shodě dvou relativních četností. Hladina významnosti je $\alpha = 5\%$ ($p\text{-hodnota} < \alpha$). Výsledky jsou prezentovány formou tabulek a grafů a jsou doplněné krátkým slovním komentářem.

3.2 Charakteristika výzkumného souboru

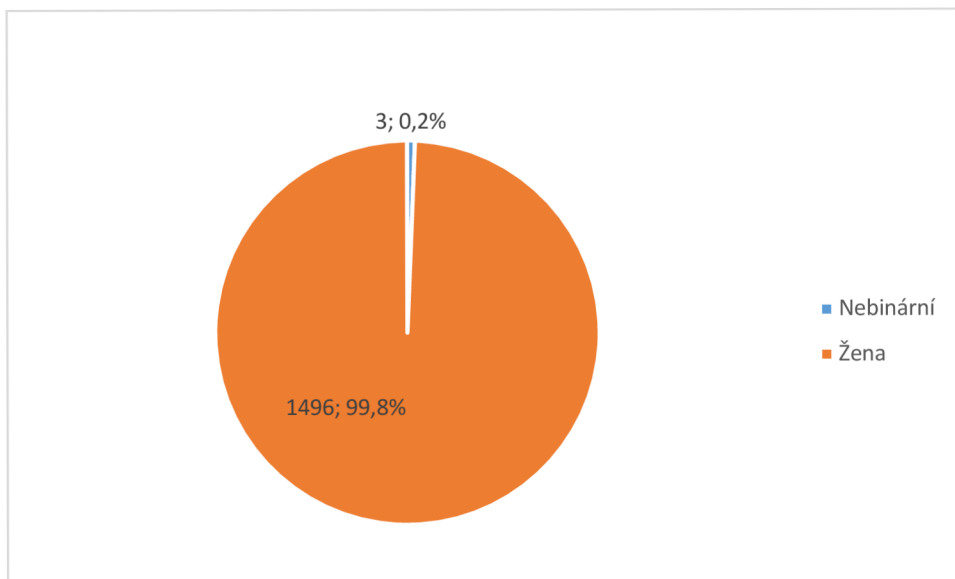
Výzkumný soubor byl tvořen 1 499 respondentkami. Respondentky byly rozděleny do 5 věkových kategorií, a to 18-25 let, 26-35 let, 36-45 let, 46-60 let a 61 a více. Dotazníkového šetření se zúčastnilo 1 496 žen (99,8 %), v šetření se však objevily i 3 nebinární osoby (0,2 %). Pro zjednodušení budeme v rámci vyhodnocení dotazníku využívat pojem respondentky, resp. ženy. Ve věku 15–25 let bylo celkem 792 (52,8 %) respondentek, ve věku 26-35 let 435 (29 %) respondentek, 198 (13,3 %) respondentek bylo ve věku 36-45 let. Druhou nejméně početnou skupinou je věková kategorie 46-60 let v počtu 48 (3,2 %) respondentek.

V šetření jsou ale i osoby starší 61 let v počtu 26 osob (1,7 %), které představují nejméně početnou skupinu výzkumného souboru.

4 Výsledky výzkumu

4.1 Grafické výsledky dotazníkového šetření

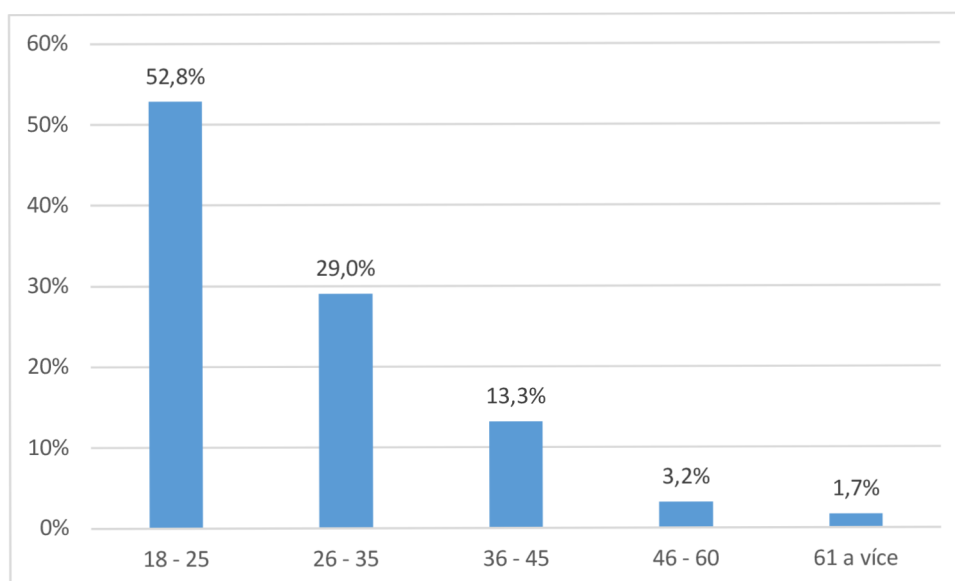
Graf 1 - Pohlaví



Zdroj: Vlastní

Graf 1 zobrazuje pohlaví respondentek. Z celkového počtu 1 499 (100 %) respondentek bylo 1 496 (99,8 %) žen a 3 nebinární osoby (0,2 %).

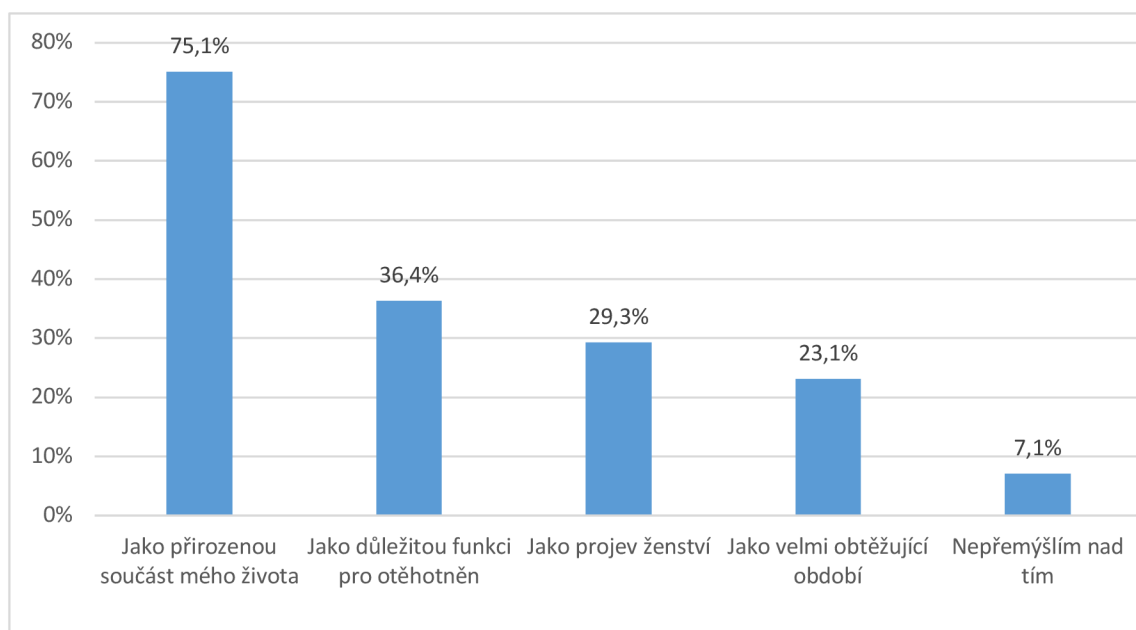
Graf 2 - Věk



Zdroj: Vlastní

Graf 2 prezentuje věk respondentek. Z celkového počtu 1 499 (100 %) žen bylo ve věkovém rozmezí 18-25 let 792 (52,8 %) žen, ve věku 26-35 let bylo 435 (29 %) žen, ve věku 36-45 let bylo 198 (13,3 %) žen, ve věku 46-60 let bylo 48 (3,2 %) žen a žen starších 61 let bylo 26 (1,7 %).

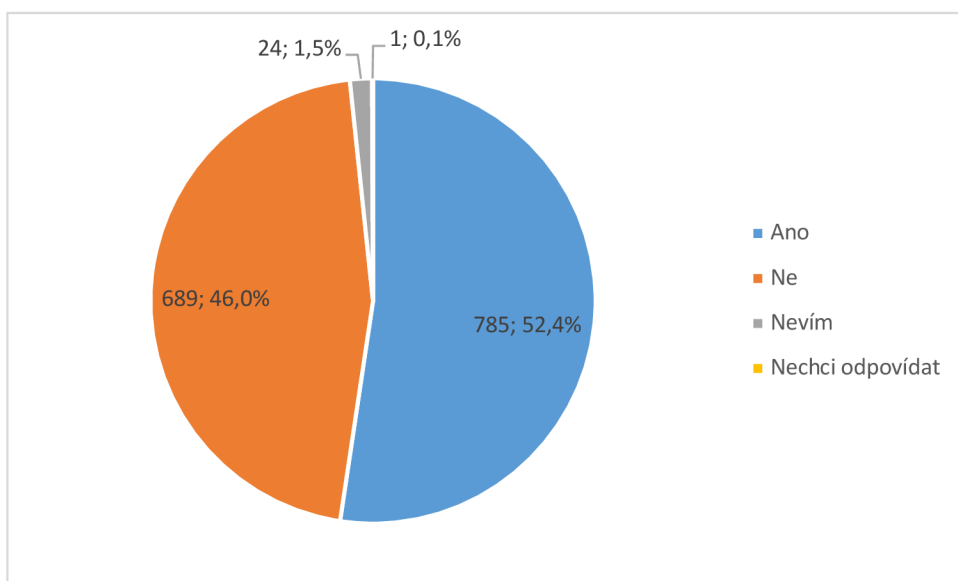
Graf 3 - Vnímání menstruačního cyklu



Zdroj: Vlastní

Graf 3 zobrazuje vnímání menstruačního cyklu. U této otázky mohly ženy uvést více odpovědí. Z celkového počtu 1 499 (100 %) žen jich 1 126 (75,1 %) uvádí menstruační cyklus jako přirozenou součást jejich života. Dalších 543 (36,4 %) žen jej vnímá jako důležitou funkci pro otěhotnění. Jako projev ženství vnímá menstruaci 439 (29,3 %) žen. Pro 344 (23,1 %) žen je období menstruace velmi obtěžující. 107 (7,1 %) žen nad tímto nepřemýšlí.

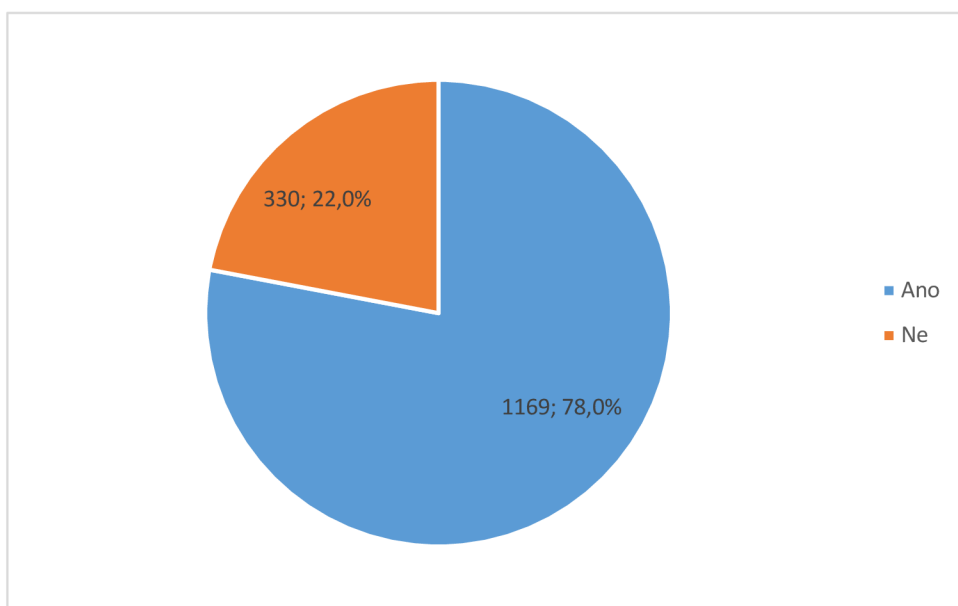
Graf 4 – Omezení menstruací v běžném životě



Zdroj: Vlastní

Graf 4 zobrazuje, jak jsou ženy menstruací v běžném životě omezovány. Z celkového počtu 1 499 (100 %) žen jich 785 (52,4 %) uvedlo, že jsou menstruací v běžném životě omezovány. 689 (46 %) žen omezení necítí a 24 (1,5 %) nezná odpověď na tuto otázku. Pouze 1 (0,1%) respondentka odpovídat nechtěla.

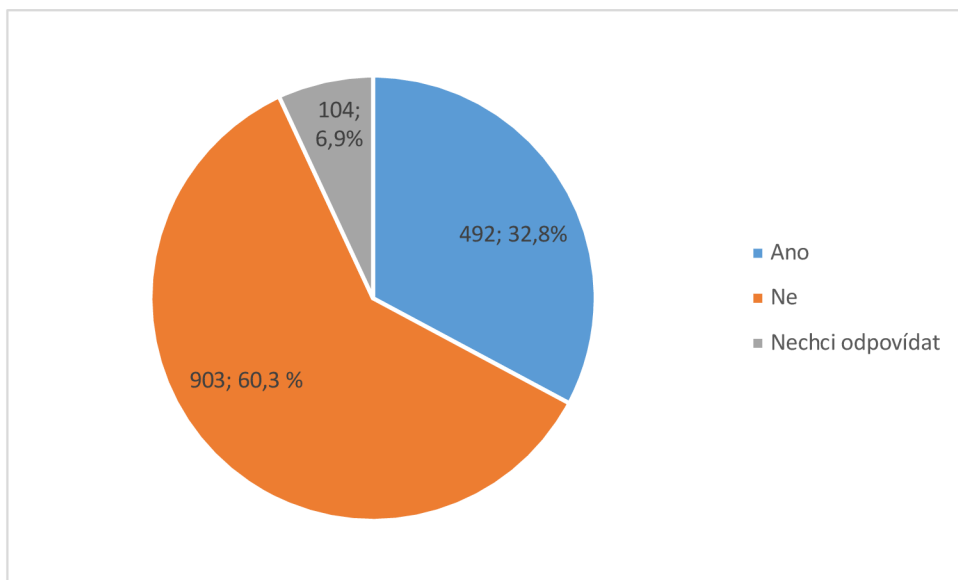
Graf 5 – Vedení menstruačního kalendáře



Zdroj: Vlastní

Graf 5 zobrazuje, zda si ženy vedou/vedly menstruační kalendář. Z celkového počtu 1 499 (100 %) žen, jich 1 169 (78,0 %) uvedlo, že si tento kalendář vedou/vedly. 330 (22 %) žen si menstruační kalendář nevede/nevedlo.

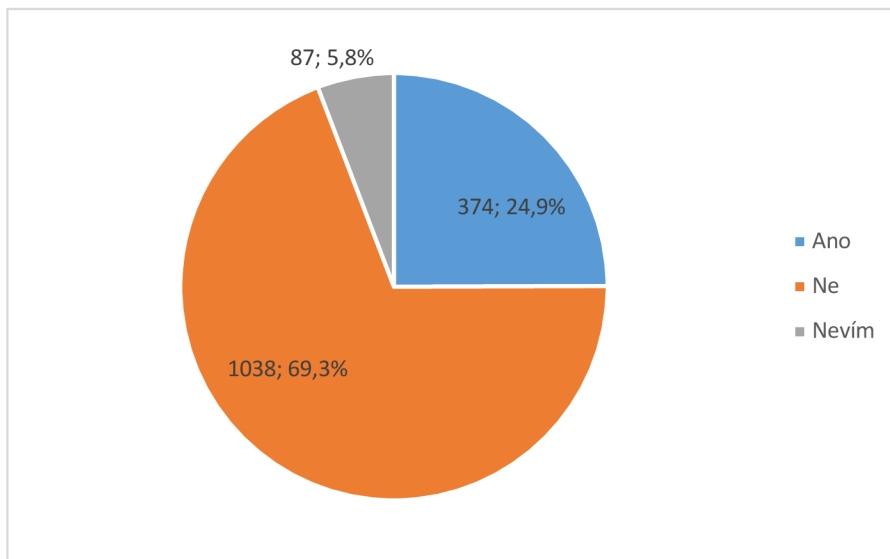
Graf 6 – Pohlavní styk během menstruace



Zdroj: Vlastní

Graf 6 zobrazuje názor na pohlavní styk během menstruace. Z celkového počtu 1 499 (100 %) žen si 903 (60,3 %) dotázaných myslí, že pohlavní styk během menstruace není vhodný. 492 (32,8 %) žen si myslí, že pohlavní styk během menstruace vhodný je. Odpovídat nechtělo 104 (6,9 %) žen.

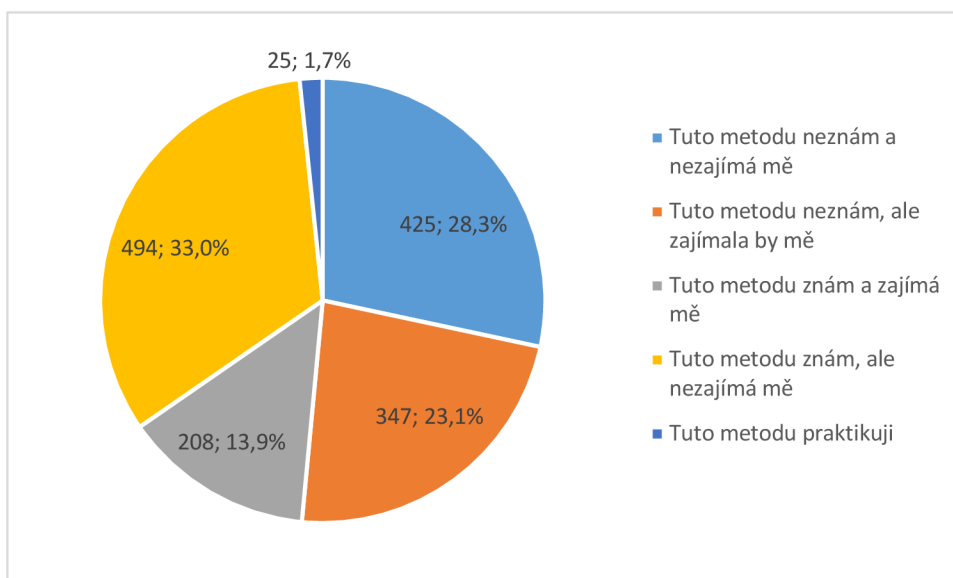
Graf 7 – Menstruace jako tabuizované téma



Zdroj: Vlastní

Graf 7 zobrazuje, že více než polovina žen, tj. 1 038 (69,3 %) z celkového počtu 1 499 (100 %) si nemyslí, že je menstruace tabuizovaným tématem. 374 (24,9 %) dotazovaných si myslí, že menstruace je tabu. 87 (5,8 %) žen uvedlo odpověď „nevím“.

Graf 8 – Volná menstruace

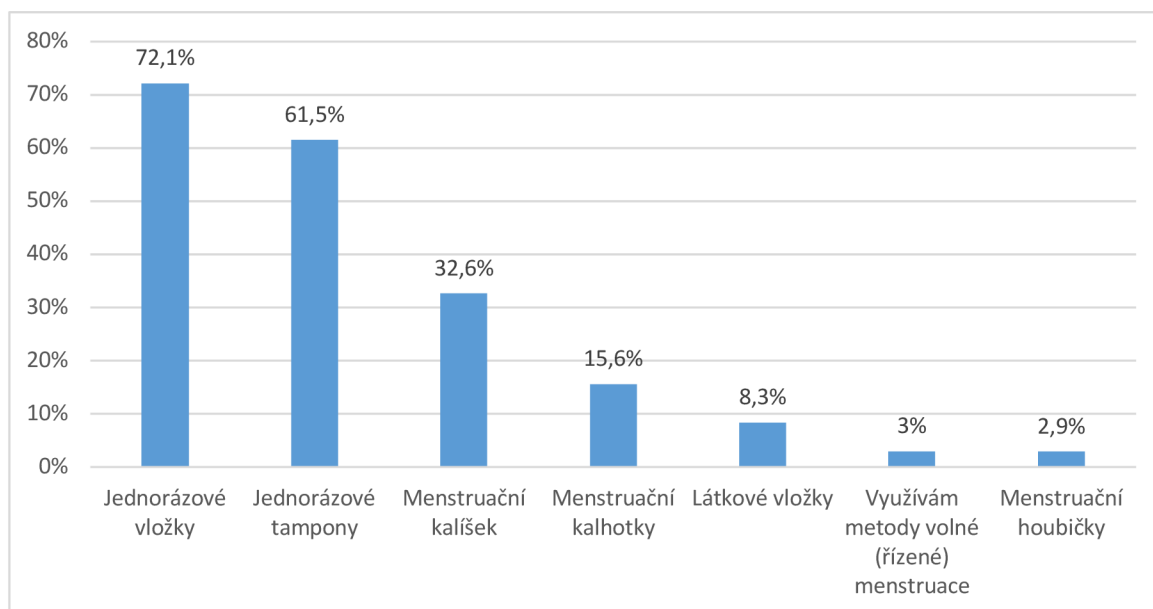


Zdroj: Vlastní

Graf 8 zobrazuje povědomí žen o volné menstruaci. Z celkového počtu 1 499 (100 %) žen tuto metodu využívá 25 (1,7 %) žen. Dalších 425 (28,3 %) žen tuto metodu nezná

a ani je nezajímá. 347 (23,1 %) dotázaných tuto metodu nezná, ale zajímala by je. 208 (13,9 %) žen uvedlo, že je tato metoda zajímavá a znají ji. 494 (33 %) žen o metodě volné menstruace již slyšelo, ale nezajímá je.

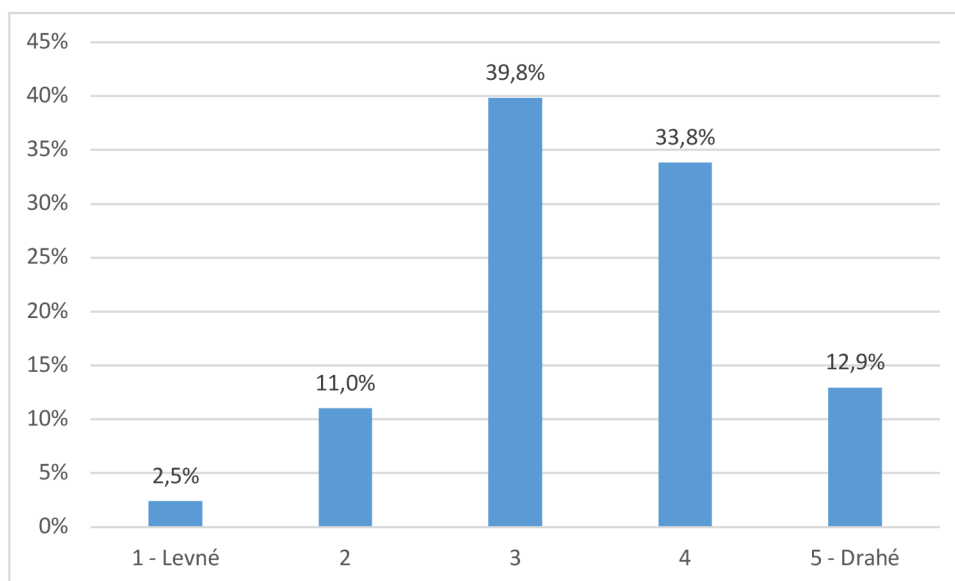
Graf 9 – Používané menstruační pomůcky



Zdroj: Vlastní

Graf 9 zobrazuje využívání menstruačních pomůcek. Respondentky mohly uvést více odpovědí. Odpovědi jsou přepočítány na celkový počet osob v šetření, tj. n=1 499 (100 %). Jednorázové vložky využívá 1 082 (72,1 %) žen. Jednorázové tampony využívá 922 (61,5 %) žen. Třetí nejčastěji uváděnou pomůckou je menstruační kalíšek, jenž využívá 482 (32,6 %) žen. Menstruační kalhotky využívá 234 (15,6 %) žen, látkové vložky 125 (8,3 %) žen, menstruační houbičky 43 (2,9 %) žen, metodu volné menstruace využívá 45 (3 %) žen.

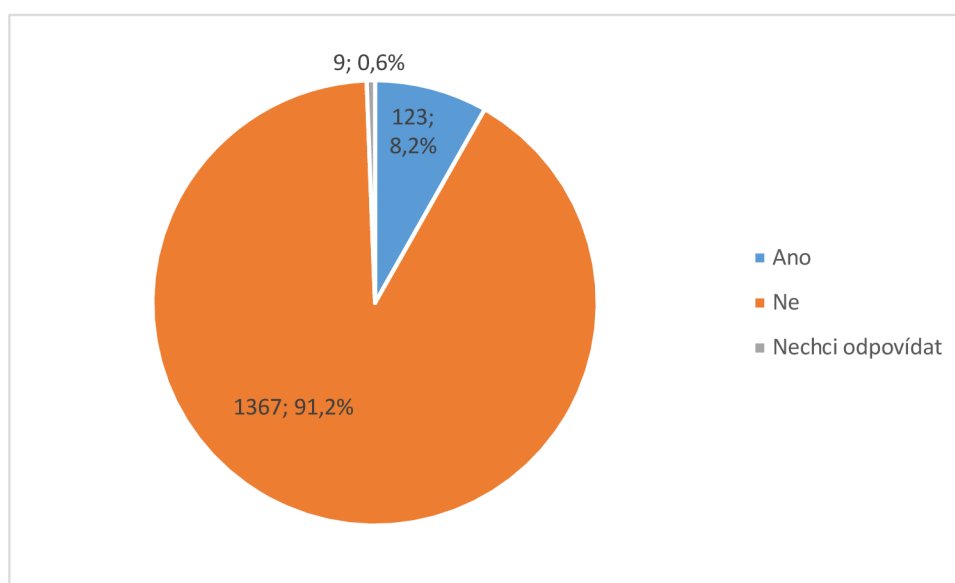
Graf 10 – Finanční náročnost menstruačních pomůcek



Zdroj: Vlastní

Graf 10 prezentuje finanční náročnost menstruačních pomůcek. Z celkového počtu 1 499 (100 %) respondentek hodnotí pomůcky jako levné 36 (2,5 %) žen, jako spíše levné hodnotí pomůcky 165 (11 %) žen, jako středně drahé je hodnotí 597 (39,8 %) žen, jako spíše drahé 507 (33,8 %) žen a jako rozhodně drahé je hodnotí 194 (12,9 %) žen.

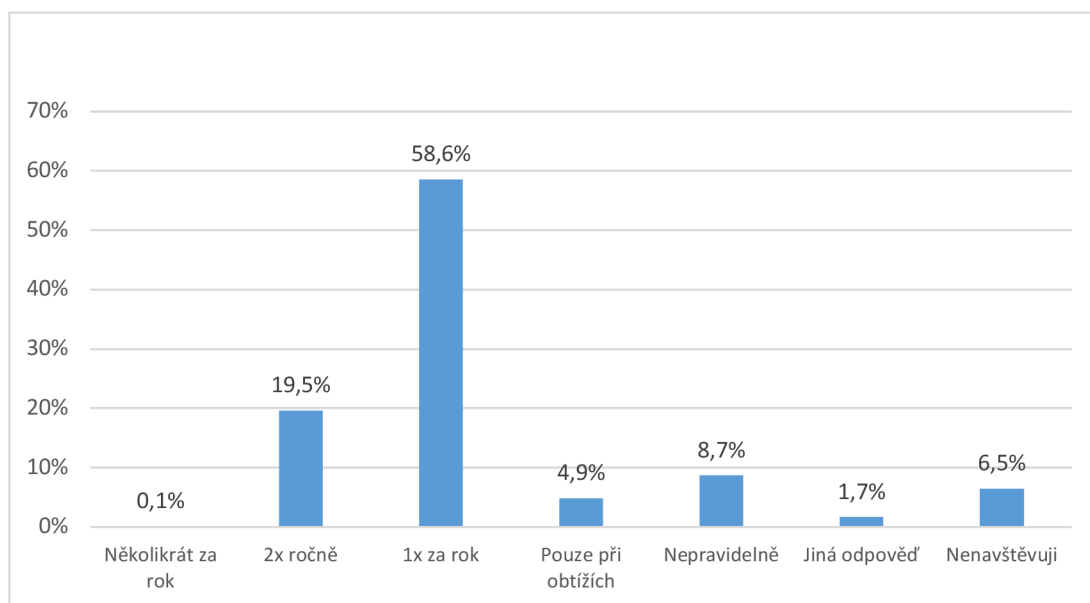
Graf 11 – Nedostatek financí na menstruační pomůcky



Zdroj: Vlastní

Graf 11 zobrazuje finanční náročnost využívaných menstruačních pomůcek. Z celkového počtu 1 499 (100 %) žen 123 (8,2 %) žen uvedlo, že se jim stala situace, kdy neměly dostatek finančních prostředků na nákup menstruačních pomůcek. 1 367 (91,2 %) žen nemělo problém s nedostatkem financí na nákup menstruačních pomůcek. 9 (0,6 %) žen nechtělo odpovídat.

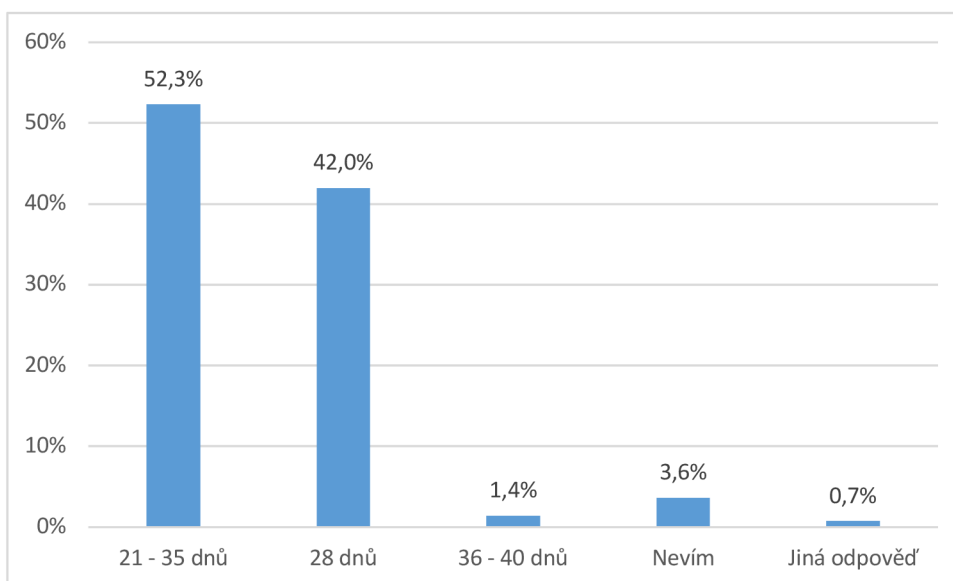
Graf 12 – Návštěva gynekologa



Zdroj: Vlastní

Graf 12 zobrazuje, jak často ženy navštěvují gynekologa. Z celkového počtu dotazovaných jich 878 (58,6 %) uvádí, že gynekologa navštěvují 1x za rok. 294 (19,5 %) žen uvedlo, že gynekologa navštěvují 2x do roka. Nepravidelně navštěvuje gynekologa 130 (8,7 %) žen. 97 (6,5 %) dotázaných gynekologa nenavštěvuje vůbec a pouze při obtížích navštěvuje gynekologa 73 (4,9 %) žen. Několikrát za rok navštíví gynekologa 2 (0,1 %) ženy. Odpověď „Jiné“ zvolilo 25 (1,7 %) žen.

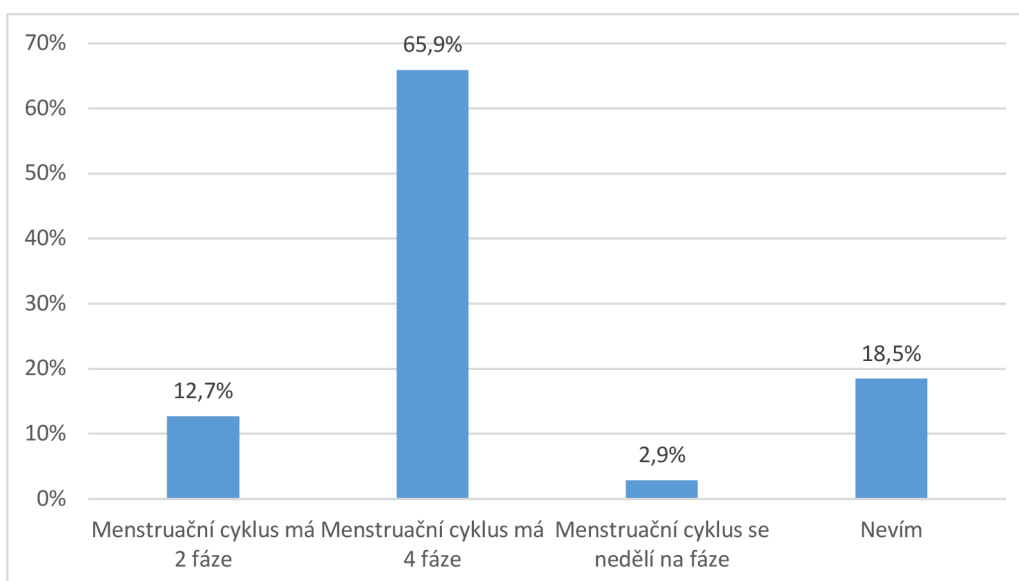
Graf 13 – Fyziologická délka menstruačního cyklu



Zdroj: Vlastní

Graf 13 zobrazuje představu žen o tom, jak dlouhá je fyziologická délka menstruačního cyklu. Ze všech dotazovaných žen jich uvedlo 784 (52,3 %) délku 21–35 dnů, 28 dnů zvolilo 629 (42 %) žen. 21 (1,4 %) žen si myslí, že fyziologická délka menstruačního cyklu je 36–40 dnů. 54 (3,6 %) žen neví, jaká je fyziologická délka menstruačního cyklu. Odpověď „Jiné“ uvedlo 11 (0,7 %) žen.

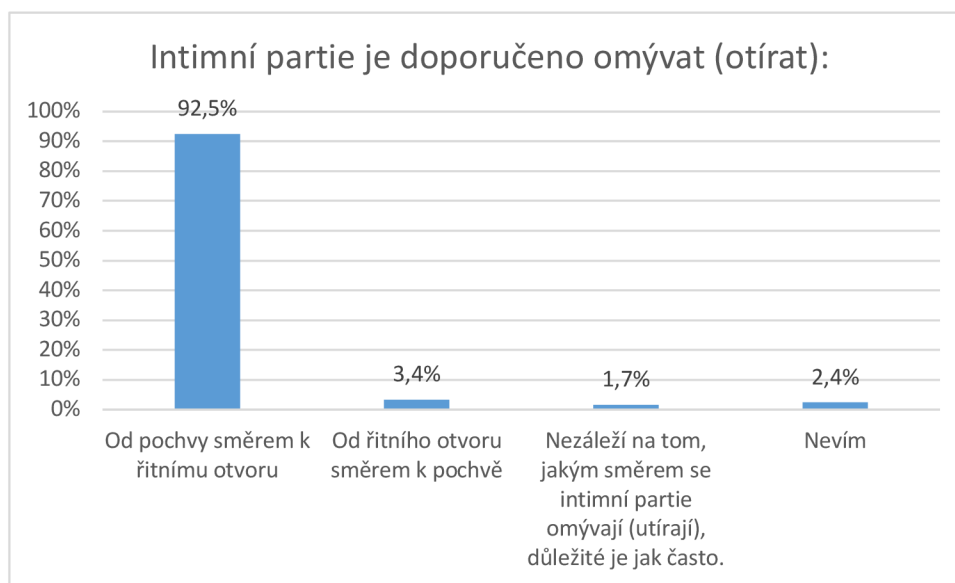
Graf 14 – Fáze menstruačního cyklu



Zdroj: Vlastní

Graf 14 znázorňuje znalosti žen o fázích menstruačního cyklu. Z celkového počtu 1 499 (100 %) žen si 191 (12,7 %) myslí, že menstruační cyklus má 2 fáze. 988 (65,9 %) žen uvedlo, že menstruační cyklus má 4 fáze. 43 (2,9 %) dotázaných uvedlo, že menstruační cyklus se na fáze nedělí. Informaci o fázích menstruačního cyklu nemá 277 (18,5 % žen).

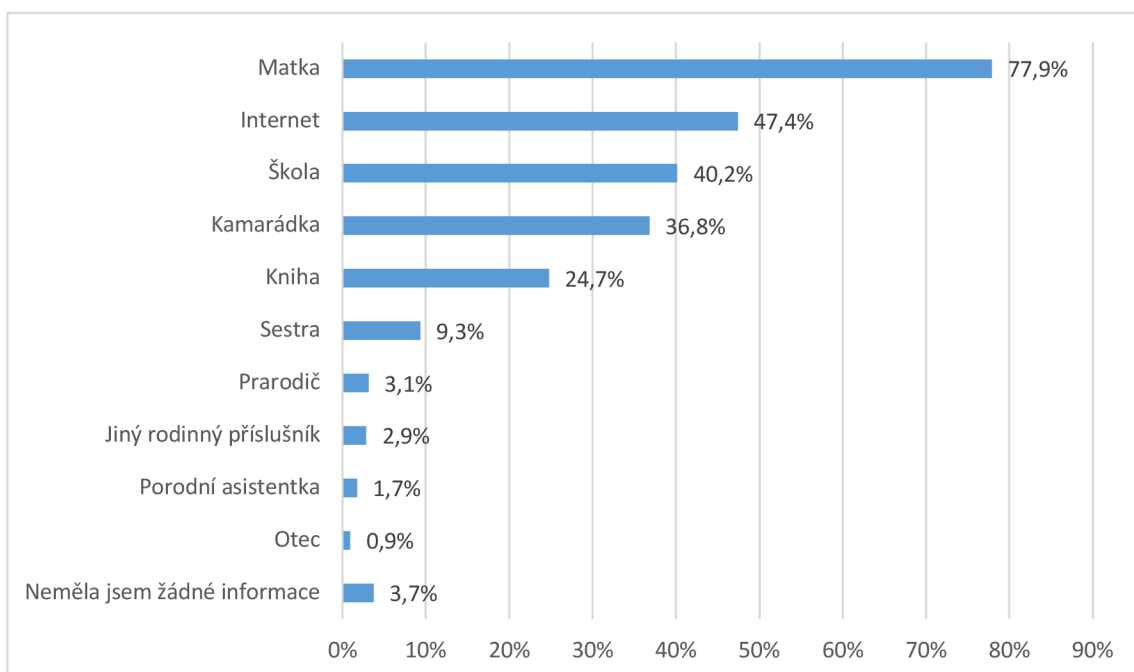
Graf 15 – Omývání intimních partií



Zdroj: Vlastní

Graf 15 zobrazuje znalosti žen o intimní hygieně. Z celkového počtu 1 499 (100 %) žen jich 1 387 (92,5 %) uvedlo, že je doporučeno si omývat intimní partie od pochvy směrem k řitnímu otvoru, oproti tomu 51 (3,4 %) žen uvedlo opačný směr. 25 (1,7 %) žen si myslí, že nezáleží na směru, ale na tom, jak často se intimní partie omývají. 36 (2,4 %) žen vybralo odpověď „Nevím“.

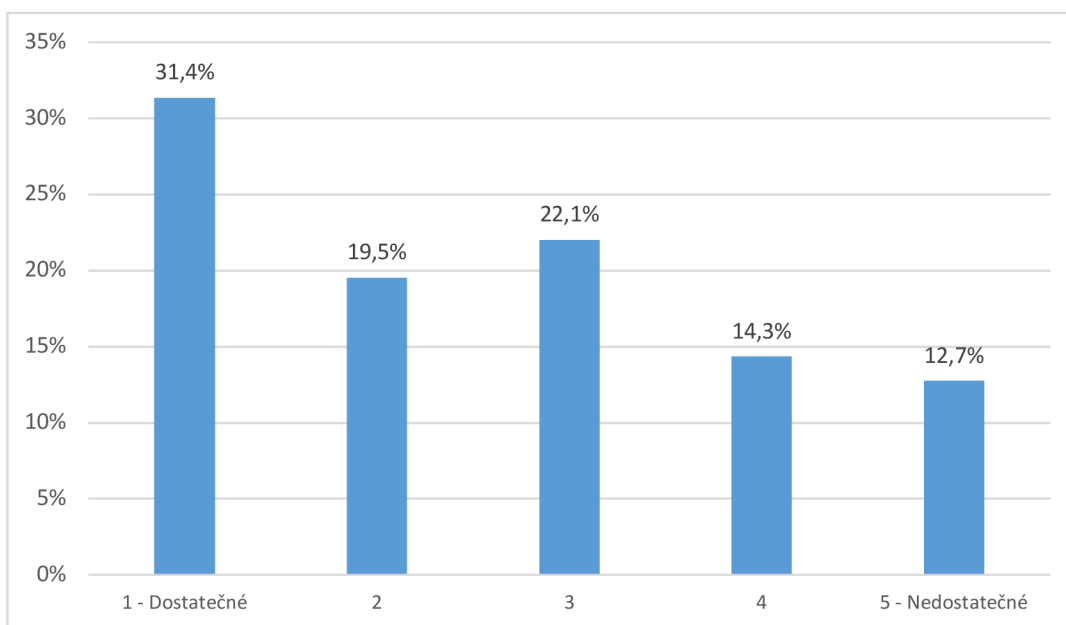
Graf 16 – Získávání informací



Zdroj: Vlastní

Graf 16 zobrazuje, od koho respondentky získaly informace týkající se menstruace. Ženy zde mohly uvést více odpovědí. Odpovědi jsou přepočítány na celkový počet respondentek, tj. $n=1\,499$. Nejčastěji ženy uváděly, že informace o menstruaci získaly od matky, tj. 1 169 (77,9 %) dotázaných žen. Oproti tomu od otce získalo informace 14 (0,9 %) žen. 712 (47,4 %) žen získalo informace z internetu a 602 (40,2 %) žen ze školy. Informace od kamarádky získalo 552 (36,8 %) dotázaných. Z knihy čerpalo informace 371 (24,7 %) žen. Od sestry získalo informace 140 (9,3 %) dotázaných. Od prarodiče bylo informováno 47 (3,1 %) žen a od jiného rodinného příslušníka získalo informace 43 (2,9 %) dotázaných. Od porodní asistentky získalo informace 26 (1,7 %) žen. 56 (3,7 %) dotázaných žen uvedlo, že jim nikdo žádné informace neposkytl.

Graf 17 – Hodnocení informací poskytnutých od matky



Zdroj: Vlastní

Graf 17 zobrazuje, jak respondentky hodnotí informace poskytnuté od matky. Ženy mohly hodnotit na 5bodové škále (1-5). Z celkového počtu 1 499 (100 %) žen informace jako dostatečné hodnotí 470 žen (31,4 %) anebo jako průměrné 330 žen (22,1 %). Dále jako spíše dostatečné hodnotí informace 293 (19,5 %) žen. 215 (14,3 %) žen hodnotí informace od matky jako spíše nedostatečné. Jako nedostatečné hodnotí informace 191 (12,7 %) žen.

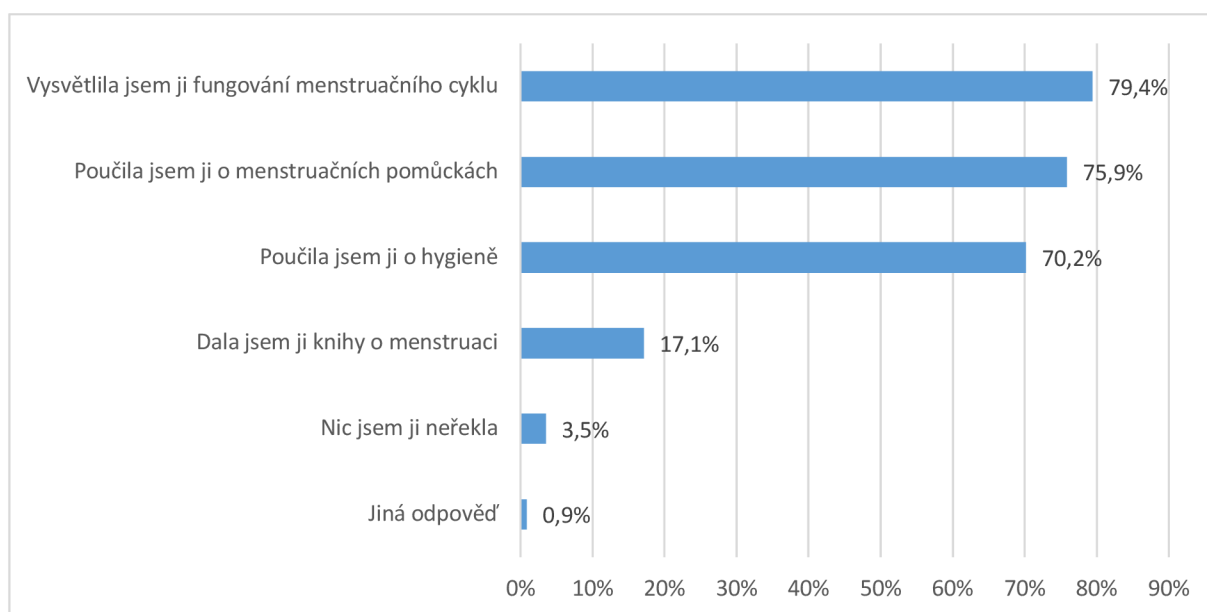
Graf 18 – Edukace malé dcery



Zdroj: Vlastní

Graf 18 zobrazuje, jak by ženy poučily své malé dcery před začátkem menstruace. Na tuto otázku odpovídalo 795 (100 %) dotázaných žen. U této otázky mohly ženy uvést více odpovědí. 689 (86,7 %) žen odpovědělo, že své dceři vysvětlí fungování menstruačního cyklu, o menstruačních pomůckách svou dceru poučí 667 (83,9 %) žen a o hygieně se zmíní 649 (81,6 %) žen. 202 (25,4 %) žen, které na tuto otázku odpovídaly, plánují dcerám dát také knihu o menstruaci. 79 (9,9 %) žen počká, až se dcera sama zeptá a 108 (13,6 %) žen počká, až se menstruace u dcery dostaví a poté ji informuje. Odpověď „Nic jí neřeknu“ neuvedla žádná z žen. Odpověď „Jiné“ uvedlo 11 (1,4 %) žen.

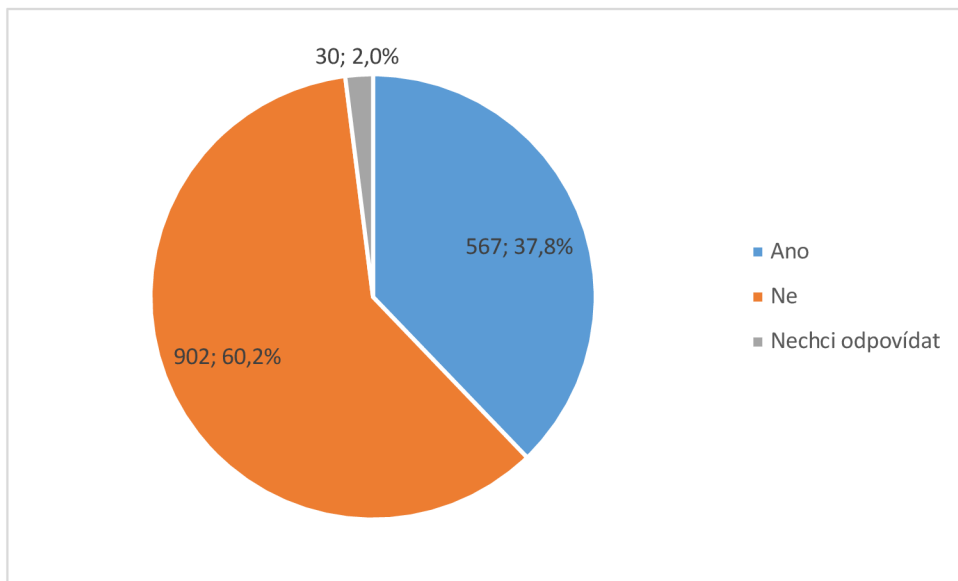
Graf 19 - Edukace dcery před tím, než začala menstruovat



Zdroj: Vlastní

Graf 19 poukazuje na to, jak ženy edukovaly dcery před tím, než začaly menstruovat. Na otázku odpovídalo 228 (100 %) dotázaných žen. Ženy mohly uvést více odpovědí. 181 (79,4 %) žen dcerám vysvětlilo fungování menstruačního cyklu, 173 (75,9 %) žen své dcery poučilo o menstruačních pomůckách a 160 (70,2 %) žen se zmínilo o hygieně. 39 (17,1 %) dotázaných dalo svým dcerám knihy o menstruaci. 9 (3,5 %) žen svým dcerám nic neřeklo. Odpověď „Jiné“ uvedly 2 (0,9 %) ženy.

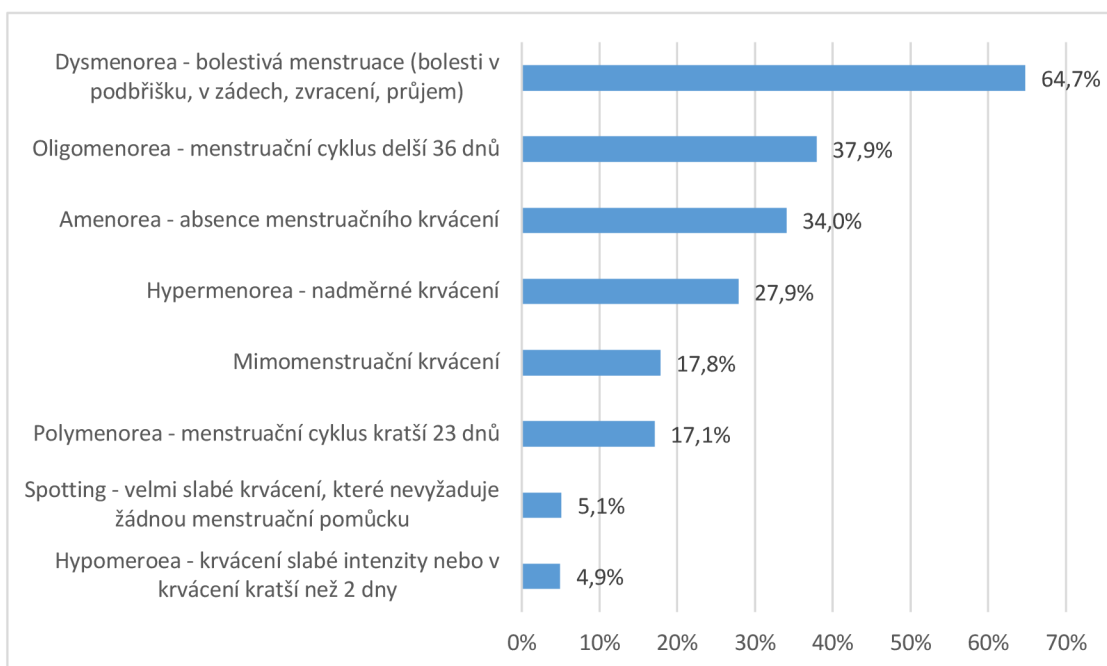
Graf 20 – Poruchy menstruačního cyklu



Zdroj: Vlastní

Graf 20 zobrazuje poruchy menstruačního cyklu. Na tuto otázku odpovídalo 1 499 (100 %) žen. 567 (37,8 %) žen někdy trpělo některou z poruch menstruačního cyklu. 902 (60,2 %) žen se s poruchou cyklu neseťkalo. 30 (2 %) žen na tuto otázku nechtělo odpovídat.

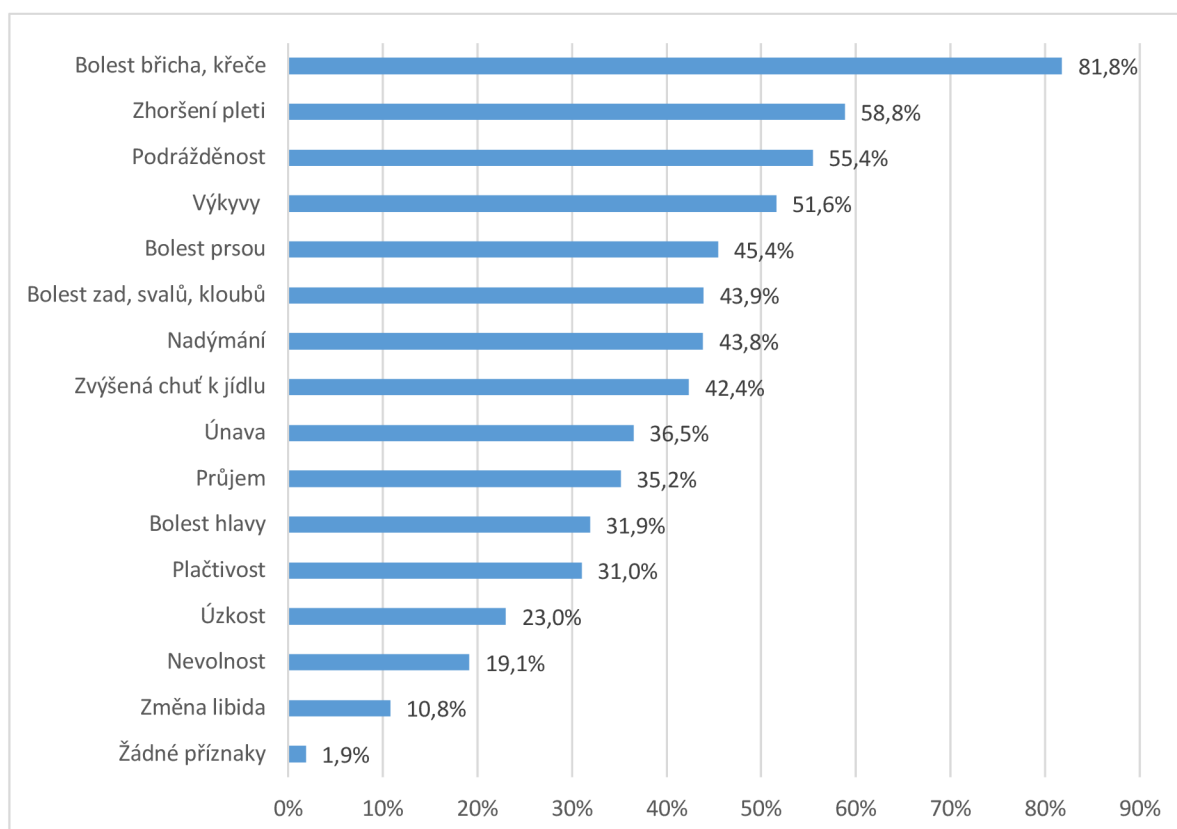
Graf 21 – Konkrétní poruchy menstruačního cyklu



Zdroj: Vlastní

Graf 21 rozšiřuje graf 20. Respondentky mohly uvést více odpovědí. Z celkového počtu 567 (100 %) žen jich 367 (64,7 %) uvedlo dysmenoreu – bolestivou menstruaci. Oligomenoreu uvedlo 215 (37,9 %) žen, amenoreu uvedlo 193 (34 %) žen. Hypermenoreou trpí/trpělo 158 (27,9 %) žen. S mimomenstruačním krvácením se setkala 101 (17,8 %) dotázaných. Polymenoreou trpí/trpělo 97 (17,1 %) žen, spottingem trpí/trpělo 29 (5,1 %) žen a hypomenoreou trpí/trpělo 28 (4,9 %) žen.

Graf 22 – Symptomy menstruace

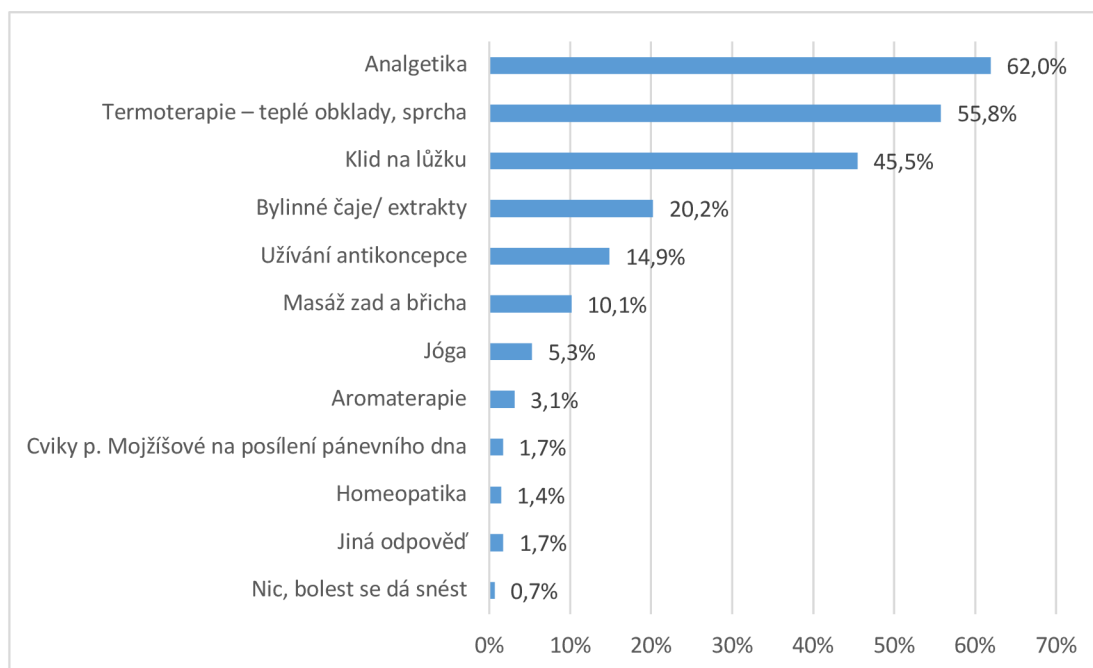


Zdroj: Vlastní

Graf 22 vyobrazuje symptomy, jakými trpí/trpěly ženy před či během menstruace. Respondentky mohly uvést více odpovědí. Z celkového počtu 1 499 (100 %) žen jich 1 229 (81,8 %) uvádělo bolest břicha a křeče. Druhým nejčastějším problémem, jenž uvedlo 885 (58,8 %) žen, je zhoršení pleti a 833 (55,4 %) žen zmínilo podrážděnost. Výkyvy nálad trápí/trápilo 775 (51,6 %) žen, bolest prsou uvedlo 682 (45,4 %) žen, bolest zad, svalů, kloubů zmínilo 659 (43,9 %) žen. Nadýmání označilo 660 (43,8 %) z dotázaných. Zvýšenou chuť k jídlu pociťuje/pociťovalo 638 (42,4 %) žen. Únavu označilo 550 (36,5 %) žen, průjem 530 (35,2 %) žen, bolest hlavy označilo

478 (31,9 %) žen. 467 (31 %) žen jsou/byly plačtivé a 346 (23 %) úzkostné. Nevlnost trápí/trápilo 289 (19,1 %) dotázaných. Změnu libida označilo 288 (10,8 %) žen. Pouze 29 (1,9 %) žen netrpí/netrpělo žádnými příznaky.

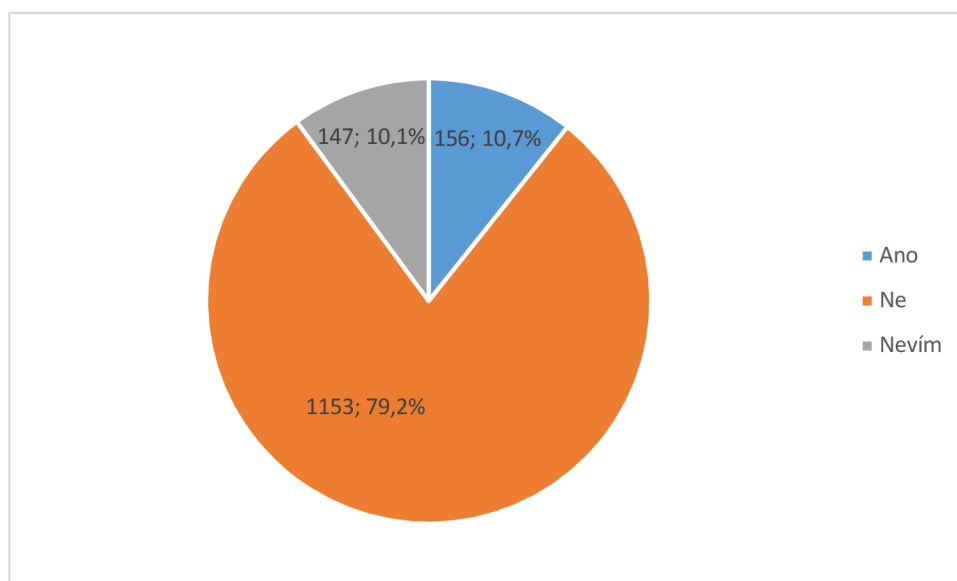
Graf 23 – Tlumení bolesti břicha



Zdroj: Vlastní

Graf 23 prezentuje způsoby tlumení bolesti břicha při menstruaci. Respondentky mohly uvést více odpovědí. Na tuto otázku odpovídalo 1 380 respondentek. Z celkového počtu 1 380 (100 %) respondentek jich 852 (62 %) uvedlo, že bolesti řeší/řešilo analgetiky, termoterapií – teplými obklady, sprchou či vanou 766 (55,8 %) žen. Klidem na lůžku řeší/řešilo bolest 628 (45,5 %) žen. Bylinné čaje/ extrakty uvedlo 278 (20,2 %) dotázaných. Antikoncepcí bolest řešilo 205 (14,9 %) žen. Masáž zad a břicha uvedlo 140 (10,1 %) žen, jógu označilo 73 (5,3 %) žen, aromaterapii 43 (3,1 %) žen, cviky p. Mojžišové uvedlo 23 (1,7 %) žen, homeopatika 20 (1,4 %) žen. Ženy dále vybíraly možnost „Jiné“ (1,7 %) bez uvedení konkrétní metody tlumení bolesti. Pouze 10 (0,7 %) žen uvedlo, že bolest se dá snést bez tlumení.

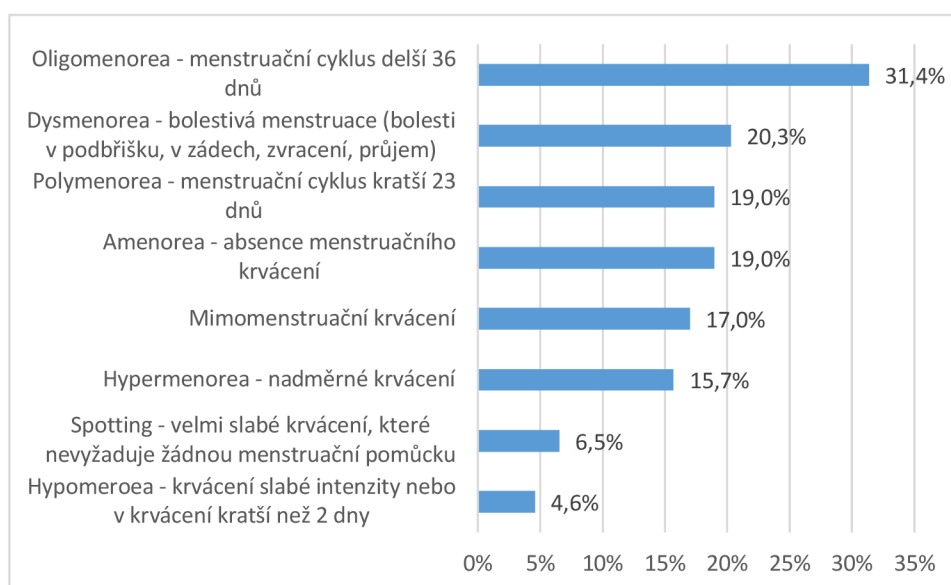
Graf 24 – Změna menstruačního cyklu během pandemie Covid 19



Zdroj: Vlastní

Graf 24 zobrazuje změny menstruačního cyklu během pandemie Covid 19. Z celkového počtu 1 456 (100 %) žen jich 156 (10,7 %) uvedlo, že zaznamenaly změnu menstruačního cyklu. 1 153 (79,2 %) žen tuto změnu nepozorovalo a 147 (10,1 %) žen uvedlo odpověď „Nevím“.

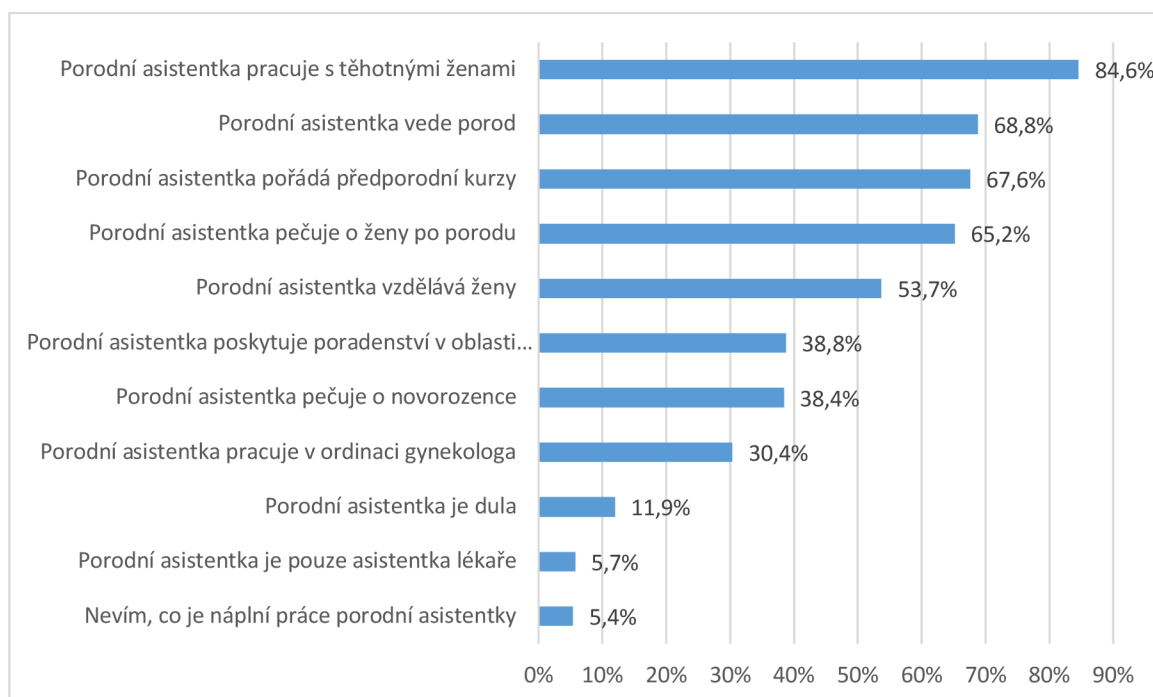
Graf 25 – Konkrétní změna menstruačního cyklu



Zdroj: Vlastní

Graf 25 rozšiřuje graf 24 a zobrazuje změny v menstruačním cyklu během pandemie Covid 19. Ženy mohly uvést více odpovědí. Konkrétní změnu menstruačního cyklu uvedlo 153 (100 %) žen. 48 (31,4 %) žen uvedlo oligomenoreu, dysmenoreu zaznamenalo 31 (20,3 %) žen, polymenoreu zaznamenalo 29 (19 %) žen, stejně tak amenorea se objevila u 29 (19 %) žen. Mimomenstruační krvácení uvedlo 26 (17 %) dotázaných, hypermenoreu zaznamenalo 24 (15,7 %) žen a spotting se vyskytl u 10 (6,5 %) žen. Hypomenoreou trpělo 7 (4,6 %) žen.

Graf 26 – Náplň práce porodní asistentky

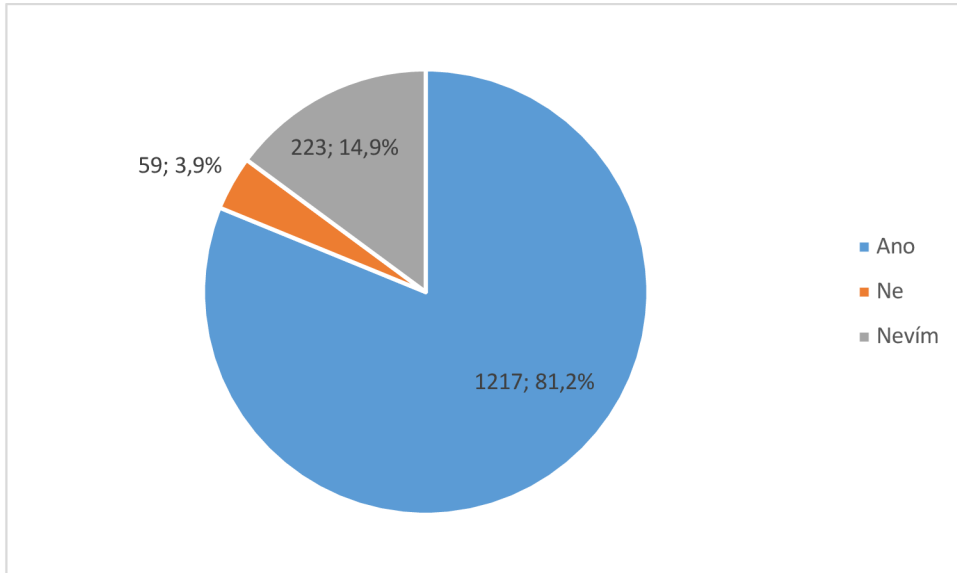


Zdroj: Vlastní

Graf 26 zobrazuje, co si ženy myslí, že je náplň práce porodní asistentky. Ženy mohly uvést více odpovědí. Z celkového počtu 1 499 (100 %) žen si 1 265 (84,6 %) myslí, že porodní asistentka pracuje s těhotnými ženami, 1 028 (68,8 %) žen pak uvádí, že porodní asistentka vede porod. Dále 1 010 (67,6 %) žen tvrdí, že porodní asistentka pořádá předporodní kurzy, 974 (65,2 %) žen si myslí, že porodní asistentka pečuje o ženy po porodu a 803 (53,7 %) žen vypovědělo, že vzdělává ženy. 580 (38,8 %) žen uvádí, že porodní asistentka poskytuje poradenství v oblasti menstruace, 576 (38,4 %) žen je toho názoru, že pečuje o novorozence a 455 (30,4 %) žen uvádí, že porodní asistentka pracuje v ordinaci gynekologa. 179 (11,9 %) dotázaných uvádí, že porodní asistentka

je dula a 87 (5,7 %) žen si myslí, že porodní asistentka je pouze asistentkou lékaře. 81 (5,4 %) dotázaných neví, co je náplní práce porodní asistentky.

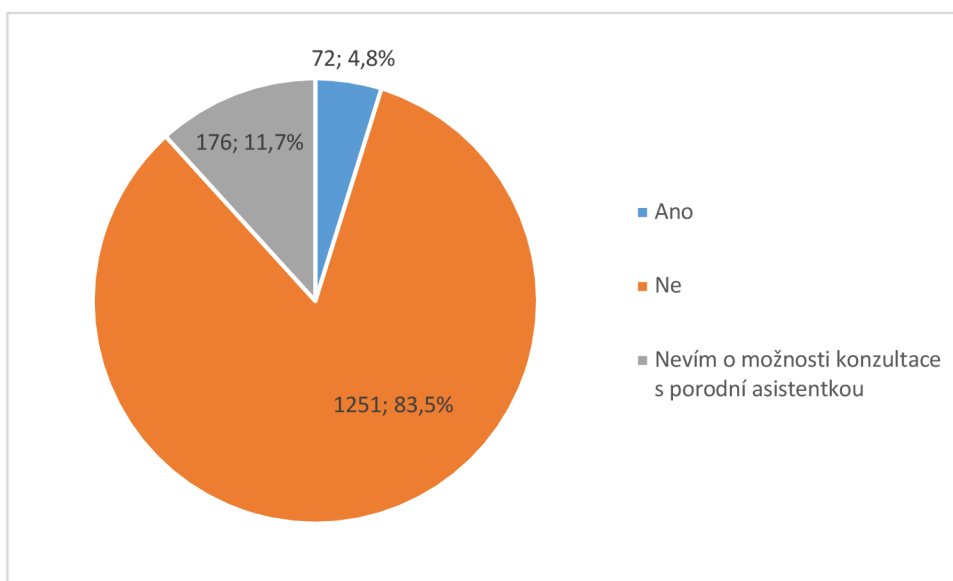
Graf 27 – Informace od porodní asistentky



Zdroj: Vlastní

Graf 27 znázorňuje poskytování informací porodní asistentkou v oblasti menstruačního cyklu. Z celkového počtu 1 499 (100 %) dotázaných si 1 217 (81,2 %) žen myslí, že by jim porodní asistentka mohla v této oblasti poskytnout relevantní informace. 59 (3,9 %) žen si toto nemyslí a 223 (14,9 %) žen neví, zda by jim porodní asistentka mohla poskytnout informace v oblasti menstruačního cyklu.

Graf 28 – Konzultace s porodní asistentkou



Zdroj: Vlastní

Graf 28 znázorňuje, zda ženy konzultují svůj menstruační cyklus s porodní asistentkou. Z celkového počtu 1 499 (100 %) dotázaných konzultovalo menstruační cyklus s porodní asistentkou 72 (4,8 %) dotázaných žen, 176 (11,7 %) žen neví o této možnosti a 1 251 (83,5 %) žen svůj menstruační cyklus s porodní asistentkou nekonzultovalo.

4.2 Statistické zpracování hypotéz

Prvním předpokladem je: Ženy od 18–35 let jsou o menstruaci informovány více než ženy ve věku 36 a více. Tato hypotéza byla vyhodnocena pomocí otázky sledující věkové skupiny žen a souboru otázek, který se týkal se znalostí o menstruačním cyklu, tj. otázky 13, 14 a 15. V případě správně odpovědi dostala respondentka za každou otázku 1 bod, celkově tedy mohla získat 0–3 body, tj. vyšší hodnoty představují vyšší znalost. Z původních 5 kategorií byly vytvořeny 2 kategorie – 18–35 let a 36 a více let.

H1.0: Znalosti o menstruaci nezávisí na věku.

H1: Ženy od 18–35 let jsou o menstruaci informovány více než ženy ve věku 36 a více let.

Pro ověření této hypotézy byl použit neparametrický Mann-Whitneyův test pro dva nezávislé výběry. V tabulce 1 je uveden počet správných odpovědí podle věkových skupin. Z tabulky 1 je patrné, že mírně vyšší úspěšnost mají mladší respondentky.

Na základě provedeného testu ($U = 144865,0$; $p\text{-hodnota} = 0,000$) testovanou hypotézu na hladině významnosti $\alpha = 5 \%$ zamítáme ($p\text{-hodnota} < \alpha$). Platí tedy, že ženy ve věku od 18-35 let mají lepší výsledky (větší znalosti) v oblasti menstruace než ženy ve věku 36 a více let.

Tabulka 1 – Počet správných odpovědí podle věkových skupin

Počet správných odpovědí	Věkové skupiny	
	18-35	36 a více let
Počet	1227	272
Průměr	2,6	2,4
Medián	3,0	2,0
Minimum	0,0	0,0
Maximum	3,0	3,0
Směr. Odchylka	0,6	0,7

Zdroj: Vlastní

Druhá hypotéza předpokládá, že ženy od 18-35 let měly od matky více informací při zahájení menstruace, než měly ženy ve věku 36 a více let.

Pro ověření této hypotézy byla použita proměnná věková kategorie a proměnná otázka 17 – „Informace poskytnuté od matky hodnotíte jako:“ Jedná se o ordinální proměnnou, a proto i tato hypotéza byla vyhodnocena pomocí Mann-Whitneyova testu.

H2.0: Informovanost žen o menstruaci od matek nezávisí na věku respondentek.

H2.1: Ženy od 18-35 let měly od matky více informací při zahájení menstruace, než měly ženy ve věku 36 a více let.

Jelikož jde o hodnocení na 5bodové škále – 1 – dostatečné až 5 – nedostatečné, nižší hodnoty představují vyšší informovanost. Výsledky za jednotlivé skupiny jsou znázorněny v tabulce 2. Lepší výsledky vidíme u mladší kategorie. Na základě

provedeného testu ($U = 137798,0$; p -hodnota = $0,000$) testovanou hypotézu na hladině významnosti $\alpha = 5 \%$ zamítáme (p -hodnota $< \alpha$). Platí tedy, že ženy od 18-35 let měly od matky více informací při zahájení menstruace, než měly ženy ve věku 36 a více let.

Tabulka 2 – **Hodnocení informací od matky podle věkových skupin**

Informace poskytnuté od matky hodnotíte jako:	Věkové skupiny	
	18–35	36 a více let
Počet	1227	272
Průměr	2,5	2,9
Medián	2,0	3,0
Minimum	1,0	1,0
Maximum	5,0	5,0
Směr. Odchylka	1,4	1,5

Zdroj: Vlastní

Třetí hypotéza sleduje, odkud ženy získávají informace o menstruaci. Předpokládáme, že ženy získávají informace o menstruaci spíše z internetu než od porodní asistentky.

Pro ověření této hypotézy je použita proměnná otázka 16 – „Od koho jste získala informace týkající se menstruace?“ V grafu 16 je znázorněno, že internet uvedlo 47,4 % žen (711 žen), porodní asistentku pouze 1,7 % žen (26 žen). Pro ověření statisticky významných rozdílů byl použit test o shodě dvou relativních četností.

H3.0: Podíl žen, které uvedly jako zdroj informací internet a porodní asistentku je shodný.

H3.1: Ženy získávají informace o menstruaci spíše z internetu než od porodní asistentky.

Výpočet testového kritéria pro test o shodě dvou relativních četností je znázorněn v tabulce 3. Výsledná p -hodnota je nižší než hladina významnosti $\alpha = 5 \%$, tj. testovanou hypotézu H3.0 na této hladině významnosti $\alpha = 5 \%$ zamítáme. Platí tedy, že ženy získávají informace o menstruaci spíše z internetu než od porodní asistentky.

Tabulka 3 – Test o shodě dvou relativních četností

m1	711
n1	1499
p1	0,474
m2	26
n2	1499
p2	0,017
p	0,246
U	29,055
u0,95	1,645
p-hodnota	0,000

Zdroj: Vlastní

5 Diskuze

Bakalářská práce se zabývá problematikou informovanosti žen o menstruaci. Menstruace je součástí života téměř každé ženy. Může ovlivňovat ženu jak v oblasti psychické, tak i fyzické a sociální. Menstruace může být pro ženu velmi citlivým tématem a každá žena toto období vnímá jinak. Je důležité, aby ženy byly informované o problematice menstruace.

Výzkumný soubor tvořilo 1 499 respondentů. Respondentky byly pro vyhodnocení hypotéz rozděleny do věkových kategorií 18-35 let a 36 a více let. Z pohledu pohlaví se dotazníkového šetření zúčastnilo 1 496 žen (99,8 %) a 3 osoby (0,2 %), které své pohlaví označily jako nebinární. Po podrobnější analýze dotazníku bylo zjištěno, že jsou nebinární osoby ve věku 18-35 let. Nyní je téma pohlaví velmi diskutováno a z tohoto důvodu bylo možné označit odpověď „Jiné“. Nebinární lidé se neztotožňují s žádným pohlavím (Understanding Non-Binary People: How to Be Respectful and Supportive, © 2022). I přes to, že se označily jako nebinární, pro naši práci bude využito označení respondentky, resp. ženy. Dotazník byl určen pro ženy všech věkových kategorií, jelikož nás zajímaly rozdíly mezi mladšími a staršími ženami. Z pohledu věku se nejčastěji objevily respondentky ve věku 15–25 let, celkem 792 (52,8 %), dále respondentky ve věku 26-35, a to v počtu 435 (29 %), 198 (13,3 %) respondentek se pohybovalo ve věku 36–45 let. Druhou nejméně početnou skupinou je věková kategorie 46–60 let v počtu 48 (3,2 %) respondentek. V šetření se ale objevují i osoby starší 61 let, a to v počtu 26 osob (1,7 %), které představují nejméně početnou skupinu výzkumného souboru. Věkové kategorie byly zvoleny tak, aby věkový rozdíl v každé z kategorií nebyl příliš vysoký.

Každá žena svou menstruaci vnímá jinak, pro jednu ženu může jít o velmi obtěžující období, pro druhou to bude přirozená věc a jiné ženy toto období vnímají neutrálně (Brochmann et al., 2019). Z našeho dotazníkového šetření vyplynulo, že ženy vnímají menstruaci spíše pozitivně. Celých 75,1 % respondentek komentují menstruační cyklus jako přirozenou součást jejich života. Další 36,4 % žen jej vnímá jako důležitou funkci pro otěhotnění. 29,3 % žen vnímá svůj menstruační cyklus jako projev ženství, kdy mohou první menstruaci vnímat jako rituál a oslavovat ji. Naopak pro 23,1 % žen je menstruace velmi obtěžujícím obdobím. S vnímáním menstruace souvisí také fakt, zda ženy omezuje menstruace v běžném životě. Více jak polovina našich respondentek tj. 52,4 %, uvedla, že je menstruace omezuje v běžném životě. Zajímá nás pohled žen na

pohlavní styk během menstruace. Názory žen na pohlavní styk během menstruace se různí. Brochmann et al. (2019) uvádí, že sex během menstruace může přinést řadu benefitů, jako například intenzivnější sexuální prožitek ženy nebo úlevu od menstruačních bolestí. Oproti tomu je zde u ženy vyšší riziko vzniku infekce (Brochmann et al., 2019). 32,8 % žen si myslí, že pohlavní styk během menstruace je vhodný, oproti tomu 60,3 % dotázaných osob si myslí, že nikoliv. Uvědomovali jsme si, že tato otázka může být pro ženy příliš intimní, a proto zde byla možnost odpovědi ve formě „Nechci odpovídat“, tuto možnost zvolilo 6,9 % žen (Graf 6). Jelikož se názory na pohlavní styk během menstruace různí, zajímalo nás, v jakých věkových kategoriích převládá názor o vhodnosti pohlavního styku během menstruace, a proto jsme se věnovali podrobnější analýze dotazníků. Díky tomu jsme zjistili, že převážně ženy ve věku 18-35 uváděly, že pohlavní styk během menstruace je vhodný.

Při menstruaci ženy využívají menstruační pomůcky, které slouží k zachycení krve. V průběhu vývoje menstruačních pomůcek došlo ke změnám a ženy dnes mohou volit mezi jednorázovými pomůckami a pomůckami, které jsou určeny k opakovanému použití (Brochmann et al., 2019). Mezi jednorázové pomůcky jsou řazeny vložky a tampony (Brochmann et al., 2019). Existují však pomůcky určené k opakovanému použití, mezi které patří menstruační kalíšky, menstruační kalhotky, látkové vložky a menstruační houby. Všechny tyto pomůcky začínají být u žen velmi oblíbené, a to nejen z ekologických a finančních důvodů, ale i z důvodu vyššího komfortu (Lančaričová, 2019). V současné době je kladen důraz na životní prostředí a některé ženy raději volí alternativní a ekologické druhy menstruačních pomůcek, jež snižují ekologický dopad (Brooks, 2016). Jelikož se na českém trhu vyskytuje nepřeberné množství menstruačních pomůcek, chtěli jsme zjistit, jaké menstruační pomůcky v dnešní době ženy využívají. Vzhledem k tomu, že ženy nemusí v období menstruace používat pouze jednu pomůcku, ale mohou je kombinovat, uváděly více odpovědí. Nejčastěji ženy používají jednorázové vložky. Tuto pomůcku někdy využívá 72,1 % žen z celkového počtu respondentek. Po podrobnější analýze dotazníků používají jednorázové vložky převážně ženy ve věku 26 a více let. Druhou nejoblíbenější pomůckou jsou jednorázové tampony. Tyto pomůcky využívá 61,5 % žen, tuto pomůcku využívají převážně ženy ve věku 18-35 let. Menstruační kalíšek je poměrně nová pomůcka a není tedy překvapivé, že je třetí nejčastěji uváděnou pomůckou, tuto pomůcku využívá 32,6 % žen. Po podrobnější analýze dotazníků jsme zjistili, že 53,7 % žen ve věku 18-35 využívá menstruační kalíšek.

Ze získaných výsledků je zřejmé, že i ženy ve věku 36 a více let využívají nově přicházející pomůcky.

V poslední době získávají své místo na trhu i menstruační kalhotky. Tuto pomůcku využívá 15,6 % žen z celkového počtu dotazovaných. Existují různé typy a střihy, barvy, mohou být s krajkami či bez, některé jsou elegantní, jiné zase klasické (Příloha 6) (Bittnerová, 2021). Kalhotky dělíme podle toho, pro kterou intenzitu menstruace jsou určené, tedy pro slabou, střední, silnou nebo extra silnou (Bittnerová, 2021). I tato pomůcka má své pro a proti. Dle našeho názoru mezi výhody patří dlouhá životnost, cenová dostupnost, pohodlí při nošení, podpora ekologie a vysoká absorpční schopnost. Mezi nevýhody bychom zařadili nutnost praní, což může být pro některé ženy nepříjemné či nepříjemné.

Některé ženy chtějí chránit životní prostředí, ale také porozumět svému tělu. Pro tyto ženy je ideální metoda řízené menstruace. Řízená menstruace je metoda, při které ženy nepoužívají žádné menstruační pomůcky (Oblasser, 2015). Oblasser (2015) popisuje, že vylučování menstruační krve z dělohy se dá vědomě ovládat stejně jako vylučování močového měchýře, a tak se žena díky cviku a poznání svého těla naučí vědomě řídit intervaly mezi vylučováním krve. Ptali jsme se žen, zda tuto metodu znají, zda je zajímavá či ji využívají. 13,9 % žen tato metoda zajímá a znají ji, 33 % žen o ní již slyšelo, ale nezajímá je. 28,3 % žen tuto metodu neznají a ani je nezajímá. Z našeho výzkumného šetření vyplynulo, že tuto metodu využívá pouze 3 % žen. Nejvíce tuto metodu využívají ženy ve věku 26-35 let.

Vzhledem k finanční náročnosti menstruačních pomůcek jsme se žen dotazovali, jak tuto problematiku vnímají. Někteří politici a obhájci se snaží prosadit menstruační pomůcky zdarma, nebo je alespoň osvobodit od daně (UNFPA, 2021). Například irský řetězec Lidl se jako první velký řetězec od 3. května 2021 rozhodl nabízet menstruační pomůcky zdarma, a to prostřednictvím aplikace Lidl plus, kdy každá žena dostane krabičku tamponů či vložek zdarma (Woodyatt, 2021). V České republice menstruační pomůcky zdarma poskytovány nejsou, nejsou ani osvobozeny od daně, ale pokud ženy nemají dostatek finančních prostředků, mohou se obrátit na neziskové organizace, které jim poskytnou potřebnou pomoc (Otčenášková, 2020). V České republice je daň na dámské hygienické potřeby 21 %, naopak v Maďarsku je 27 %, čímž je nejvyšší ze všech zemí Evropské unie (Otčenášková, 2020). Zajímalo nás, jak respondentky

hodnotí cenu menstruačních pomůcek. Naše respondentky převážně hodnotí menstruační pomůcky z finančního hlediska jako středně drahé (39,8 %) nebo spíše dražší (33,8 %) (Graf 10). Vzhledem k tomu, že jsme v dotazníku neměli otázky týkající se vzdělání a povolání, nemůžeme tyto výsledky více rozebrat a odůvodnit. Ženy jsme se také dotazovali na to, zda se jim někdy stalo, že neměly dostatek financí na koupi menstruačních pomůcek, toto uvedlo 8,2 % žen. Je překvapující kolik žen se ocitlo v situaci, ve které neměly dostatek finančních prostředků na nákup menstruačních pomůcek.

Dalším cílem bylo zmapovat znalosti žen o menstruačním cyklu. Otázky se týkaly délky menstruačního cyklu, fází menstruačního cyklu a hygieny intimních partií. Ženy by tyto informace měly znát například proto, aby rozuměly svému tělu, porozuměly plodným a neplodným dnům či aby věděly, jak díky správné hygieně předcházet zdravotním komplikacím.

Délka menstruačního cyklu je variabilní, ale Petřek (2019) a Procházka (2020) se shodují na průměrné délce menstruačního cyklu 28 dní, oproti tomu Čepický (2018) uvádí trvání menstruace 21-35 dní. Správnou odpověď, tj. 28 dnů, popř. 21-35 dnů, určilo 94,3 % dotázaných. Další dotazovaná oblast se týkala fází menstruačního cyklu. Menstruační cyklus má 4 fáze, které jsou rozděleny podle změn, které právě probíhají ve vaječnicích, děloze a děložním čípku (Procházka, 2020). Na tuto otázku správně odpovědělo 65,9 % respondentek. Co se týče hygieny, Chhabra (2017) uvádí, že mnoho žen si sice genitál omývá pravidelně, ale chybí v tom, že si tato místa omývá směrem od řitního otvoru k pochvě. Tím si do pochvy či močové trubice mohou zanést bakterie z konečníku a je tedy důležité edukovat ženy a dívky o správném směru omývání a otírání intimních partií (Wildová, 2019). Edukace by měla začínat již na oddělení šestinedělí, kdy porodní asistentka informuje matky o správné péči o genitál novorozené dívky. Z našeho dotazníkového šetření vyplynulo, že ženy toto pravidlo omývání intimních partií znají a správnou odpověď označilo 92,5 % dotázaných. Z výzkumného šetření vyplynulo, že ženy ve věkové kategorii 18-35 let mají lepší výsledky (větší znalosti) v oblasti menstruace než ženy ve věkové kategorii 36 a více let.

Další zkoumanou oblastí bylo, odkud ženy získávají informace o menstruačním cyklu, protože správná edukace vytváří povědomí o menstruaci bez předsudků (Garcia-Bullé, 2021). Zastáváme názor, že dívka by primárně měla získat informace od matky a dále pokračuje v poskytování informací škola a popřípadě i komunitní porodní asistentka,

kteřá mŕže do ŝkol docházet a informovat dŕvky. Je potěŝující, že respondentky tyto informace získávají zejména od matky. Od matky získalo informace 77,9 % vŝech dotázaných žen. 47,4 % žen získalo informace z internetu a 40,2 % ze ŝkoly. 3,7 % dotázaných žen uvedlo, že jim nikdo žádné informace neposkytl. 0,9 % respondentek uvedlo jako zdroj informací otce. Zajímavé bylo, že od otce získaly informace ženy převážně z věkové kategorie 18-25 let.

Považovali jsme za důležité zjistit, jak ženy hodnotí informace, které jim poskytla matka. Z výzkumného ŝetření vyplynulo, že ženy od 18-35 let měly od matky lepší informace při zahájení menstruace, než měly ženy ve věku 36 a více let. Ženy hodnotily poskytnuté informace na 5bodové ŝkále – 1 – dostatečné až 5 – nedostatečné. Z celkového počtu 1499 (100 %) informace jako dostatečné hodnotí 31,4 % žen, oproti tomu jako nedostatečné tyto informace hodnotí 12,7 % žen.

Edukace porodní asistentkou představuje pro dŕvky a ženy velký význam, jelikož informovaností zvyšujeme kvalitu péče a předcházíme výskytu komplikací (Dušová et al., 2019). Z našeho dotazníkového ŝetření vyplynulo, že od porodní asistentky získalo informace pouze 1,7 % žen. Na základě vyhodnocených výsledků jsme dospěli k závěru, že ženy získávají informace o menstruaci spíše z internetu než od porodní asistentky.

Porodní asistentka mŕže poskytovat informace i v ordinaci gynekologa. Důležitost preventivních prohlídek u gynekologa zdůrazňují Roztočil a Bartoš (2017) a uvádí, že první preventivní prohlídka u gynekologického lékaře by měla být v 15 letech a dále pak 1x ročně. Z našeho dotazníkového ŝetření vyplynulo, že 58,6 % dotázaných navŝtřvuje gynekologa 1x ročně. Dalších 19,5 % uvedlo, že chodí 2x do roka. Mezi jinými odpověďmi byly např. vyšší četnosti z důvodu těhotenství, gynekologické problémy apod. Oproti tomu 8,7 % žen navŝtřvuje gynekologa nepravidelně a 4,9 % žen pouze při obtížích. Alarmující je, že 6,5 % žen nenavŝtřvuje gynekologa vůbec. Návŝtřvy gynekologa jsou důležité nejen z důvodu prevence, ale ženy zde mohou získat i informace týkající se zdraví. Tyto informace mŕže poskytnout porodní asistentka, jež v ordinaci gynekologa působí.

Dívky by měly být poučeny v dostatečném předstihu před dostavením první menstruace (Suriyaarachchi, 2019). Měly by mít vzdělání například v oblasti anatomie, fyziologie, menstruačních pomůcek a hygieny. Z tohoto důvodu jsme se dotazovali žen, které mají dcery, jak je budou informovat nebo jak je informovaly. Je potěšující, že se ženy plánují věnovat edukaci svých dcer. Na tuto otázku jsme získali 795 odpovědí. Z výzkumného šetření vyplynulo, že 86,7 % žen z celkového počtu žen, jež uvedly, že mají malou dceru jim vysvětlí fungování menstruačního cyklu, 83,9 % žen je poučí o menstruačních pomůčkách a o hygieně je poučí 81,6 % žen. 25,4 % žen, které na tuto otázku odpovídaly, plánují dcerám dát také knihu o menstruaci. Také jsem se dotazovali žen, které již svou dceru informovaly o menstruačním cyklu, jakým způsobem edukace probíhala. Na tuto otázku odpovědělo 228 žen, tj. 79,4 % žen, které mají již menstruuující dceru. Uvedly, že dcerám vysvětlily fungování menstruačního cyklu, o menstruačních pomůčkách je poučilo 75,9 % a o hygieně 70,2 % žen z celkového počtu žen, které mají již menstruuující dceru.

V současné době zažíváme celosvětovou pandemii SARS-CoV-2. Vzhledem k tomu, že onemocnění SARS-CoV-2 je od roku 2019 celosvětovou zdravotní krizí (Cash et al., 2020) zajímalo nás, zda má toto období vliv na menstruační cyklus žen, protože menstruační cyklus může být ovlivňován stresem, jenž v této pandemické době narůstá, stejně tak jako cyklus ovlivňuje změna životního stylu, problémy se spánkem, změna stravy a infekce (CDC, 2021).

Dotazovali jsme se tedy žen, zda zaznamenaly změnu z oblasti menstruačního cyklu během pandemie Covid 19. 10,7 % žen uvedlo, že zaznamenaly změnu menstruačního cyklu (Graf 24). Po podrobné analýze dotazníků tento problém uvedlo 11,5 % žen z celkového počtu žen ve věku 18-25 let, dále pak 11 % žen ve věku 26-35 let. Také nás zajímalo, jakým způsobem se menstruační cyklus změnil. Nejčastější zaznamenanou změnou byla oligomenorea – menstruační cyklus delší 36 dnů. Tento problém zaznamenalo 31,4 % žen, kterým se během pandemie změnil menstruační cyklus. Dále 20,3 % uvedlo dysmenoreu, 19 % žen amenoreu a dalších 19 % žen uvedlo polymenoreu. Hypermenoreu uvedlo 15,7 % žen.

Považovali jsme za důležité zjistit povědomí žen o práci porodní asistentky. Porodní asistentka hraje důležitou roli v životě ženy každého věku (Koliba et al., 2019). Proto nás zajímalo, jak ženy porodní asistentku vnímají. Poslední otázky v dotazníku

jsme věnovali povědomí veřejnosti o práci porodní asistentky. 84,6 % respondentek si myslí, že porodní asistentka pracuje s těhotnými ženami, 68,8 % žen pak uvádí, že asistentky vedou porod. Dále že porodní asistentka pořádá předporodní kurzy, toto si myslí 67,6 % žen, 65,2 % dotázaných si myslí, že pečuje o ženy po porodu a 53,7 % žen, že ženy vzdělává. Bohužel 5,7 % žen si myslí, že porodní asistentka je pouze asistentkou lékaře a 5,4 % žen neví, co je náplní práce porodní asistentky. Dále si 81,1 % žen myslí, že by jim porodní asistentka mohla poskytnout informace ohledně menstruačního cyklu, avšak 83,5 % žen z celkového počtu respondentek s porodní asistentkou svůj menstruační cyklus nikdy nekonzultovalo a 11,7 % žen neví o možnosti konzultace s porodní asistentkou. Je tedy žádoucí zvýšit aktivitu porodních asistentek v této oblasti.

Informace o menstruaci by neměly mít jen ženy, ale i muži. V oblasti edukace by se nemělo zapomínat na chlapce, protože výuka pomůže chlapcům lépe porozumět dívkám a důležitosti bezpečného sexu a použití antikoncepce (*Should Boys Be Taught About Periods?*, © 2021). Informovanost chlapců o menstruaci podporuje komunikaci, odstraňuje stigmata a vytváří více empatie (Vanvuren, 2018). Během našeho dotazníkového šetření jsme obdrželi zpětné vazby od mužů, které by toto téma také zajímalo.

Také je pro nás velmi potěšující, že jsme během krátké doby získali velký počet respondentek. Během výzkumného šetření jsme obdrželi od žen pozitivní zpětnou vazbu, ve formě milých zpráv a komentářů, což nás velmi potěšilo. I muži vyjádřili svůj názor a dotazovali se, proč nás nezajímá menstruace z pohledu mužů. Dle mého názoru může být názor mužů na menstruaci předmětem dalšího zkoumání.

6 Závěr

Tato bakalářská práce se zabývá informovaností žen v oblasti menstruace a vnímání menstruace jako takové. Práce je rozdělena na dvě části, na část teoretickou a část praktickou. Teoretická část se zabývala anatomii ženských pohlavních orgánů, fyziologií menstruačního cyklu, na kterou navazovaly poruchy menstruačního cyklu. V neposlední řadě se věnovala menstruačním pomůckám, a s tím související hygieně a menstruační chudobě. V teoretické části byl dále zmíněn vliv celosvětové pandemie SARS-CoV-2 na menstruační cyklus ženy a role porodní asistentky v oblasti edukace.

Pro praktickou část byly stanoveny 2 cíle. Prvním cílem bylo zjistit, jaké mají ženy informace týkající se menstruace. Druhým cílem bylo zmapovat, zda jsou ženy informované v oblasti menstruace od porodní asistentky. Výzkumné šetření probíhalo na základě dotazníkového šetření. Dotazník vlastní konstrukce byl tvořen uzavřenými a polouzavřenými otázkami.

Pro vyhodnocení hypotéz byl použit Mann-Whitneyův test pro dva nezávislé výběry a test o shodě dvou relativních četností.

Výzkumný soubor byl tvořen 1499 respondentkami. Dotazník byl sdílen na sociální síti Facebook.

S výše uvedenými cíli souvisí hypotézy, které byly stanoveny následovně:

H1: Ženy od 18-35 let jsou o menstruaci informovány více než ženy ve věku 36 a více.

H2: Ženy od 18-35 let měly od matky více informací při zahájení menstruace, než měly ženy ve věku 36 a více let.

H3: Ženy získávají informace o menstruaci spíše z internetu než od porodní asistentky.

Z výzkumného šetření vyplynulo, že ženy ve věkové kategorii 18-35 let mají větší znalosti v oblasti menstruace než ženy ve věkové kategorii 36 a více let. Co se týče informací od matek, ženy ve věku 18-35 let měly při zahájení menstruace lepší informace od matek, než měly ženy ve věku 36 a více let. Podíl žen, které uvedly jako zdroj informací internet je větší než podíl žen, které uvedly porodní asistentku.

Z výsledků dotazníkového šetření vyplynulo, že ženy jsou obecně informované o menstruačním cyklu, avšak edukace porodní asistentkou je velmi nízká, stejně

tak povědomí žen o možnosti konzultace s porodní asistentkou. Nejčastěji respondenty uváděly, že tyto informace dostaly od matky. Od matky získalo informace 77,9 % ze všech dotázaných žen. 47,4 % žen získalo informace z internetu a 40,2 % ze školy. 3,7 % dotázaných žen uvedlo, že jim nikdo žádné informace neposkytl. Od porodní asistentky získalo informace pouze 1,7 % žen. Je důležité, aby porodní asistentky plně využívaly své kompetence a aby jejich prioritou byla důkladná informovanost žen, dále aby spolupracovaly se školami, kde mohou působit jako edukátorky a předávat dívkám a chlapcům důležité informace týkající se problematiky menstruačního cyklu.

Výsledky práce bude možné publikovat na odborných přednáškách, seminářích a dále mohou být využity pro zlepšení informovanosti žen o dané problematice.

7 Seznam použité literatury

1. *Anionové vložky*, © 2021. [online]. Anionové vložky. 2021 [cit. 2021-12-29]. Dostupné z: <https://www.anionovevložky.eu/anionovevložky/8-Anionovevložky>
2. BERGER, S. et al., 2019. Menstrual toxic shock syndrome: case report and systematic review of the literature: case report and systematic review of the literature. *The Lancet Infectious Diseases*. 19(9), 313-321. DOI: [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(19\)30041-6](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(19)30041-6).
3. BIGGERS, A., 2021. *Female reproductive organ anatomy*. [online]. Medical news today. 7.10.2021 [cit. 2021-12-29]. Dostupné z: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/female-reproductive-organ-anatomy>
4. BITTNEROVÁ, I., 2020. *Látkové vložky* [online]. Kalíšek.cz [cit. 2021-7-21]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/latkove-vložky.php>
5. BITTNEROVÁ, I., 2021. *Menstruační kalhotky* [online]. Kalíšek.cz. [cit. 2021-7-21]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/menstruacni-kalhotky-21>
6. BITTNEROVÁ, I., 2020. *Rozdíly mezi menstruačními kalíšky*. [online]. Kalíšek.cz. © 2022 [cit. 2022-1-29]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/rozdily-menstruacni-kalisky>
7. BITTNEROVÁ, I., 2014. *Mořská houba jako varianta menstruační hygieny* [online]. Kalíšek.cz. [cit. 2021-7-20]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/morska-houba.php>
8. BLAŽEJOVÁ, L., 2020. *Moje rudá knížka*. Příbram: PBTISK a.s. ISBN 978-80-270-8111-0.
9. BROCHMANN, N., DAHL, E.S., 2019. *Zázrak tam dole: vše, co potřebujete vědět o ženském podbříšku*. Praha: Dobrovský. ISBN 978-80-7390-785-3.
10. BROOKS, F., 2016. *Až budu velká holka*. Praha. ISBN 978-80-256-1914-8.

11. CASH, R., PATEL, V., 2020. Has COVID-19 subverted global health? *The Lancet*. 395(10238), 1687-1688. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)31089-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31089-8).
12. CDC, 2021. *Myths and Facts about COVID-19 Vaccines* [online]. Centers for Disease Control and Prevention. [cit. 2021-7-31]. Dostupné z: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/facts.html>
13. CIBULA, D., 2002. *Základy gynekologické endokrinologie*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0236-3.
14. CLANCEY, K., 2021. *Menstrual experiences with COVID-19 vaccines*. [online]. Interdisciplinary Health Sciences Institute. [cit. 2021-7-31]. Dostupné z: <https://redcap.healthinstitute.illinois.edu/surveys/index.php?s=LL8TKKC8DP>
15. CRITCHLEY, H.O.D. et al., 2020. Menstruation: science and society: science and society. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*. 223(5), 624-664. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2020.06.004>.
16. ČEPICKÝ, P., 2018. *Kapitoly z diferenciální diagnostiky v gynekologii a porodnictví*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5604-2.
17. DAVIES, S.H., LANGER, M., KLEIN, A.Z., GONZALEZ-HERNANDEZ, G., DOWSHEN, N., 2021. Adolescent Perceptions of Menstruation on Twitter: Opportunities for Advocacy and Education: Opportunities for Advocacy and Education. *Journal of Adolescent Health*. 68(2), 9. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.12.023>
18. DOLEČKOVÁ, K., 2018. Intimní hygiena – Co vám běžní výrobci o dámských potřebách neřeknou. [online]. Econe.cz. 25.5.2018 [cit. 2022-1-29]. Dostupné z: <https://www.econe.cz/blog/intimni-hygiena-co-bezni-vyrobcu-nereknou/>
19. DUŠOVÁ, B., HERMANNOVÁ, M., JANÍKOVÁ, E., SALOŇOVÁ, R., 2019. *Edukace v porodní asistenci*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-0836-7.

20. DYLEVSKÝ, I., 2019. *Somatologie: pro předmět Základy anatomie a fyziologie člověka*. 3. přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-2111-3.
21. FERIN, M., JEWELWICZ, R., WARREN, M.P., 1997. *Menstruační cyklus*. Vyd. 1. čes. Praha: Grada. ISBN 80-716-9350-2.
22. GARCIA-BULLÉ, S., 2021. *The need for menstrual education*. [online]. Observatory: Institute for the future of education. 7.4.2021 [cit. 2021-11-3]. Dostupné z: <https://observatory.tec.mx/edu-news/menstrual-education>
23. GOLDSTUCK, N.D., 2020. Modern menstruation: Is it abnormal and unhealthy?: Is it abnormal and unhealthy? *Medical Hypotheses*. 144, 109955. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2020.109955>.
24. HALEEM, A., JAVAID, M., VAISHYA, R., 2020. Effects of COVID-19 pandemic in daily life. *Current medicine research and practice*. Sir Ganga Ram Hospital. Published by Elsevier, a division of RELX India, Pvt., 10(2), 78-79. DOI: 10.1016/j.cmrp.2020.03.011.
25. HALL, N.L., 2021. From “period poverty” to “period parity” to meet menstrual health needs. *Med*. 2(5), 469-472. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.medj.2021.03.001>.
26. Historie menstruačních kalíšků [online]. *Kalíšek.cz* [cit. 2021-7-20]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/historie-menstruacnich-kalisku>
27. HOŘEJŠÍ, J., 2003. *Gynekologické problémy u děvčátek a dospívajících dívek: informace pro rodiče*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0553-2.
28. HUDÁK, R., KACHLÍK, D., VOLNÝ, O., 2015. *Memorix anatomy: comprehensive book of human anatomy in English and Latin*. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-950-1.
29. CHHABRA, S., 2017. *5 things to keep in mind for your menstrual hygiene*. [online]. India Today. 28.5.2017 [cit. 2021-11-3]. Dostupné z: <https://www.indiatoday.in/lifestyle/wellness/story/5-tips-menstrual-hygiene-day-care-sanitation-lifest-979651-2017-05-28>

30. *Jak kalhotky fungují*, © 2021. [online]. SNUGGS. [cit. 2021-12-29]. Dostupné z: <https://snuggs.cz/pages/jak-funguji>
31. JUŘENÍKOVÁ, P., 2010. *Zásady edukace v ošetrovatelské praxi*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2171-2.
32. KOLIBA, P., WEISS, P., NĚMEC, M., DIBONOVÁ, M., 2019. *Sexuální výchova pro studenty porodní asistence a ošetrovatelství*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-2039-0.
33. KOTOVÁ, G., 2019. *Pomocnice před, v průběhu, i po období těhotenství*. [online]. TěhuDay. 30.8.2019 [cit. 2021-12-29]. Dostupné z: <https://www.tehuday.cz/l/clanek-s-tipy-pro-upravu-textu/>
34. KUTNOHORSKÁ, J., 2009. *Výzkum v ošetrovatelství*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2713-4.
35. LANČARIČOVÁ, L., 2015. *Historie dámských vložek* [online]. *Kalíšek.cz* [cit. 2021-7-20]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/historie-damskych-vlozek>
36. LANČARIČOVÁ, V., 2019. *Porovnání jednotlivých menstruačních pomůcek podle různých kritérií* [online]. [cit. 2021-7-20]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/porovnani-menstruacnich-pomucek>
37. LANČARIČOVÁ, V., 2016. *Menstruační kalendář* [online]. *Kalíšek.cz*. [cit. 2021-7-30]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/menstruacni-kalendar>
38. LI, K. et al., 2021. Analysis of sex hormones and menstruation in COVID-19 women of child-bearing age. *Reproductive biomedicine online*. Reproductive Healthcare Ltd. Published by Elsevier, 42(1), 260-267. DOI: 10.1016/j.rbmo.2020.09.020.
39. MAREŠOVÁ, P., FIALA, L., 2018. *Moderní postupy v gynekologii a porodnictví*. Druhé, přepracované a doplněné vydání. Praha: Mladá fronta. ISBN 978-80-204-4852-1.
40. *Menstruační houby*, ©2022. [online]. Menstruační houby. ©2022 [cit. 2022-1-29]. Dostupné z: <http://www.menstruacnihouby.cz/pouziti-houby.html>

41. *MHday: Menstrual hygiene day* [online], 2021. [cit. 2021-7-31]. Dostupné z: <https://menstrualhygieneday.org/>
42. *ModiBodi*, 2021 [online]. [cit. 2021-7-21]. Dostupné z: <https://eu.modibodi.com>
43. *LOONCUP* [online], 2021. [cit. 2021-7-21]. Dostupné z: <http://www.looncup.com/>
44. OBLASSER, C., 2015. *Bolestivé měsíčky, sbohem!: svobodná menstruace: metoda bez vložek, tamponů a léků proti bolesti*. České Budějovice: Zrcadlo. ISBN 978-80-87847-05-3.
45. OREL, M., 2019. *Anatomie a fyziologie lidského těla: pro humanitní obory*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0531-1.
46. OTČENÁŠKOVÁ, A., 2020. *Když snížíte daň na tampony, bude chtít slevu kdekdo, míní experti. Ženám to nepomůže*. [online]. Aktuálně.cz. 2.12.2020 [cit. 2021-10-4]. Dostupné z: <https://zpravy.aktualne.cz/ekonomika/schillerova-chce-nizsi-dan-u-menstruacnich-potreb-skotsky-vz/r~991711ac332611eb9d470cc47ab5f122/>
47. PAŘÍZEK, A., 2015. *Kniha o těhotenství, porodu a dítěti*. 5. vydání. Praha: Galén. ISBN 978-80-7492-214-5.
48. PASTORIUS, 2012. Hygienické vložky – různé velikosti. [online]. Wikipedie. 26.5.2012 [cit. 2022-1-29]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Menstruační_vložka
49. PETŘEK, J., 2019. *Základy fyziologie člověka pro nelékařské zdravotnické obory*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-2208-0.
50. PROCHÁZKA, M., 2020. *Porodní asistence*. Praha: Maxdorf. ISBN 978-80-7345-618-4.
51. ROANTREE, M., 2020. *How Long Can You Actually Wear A Tampon For?.* [online]. KISS. 19.11.2020 [cit. 2022-1-29]. Dostupné z: <https://www.kiss.ie/how-long-can-you-actually-wear-a-tampon-for/>

52. ROCHA RIOS, G., 2019. *Menstrual health education*. [online]. Girls Globe. 28.5.2019 [cit. 2021-11-3]. Dostupné z: <https://www.girlsglobe.org/2019/05/28/importance-menstrual-health-education/>
53. ROZTOČIL, A., 2017. *Moderní porodnictví. 2.*, přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5753-7
54. ROZTOČIL, A., BARTOŠ, P., 2011. *Moderní gynekologie*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2832-2.
55. SAEI GHARE NAZ, M., RAMEZANI TEHRANI, F., 2021. SARS-CoV-2: Future Potential Impact on Timing of Menarche and Onset of the Regular Menstrual Cycle in Adolescents: Future Potential Impact on Timing of Menarche and Onset of the Regular Menstrual Cycle in Adolescents. *Journal of pediatric nursing*. Elsevier, 57, 90-91. DOI: 10.1016/j.pedn.2020.10.011
56. SAHIN, M., JOSHI, D., BUIT, G., GONZÁLES-BUTERO, D., © 2021. *Menstrual hygiene management: education and empowerment for girls?* Dostupné z: <https://practicalactionpublishing.com/article/2740/menstrual-hygiene-management-education-and-empowerment-for-girls>.
57. *Should Boys Be Taught About Periods?*, © 2021. [online]. Natracare. © 2021 [cit. 2021-11-3]. Dostupné z: <https://www.natracare.com/blog/should-boys-be-taught-periods/>
58. *Státní ústav pro kontrolu léčiv: Nahlášená podezření na nežádoucí účinky po vakcínách proti COVID-19*, 2021 [online]. [cit. 2021-7-31]. Dostupné z: <https://www.sukl.cz/tydenni-zpravy-o-prijatych-hlasenich-podezreni-na-nezadouci>
59. SURIYAARACHCHI, R., 2019. *Period lesson plan: guide to menstruation for teachers: A step-by-step guide to teaching girls in your class an important lesson*. [online]. UNICEF: South Asia. 29.5.2019 [cit. 2021-11-3]. Dostupné z: <https://www.unicef.org/rosa/stories/period-lesson-plan-guide-menstruation-teachers>

60. *Testovací sada látkových vložek*. [online]. Fox-plenky. ©2022 [cit. 2022-1-29]. Dostupné z: <https://www.fox-plenky.cz/denni-dlouha-latkova-vlozka/testovaci-sada-latkovych-vlozek-mix/>
61. *Understanding Non-Binary People: How to Be Respectful and Supportive*, © 2022. [online]. National Center for Transgender Equality. 5.10.2018 [cit. 2022-3-7]. Dostupné z: <https://transequality.org/issues/resources/understanding-non-binary-people-how-to-be-respectful-and-supportive>
62. UNFPA, 2021. *Menstruation and human rights - Frequently asked questions*. [online]. United Nations sexual and reproductive health agency. 2021 [cit. 2021-7-30]. Dostupné z: <https://www.unfpa.org/menstruationfaq#Period%20Poverty>
63. VANVUREN, C., 2018. *Why We Need to Teach Men About Menstruation*. [online]. Blood and milk. 7.4.2018 [cit. 2022-1-5]. Dostupné z: <https://www.bloodandmilk.com/why-we-need-to-teach-men-about-menstruation/>
64. WILDOVÁ, O., 2021. *Co by měla vědět dospívající dívka* [online]. Medicína.cz. [cit. 2021-7-31]. Dostupné z: <http://medicina.cz/clanky/12591/34/Co-by-mela-vedet-dospivajici-divka/>
65. WILDOVÁ, O., 2019. *Den menstruační hygieny* [online]. Medicína.cz. [cit. 2021-7-31]. Dostupné z: <http://medicina.cz/clanky/12230/34/Den-menstruacni-hygieny/>
66. WOODYATT, A., 2021. *Lidl Ireland becomes first major retailer to offer free period products*. [online]. CNN. 20.4.2021 [cit. 2021-10-4]. Dostupné z: <https://edition.cnn.com/2021/04/20/business/lidl-ireland-period-products-intl-scli/index.html>

8 Seznam příloh

Příloha 1 - Hygienické vložky různé velikosti

Příloha 2 - Látkové vložky

Příloha 3 - Tabulka savostí tamponů

Příloha 4 - Menstruační houby

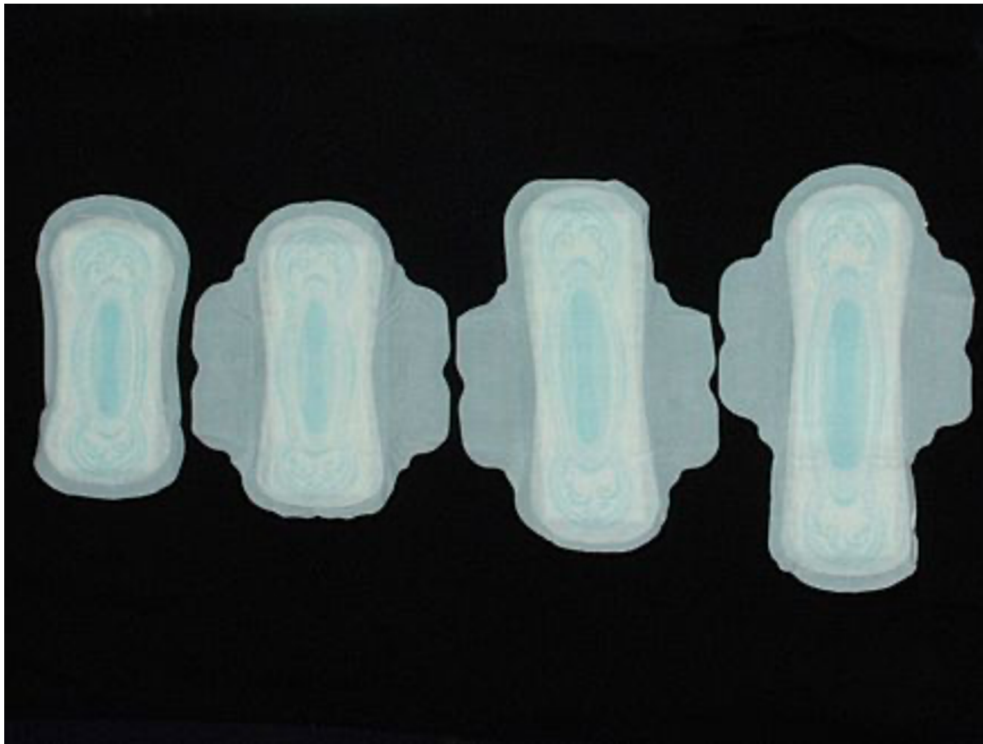
Příloha 5 - Menstruační kalíšky

Příloha 6 - Menstruační kalhotky

Příloha 7 - Srovnání intimních potřeb

Příloha 8 - Dotazník

Příloha 1 – Hygienické vložky různé velikosti



Zdroj: PASTORIUS, 2012. *Hygienické vložky – různé velikosti*. [online]. Wikipedie. 26.5.2012 [cit. 2022-1-29]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Menstruační_vložka

Příloha 2 – Látkové vložky



Zdroj: *Testovací sada látkových vložek*. [online]. Fox-plenky. ©2022 [cit. 2022-1-29].
Dostupné z: <https://www.fox-plenky.cz/denni-dlouha-latkova-vlozka/testovaci-sada-latkovych-vlozek-mix/>

Příloha 3 – Tabulka savostí tamponů



Zdroj: ROANTREE, M., 2020. *How Long Can You Actually Wear A Tampon For?*. [online]. KISS. 19.11.2020 [cit. 2022-1-29]. Dostupné z: <https://www.kiss.ie/how-long-can-you-actually-wear-a-tampon-for/>

Příloha 4 – Menstruační houby



Zdroj: *Menstruační houby*, ©2022. [online]. Menstruační houby. ©2022 [cit. 2022-1-29].

Dostupné z: <http://www.menstruacnihouby.cz/pouziti-houby.html>

Příloha 5 – Menstruační kalíšky



Zdroj: BITTNEROVÁ, I., 2020. *Rozdíly mezi menstruačními kalíšky*. [online]. Kalíšek.cz. © 2022 [cit. 2022-1-29]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/rozdily-menstruacni-kalisky>

Příloha 6 – Menstruační kalhotky



Zdroj: BITTNEROVÁ, I., 2021. *Menstruační kalhotky* [online]. Kalíšek.cz. [cit. 2021-7-21]. Dostupné z: <https://www.kalisek.cz/menstruacni-kalhotky-21>

Příloha 7 – Srovnání intimních potřeb

MRKNĚTE NA PŘEHLEDNÉ SROVNÁNÍ JEDNOTLIVÝCH VARIANT INTIMNÍCH POTŘEB

	Volná menstruace	Menstruační kalíšek	Látkové vložky	Mořská houba	Vložky/tampóny z blobalny (značka Organyc)	Vložky/tampóny z dřevité celulózy (značka Naty)	Běžná vložka/tampón	Menstruační klahotky (značka Snuggs)
Průměrné ks na 1 cyklus	0	1	18	1–2	18	18	18	2–4
Průměrné ks za rok	0	1	18	2–4	216	216	216	4
Průměrné ks za 5 let	0	1	18	10–20	1080	1080	1080	10
Doba použitelnosti	x	5–10 let	3–5 let	6 měsíců	jednorázově	jednorázově	jednorázově	1–2 roky
Průměrná cena za ks	x	500,-	300,-	150,-	10,-	7,-	5,-	799,-
Průměrné náklady na 1 cyklus	0,-	500,-	5400,-	300,-	180,-	126,-	90,-	2397,-
Náklady za rok (12 cyklů)	0,-	500,-	5400,-	600,-	2160,-	1512,-	1080,-	3196,-
Roční náklady 2.–5. rok	0,-	0,-	0,-	600,-	2160,-	1512,-	1080,-	1598,-
Náklady za 5 let celkem	0,-	500,-	5400,-	3000,-	10800,-	7560,-	5400,-	7990,-
Výhody	<ul style="list-style-type: none"> nulová zátěž životního prostředí žádná zdravotní rizika 	<ul style="list-style-type: none"> nízká cena zdravotní nezávadnost pohodlí (náhrada tampónů) šetrné k životnímu prostředí 	<ul style="list-style-type: none"> zdravotní nezávadnost materiálu šetrné k životnímu prostředí pohodlí (příjemný měkký materiál) prodyšnost 	<ul style="list-style-type: none"> nízká cena pohodlí (přizpůsobí se tvaru ženy) zdravotní nezávadnost a prospěšnost (obsah minerálů) 	<ul style="list-style-type: none"> zdravotní nezávadnost (bio bavlna bez pesticidů, bělení bez chlóru) dobrá prodyšnost snadná manipulace šetrné k životnímu prostředí 	<ul style="list-style-type: none"> zdravotní nezávadnost (dřevitá celulóza bez chemie) dobrá prodyšnost snadná manipulace šetrné k životnímu prostředí 	<ul style="list-style-type: none"> nízká cena 	<ul style="list-style-type: none"> zdravotní nezávadnost materiálu prodyšnost šetrnost k životnímu prostředí vysoký komfort nošení
Nevýhody	<ul style="list-style-type: none"> riziko nechtěného protečení 	<ul style="list-style-type: none"> horší manipulace v terénu 	<ul style="list-style-type: none"> vyšší počáteční náklady nutnost praní 	<ul style="list-style-type: none"> složitější manipulace (potřeba praní ve vodě) 	<ul style="list-style-type: none"> vyšší cena 	<ul style="list-style-type: none"> mírně vyšší cena 	<ul style="list-style-type: none"> zdravotní rizika (obsah chemikálií, nebezpečí TSS) velká zátěž životního prostředí (chemikálie, plasty) 	<ul style="list-style-type: none"> vyšší počáteční náklady nutnost praní



econea

Připravil e-shop pro každodenní hrdiny **Econea.cz**

Zdroj: DOLEČKOVÁ, K., 2018. *Intimní hygiena – Co vám běžní výrobci o dámských potřebách neřeknou.* [online]. Econea.cz. 25.5.2018 [cit. 2022-1-29]. Dostupné z: <https://www.econea.cz/blog/intimni-hygiena-co-bezni-vyrobci-nereknou/>

Menstruace z pohledu žen

Vážené respondentky,

jmenuji se Michaela Mauricová a jsem studentkou 3. ročníku oboru Porodní asistenta na Zdravotně sociální fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.

Ráda bych Vás poprosila o vyplnění mého dotazníku, který poslouží jako podklad pro bakalářskou práci na téma „Menstruace z pohledu žen“. Dotazník mapuje znalosti žen o menstruačním cyklu a vnímání menstruačního cyklu jako takového.

Vzhledem k tomu, že je dotazník určen i pro ženy, které již nemenstruují, je u některých odpovědí použit minulý čas.

Dovoluji si Vás požádat o co nejpřesnější a pravdivé vyplnění dotazníku.

Účast ve výzkumu je zcela anonymní a dobrovolná.

Děkuji za Váš čas.

***Povinné pole**

1. Pohlaví: *

Označte jen jednu elipsu.

Žena *Přeskočte na otázku 2*

Muž *Přeskočte na sekci 2 ()*

Jiné: _____

Děkuji za Váš čas. Tento dotazník je určen primárně pro ženy.

2. Věk: *

Označte jen jednu elipsu.

- 18 - 25
- 26 - 35
- 36 - 45
- 46 - 60
- 61 a více

3. Jak vnímáte/vnímala jste menstruační cyklus? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Jako projev ženství
- Jako přirozenou součást mého života
- Jako důležitou funkci pro otěhotnění
- Jako velmi obtěžující období
- Nepřemýšlím nad tím

Jiné: _____

4. Omezuje/omezovala Vás menstruace v běžném životě? (ve sportu, v zálibách, nepřítomnost ve škole, nepřítomnost v zaměstnání,...) *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
- Ne
- Nevím
- Nechci odpovídat

5. Vedete/vedla jste si menstruační kalendář? *

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

6. Myslíte si, že je vhodný pohlavní styk během menstruace? *

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

Nechci odpovídat

7. Považujete téma menstruace v současné době jako tabuizované téma (nevhodné, vyloučené téma, o kterém se nemluví)? *

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

Nevím

8. Volná (řízená) menstruace neboli také svobodná, je metoda, při které ženy nepoužívají menstruační pomůcky. Zajímala by Vás tato metoda? *

Označte jen jednu elipsu.

- Tuto metodu neznám a nezajímá mě
- Tuto metodu neznám, ale zajímala by mě
- Tuto metodu znám, ale nezajímá mě
- Tuto metodu znám a zajímá mě
- Tuto metodu praktikuji

9. Jaký druh menstruačních pomůcek používáte/používala jste? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Jednorázové tampony
- Jednorázové vložky
- Menstruační kalíšek
- Menstruační kalhotky
- Menstruační houbičky
- Látkové vložky
- Využívám metody volné (řízené) menstruace

10. Menstruační pomůcky jsou z hlediska finanční náročnosti dle vašeho názoru: *

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
Levné	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Drahé

11. Stalo se Vám někdy, že jste neměla dostatek financí na menstruační pomůcky? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Nechci odpovídat

12. Jak často navštěvujete gynekologa? *

Označte jen jednu elipsu.

- 1x za rok
 2x ročně
 Pouze při obtížích
 Nepravidelně
 Nenavštěvuji
 Jiné: _____

13. Jaká je dle Vašeho názoru fyziologická délka menstruačního cyklu? *

Označte jen jednu elipsu.

- 21 - 35 dnů
 28 dnů
 36 - 40 dnů
 Nevím
 Jiné: _____

14. Které z následujících tvrzení je správné? *

Označte jen jednu elipsu.

- Menstruační cyklus se nedělí na fáze
- Menstruační cyklus má 2 fáze
- Menstruační cyklus má 4 fáze
- Nevím

15. Intimní partie je doporučeno omývat (otírat): *

Označte jen jednu elipsu.

- Od řitního otvoru směrem k pochvě
- Od pochvy směrem k řitnímu otvoru
- Nezáleží na tom, jakým směrem se intimní partie omývají (utírají), důležité je jak často.
- Nevím

16. Od koho jste získala informace týkající se menstruace? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Sestra
- Matka
- Otec
- Prarodič
- Jiný rodinný příslušník
- Kamarádka
- Internet
- Škola
- Porodní asistentka
- Kniha
- Neměla jsem žádné informace

17. Informace poskytnuté od matky hodnotíte jako: *

Označte jen jednu elipsu.

	1	2	3	4	5	
Dostatečné	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Nedostatečné

18. Pokud máte malou dceru, jak ji připravíte na první menstruaci? (pokud nemáte, neodpovídejte)

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Vysvětlím ji fungování menstruačního cyklu
- Poučím ji o menstruačních pomůckách
- Poučím ji o hygieně
- Dám ji knihy o menstruaci
- Počkám, až se sama zeptá
- Počkám, až se u ní menstruace dostaví a pak ji informuji
- Nic ji neřeknu

Jiné: _____

19. Pokud máte dceru, která již menstruuje, jak jste ji připravila na první menstruaci? (pokud nemáte, neodpovídejte)

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Vysvětlila jsem ji fungování menstruačního cyklu
- Poučila jsem ji o menstruačních pomůckách
- Poučila jsem ji o hygieně
- Dala jsem ji knihy o menstruaci
- Nic jsem ji neřekla

Jiné: _____

20. Trpíte/ trpěla jste některou z poruch menstruačního cyklu? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano *Přeskočte na otázku 21*
- Ne *Přeskočte na otázku 22*
- Nechci odpovídat *Přeskočte na otázku 22*

21. Pokud ano, jakou? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Amenorea - absence menstruačního krvácení
- Polymenorea - menstruační cyklus kratší 23 dnů
- Oligomenorea - menstruační cyklus delší 36 dnů
- Hypomenorea - krvácení slabé intenzity nebo v krvácení kratší než 2 dny
- Hypermenorea - nadměrné krvácení
- Spotting - velmi slabé krvácení, které nevyžaduje žádnou menstruační pomůcku
- Mimomenstruační krvácení
- Dysmenorea - bolestivá menstruace (bolesti v podbříšku, v zádech, zvracení, průjem)

22. Před či během menstruace obvykle míváte/mívala jste: *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Bolest hlavy
- Bolest prsou
- Bolest břicha, křeče
- Bolest zad, svalů, kloubů
- Zhoršení pleti
- Nadýmání
- Průjem
- Nevolnost
- Zvýšená chuť k jídlu
- Změna libida
- Únava
- Podrážděnost
- Výkyvy nálad
- Plačtivost
- Úzkost
- Žádné příznaky

Jiné: _____

23. Pokud míváte/mívala jste bolesti břicha, co Vám na bolest pomáhá/pomohlo?

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Analgetika
- Užívání antikoncepce
- Termoterapie – teplé obklady, sprcha
- Aromaterapie
- Homeopatia
- Masáž zad a břicha
- Bylinné čaje/extrakty
- Cviky p. Mojžíšové na posílení pánevního dna
- Jóga
- Klid na lůžku

Jiné: _____

24. V případě, že máte menstruaci, změnil se Váš menstruační cyklus během pandemie Covid

Označte jen jednu elipsu.

- Ano *Přeskočte na otázku 25*
 Ne *Přeskočte na otázku 26*
 Nevím *Přeskočte na otázku 26*

25. Pokud ano, jak?

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Amenorea - absence menstruačního krvácení
 Polymenorea - menstruační cyklus kratší 23 dnů
 Oligomenorea - menstruační cyklus delší 36 dnů
 Hypomenorea - krvácení slabé intenzity nebo v krvácení kratší než 2 dny
 Hypermenorea - nadměrné krvácení
 Spotting - velmi slabé krvácení, které nevyžaduje žádnou menstruační pomůcku
 Mimomenstruační krvácení
 Dysmenorea - bolestivá menstruace (bolesti v podbřišku, v zádech, zvracení, průjem)

26. Co je dle Vás náplní práce porodní asistentky? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Porodní asistentka vede porod
 Porodní asistentka pracuje s těhotnými ženami
 Porodní asistentka pečuje o ženy po porodu
 Porodní asistentka poskytuje poradenství v oblasti menstruace
 Porodní asistentka pořádá předporodní kurzy
 Porodní asistentka pracuje v ordinaci gynekologa
 Porodní asistentka pečuje o novorozence
 Porodní asistentka je dula
 Porodní asistentka je pouze asistentka lékaře
 Porodní asistentka vzdělává ženy
 Nevím, co je náplní práce porodní asistentky

Jiné: _____

27. Myslíte, že by Vám mohla porodní asistentka poskytnout informace v oblasti menstruačního cyklu? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Nevím

28. Konzultovala jste někdy svůj menstruační cyklus s porodní asistentkou? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Nevím o možnosti konzultace s porodní asistentkou

Obsah není vytvořen ani schválen Googlem.

Google Formuláře