

Menstruace a menstruační pomůcky

Tereza Ondruchová

Bakalářská práce
2020



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav zdravotnických věd

Akademický rok: 2019/2020

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Tereza Ondruchová**
Osobní číslo: **H17202**
Studijní program: **B5349 Porodní asistence**
Studijní obor: **Porodní asistentka**
Forma studia: **Prezenční**
Téma práce: **Menstruace a menstruační pomůcky**

Zásady pro vypracování

Rešerše odborné literatury.

Vymezení pojmů a teoretických východisek v oblasti menstruace a menstruačních pomůcek.

Příprava metodiky kvantitativního šetření.

Formulace kritérií pro výběr respondentů.

Realizace šetření technikou dotazníku.

Zpracování, vyhodnocení a interpretace získaných dat.

Prezentace výsledků výzkumného šetření, jejich shrnutí a návrh doporučení pro praxi.

Forma zpracování bakalářské práce: **Tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

FISCHER-DÜCKELMANN, Anna. Žena lékařkou: lékařská kniha, věnovaná péči o zdraví a léčbě nemocí se zvláštním ohledem na ženské a dětské nemoci, pomoc ku porodu a ošetřování dítek. Vídeň: Müller, 1920.

KAKANI, C. R. a Jalpa K. BHATT. Study of adaptability and efficacy of menstrual cup in managing menstrual health and hygiene. International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology [online]. 2017, 6(7). DOI: 10.18203/2320-1770.ijrcog20172932. ISSN 2320-1789. Dostupné z: <http://www.ijrcog.org/index.php/ijrcog/article/view/2909>

PARIHAR, Mamta. Can Menstrual Cup Be an Alternative for Better Menstrual Hygiene Management? A Review. Nursing Journal of India. 2019, vol.110, no. 1. ISSN:0029-6503.

ROZTOČIL, Aleš a Pavel BARTOŠ. Moderní gynekologie. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-2832-2.

VONDRUŠKA, Vlastimil. Intimní historie: od antiky po baroko. Brno: MOBA, 2013. ISBN 978-80-243-5589-4.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Věra Vránová, Ph.D.**
Ústav zdravotnických věd

Datum zadání bakalářské práce: 11. října 2019
Termín odevzdání bakalářské práce: 15. května 2020

L.S.

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

PhDr. Pavla Kudlová, Ph.D.
veditelka ústavu

Ve Zlíně dne 8. ledna 2020

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3²⁾;
- podle § 60³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně

¹⁾ zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování studentských prací;

²⁾ Vysoká škola nepřijímá žádné školné, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, a kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledků obhajoby prostřednictvím databáze bakalářských prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění naleznete na stránkách vysoké školy.

(2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

3). *Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělků jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédá k výši výdělků dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Téma bakalářské práce se nazývá menstruace a menstruační pomůcky. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se zabývá chápáním menstruace v minulosti jak společností, tak lékaři. Další kapitoly jsou věnovány vnímání menstruace v jiných kulturách a náboženstvích, menstruačním pomůckám v minulosti a dnes, syndromu toxického šoku a menarche. Výzkumná část popisuje výsledky průzkumného šetření. Bylo provedeno anonymní dotazníkové šetření, kde hlavním cílem bylo zjistit spokojenost žen s menstruačním kalíškem. Průzkumu se zúčastnilo 242 respondentek.

Klíčová slova: menstruační cyklus, menstruace, menstruační pomůcky, syndrom toxického šoku, menstruační kalíšek, menstruační vložka, menstruační tampon, menstruační houba, menarche

ABSTRACT

The topic of the bachelor thesis is called Menstruation and Menstrual Aids. The work is divided into theoretical and practical parts. The theoretical part deals with the understanding of menstruation in the past by both company and doctors. The next chapters are devoted to the perception of menstruation in other cultures and religions, menstrual aids in the past and today, toxic shock syndrome and menarche. The research part describes the results of the survey. An anonymous questionnaire survey was carried out, where the main goal was to determine the satisfaction of women with the menstrual cup. 242 respondents took part in the survey.

Keywords: menstrual cycle, menstruation, menstrual aids, toxic shock syndrome, menstrual cup, menstrual pad, menstrual tampon, menstrual sponge, menarche

Velké poděkování patří Mgr. Věře Vránové Ph.D. za odborné vedení mé práce, za spoustu užitečných rad, ochotu a pomoc při zpracování bakalářské práce.

Děkuji také ženám, které mi pomohly s výzkumnou částí bakalářské práce v podobě vyplněných dotazníků, bez kterých by se tento výzkum neuskutečnil.

V poslední řadě bych chtěla poděkovat své rodině a přátelům, kteří mě podporovali při psaní bakalářské práce, ale i po celou dobu studia.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD.....	9
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 MENSTRUACE V MINULOSTI	11
1.1 DŘÍVĚJŠÍ VNÍMÁNÍ MENSTRUACE SPOLEČNOSTÍ.....	12
2 MENSTRUACE V JINÝCH KULTURÁCH A NÁBOŽENSTVÍCH	15
3 MENSTRUAČNÍ POMŮCKY V HISTORII	17
4 MENSTRUAČNÍ POMŮCKY DNES	19
4.1 MENSTRUAČNÍ TAMPONY	19
4.2 MENSTRUAČNÍ MOŘSKÁ HOUBA	20
4.3 MENSTRUAČNÍ KALÍŠEK	21
4.4 MENSTRUAČNÍ VLOŽKA	22
4.5 MENSTRUAČNÍ KALHOTKY	23
5 SYNDROM TOXICKÉHO ŠOKU	24
6 MENARCHE	26
6.1 VĚK DÍVEK PŘI MENARCHE	27
6.2 RITUÁLY MENARCHE	28
6.3 VZPOMÍNKY NA PRVNÍ MENSTRUACI	28
II PRAKTICKÁ ČÁST	30
7 CÍLE PRÁCE A OČEKÁVANÉ VÝSLEDKY	31
7.1 METODA VÝZKUMU.....	31
7.2 ORGANIZACE ŠETŘENÍ.....	32
7.3 ZPRACOVÁNÍ DAT.....	32
8 ANALÝZA A INTERPRETACE DAT	33
9 DISKUZE	51
10 DOPORUČENÍ PRO PRAXI	56
ZÁVĚR	57
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	59
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	64
SEZNAM TABULEK	65
SEZNAM GRAFŮ	66
SEZNAM PŘÍLOH	67

ÚVOD

Menstruace a věci spojené s ní jsou i ve 21. století tabuizovaným tématem, přestože je přirozenou součástí života ženy od puberty až do přechodu. Tato skutečnost pravděpodobně pramení z minulosti, kdy byly menstrující ženy považovány za nečisté. Jako příklad, že menstruace je stále kontroverzním tématem, můžeme uvést případ australské společnosti z roku 2019. V rámci kampaně „Menstruace je normální. Ukazovat ji by mělo být také.“ byl zveřejněn reklamní spot na dámské vložky, kde byla při zacházení s vložkami místo modré tekutiny použita červená menstruační krev. Po odvysílání tohoto spotu obdržela australská společnost stovky stížností, že jejich reklama je urážlivá a nevhodná.

Díky postoji společnosti se v minulosti snažily ženy utajovat, že právě menstrují. A tak se postupně začaly vyvíjet menstruační pomůcky zajišťující diskrétnost, spolehlivost a komfort. Trh nabízející menstruační pomůcky se vyvíjí a nabízí ženám stále větší výběr. Menstruační pomůcky mohou být jednorázové (tampony, vložky, menstruační disk), ale také znovupoužitelné (látkové vložky, menstruační kalhotky, menstruační kalíšek). Každá žena během svého života spotřebuje přibližně 17 000 jednorázových menstruačních pomůcek, jejichž doba rozkladu se pohybuje od 6 měsíců do 500-800 let. Možná právě z tohoto důvodu v dnešní době stoupá zájem o životní prostředí a ženy se začínají uchylovat k alternativním znovupoužitelným menstruačním pomůckám, jako je menstruační kalíšek.

Teoretická část je rozdělena do šesti kapitol. První kapitola se zabývá chápáním menstruace v minulosti jak lékaři, tak i společností. Ve druhé kapitole je popsán postoj k menstruaci v jiných kulturách a náboženstvích. Třetí kapitola je věnována vývoji menstruačních pomůcek, čtvrtá kapitola pojednává o menstruačních pomůckách dnes. Pátá kapitola se zabývá syndromem toxického šoku. Poslední kapitola je zaměřena na menarché.

Ve výzkumné části bakalářské práce jsme chtěli pomocí kvantitativního šetření zjistit spokojenost žen s menstruačním kalíškem. K získání potřebných informací byl vytvořen dotazník pro ženy, které používají menstruační kalíšek.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 MENSTRUACE V MINULOSTI

Menstruace a menstrující ženy byly původně považovány za posvátné. Dívky absolvovaly posvátné obřady během dospívání. Z archeologických průzkumů jsou známy menstruační kalendáře z doby před 6 000 lety vyrobeny z kostí, kam si ženy zaznamenávaly svůj cyklus. (Northrup, 2008)

V roce 1 400 př. n. l. popsal Susruta v sanskritu tělesné změny na ženském těle v období puberty. Zmiňuje se o čmýře (dřívější označení menstruace), která je považována za symbol pohlavní dospělosti. Menstruační krev je pokládána za ženské semeno. (Pastor, a další, 2000)

Od Starověku do 18. století bylo lidské tělo vnímáno na základě dvou teoretických proudů. První proud vycházel z tradice Aristotela. Ten vnímal ženy jako bytost s nízkým intelektem a upíral jim podíl na procesu reprodukce. Dle aristotelského proudu žena pouze přijímá hotový zárodek od muže a její tělo slouží jako tělesná schránka. Druhý teoretický proud galénovské tradice vycházel z Hippokratova učení. Galén se opíral o Hippokratovu teorii čtyř substancí ze 4. století př. n. l. Teorie je založena na tvrzení, že muži jsou aktivní, teplí a sušší. Naopak ženy netečné, studené a vlhké. Neupírá však ženám podíl na procesu reprodukce. Hippokrates vnímal menstruaci jako proces očišťování těla. Dle něj je ženské maso méně pevné, žaludek přijímá více tekutin než mužský, a tak se při menstruaci zabráni přeplnění krve a zahřátí masa. (Lenderová, 2009)

Ženská menstruace a plození dětí nebylo dostatečně objasněno až do 20. století. V 16. století Falloppio popsal ženské pohlavní ústrojí, v 17. století Graaf dokázal souvislost mezi vzrůstem folikulu a oplodněním. V roce 1728 učil Graaf Sintemma, že vajíčko putuje vejcovodem do dělohy, avšak mikroskopicky to dokázal až Baer roku 1828. Stále však byla oblíbená teorie Eduarda Pflügera, která předpokládala, že vzrůst folikulů mechanicky dráždí nervová zakončení. To způsobuje reflexní překrvení dělohy vedoucí k ovulaci i menstruaci zároveň. Díky jeho práci byl menstruační cyklus dlouhou dobu chápán jako reflexní proces.

Správné pochopení menstruačního cyklu přinesl až objev hormonů a žláz s vnitřní sekrecí. Význam bílkovin krevního séra byl objeven E. H. Starlingem, který zavedl pojem hormon. První objevený hormon vaječnicků byl oestron v roce 1923 Američany Allenem a Doisyem. V současné době se pro estron používá název estron. Řadí se do skupiny estrogenů, které mají mnoho účinků na lidské tělo. Nejdůležitější funkcí estrogenů je jejich vliv na vývoj a funkci pohlavních orgánů a rozvoj sekundárních pohlavních znaků (široká pánev, jemnější

ochlupení, rozložení tukové tkáně, sexuální chování a citění, vliv na rozvoj mléčných žláz). Ovlivňují růst děložní sliznice v menstruačním cyklu a zrání vajíčka. Jako druhý byl lékaři Allenem a Cornerem objeven progesteron. Progesteron svými účinky navozuje sekreční fázi menstruačního cyklu, podporuje růst děložní sliznice po ovulaci. Nedojde-li k oplodnění vajíčka, ustává tvorba tohoto hormonu a dochází k menstruačnímu krvácení. Naopak pokud žena otěhotní, progesteron zastavuje menstruační cyklus, navozuje vývoj mléčné žlázy, zvyšuje množství hlenu v děložním hrdle a tlumí předčasnou děložní činnost. (Pastor, a další, 2000)

1.1 Dřívější vnímání menstruace společnosti

Menstruace je a byla u mnoha národů chápána jako nepříznivý jev. Lid považoval ženu v období menstruace za nečistou a posedlou d'áblem. Pro přírodní národy příchod menstruace vyjadřuje známku dospělosti. Stále se však objevuje názor, že menstruační krvácení je nemoc. (Pastor, a další, 2000)

Ženy byly chápány jako hlavní zdroj znečištění díky porodu, těhotenství a menstruaci již u prvních příslušníků rodu *Homo sapiens sapiens*. K ohlášení nástupu puberty byly vykonávány iniciační rituály pro dívky i chlapce. Cílem těchto obřadů byla očista a zkouška fyzické odolnosti. Menstruace podléhala pravidlům čistoty a izolace. Menstruující žena nesměla připravovat jídlo, aby ho neznečistila. I po svatbě byly ženy v době menstruace odloučeny od celé komunity a manžela. Menstruační krev byla považována za odpad.

Řádné vyměšování bylo ve starověkém Řecku známkou tělesného zdraví. Pokud se čisté látky vstupující do těla nevyloučily, mohly se začít rozkládat a měnit se v jed. Nebezpečný odpad se z těla dostával pomocí projímadel či dávidel. Pokud tato varianta selhala, nastupovalo pouštění žilou neboli venesekce. Stejný účinek měla dle řeckých léčitelů menstruace, která očišťovala tělo od přebytečných šťáv. Obdobné názory o očištění těla a odchodu škodlivých látek během menstruace se objevovaly již od pradávnej historie. Menstruující žena má negativní vliv na všechny živé i neživé organismy. Dle Plinia blízkost menstruuující ženy způsobí, že se ostří nožů otupí, ze stromu, pod nímž žena seděla, opadají plody či se víno a ovoce zkazí. (Smith, 2011)

Ve 4. století n.l. bylo uzákoněno křesťanství. Spolu s ním začala vznikat nařízení týkající se menstruace. Žena byla podřízena muži dle Boží vůle a menstruace byla trestem za prvotní hřích – jezení ze Stromu poznání. Dle Augustina z Hippa a jeho učení není žena stejná jako muž kvůli špině a znečištění během menstruace a porodu, a je něčím podřadnějším.

Během menstruace byly ženy odrazovány od návštěvy kostela, jindy se setkaly s úplným zákazem vstupu.

Již od dob antiky panovalo mínění o vlivu zvláštního ustrojení ženského organismu na její psychiku. To vedlo k myšlence, že jsou ženy nestálé, náladové a žijí srdcem, nikoli hlavou. Žena měla pobývat v domácím prostředí, kde se měla starat o rodinu, pracovat a poslouchat hlavu rodiny (otce či manžela). Její společenský status byl zvýšen, jakmile porodila dítě. Menstruace byla ukazatelem, že žena není těhotná, ale je již plodná. Pohlavní styk během periody byl zapovězen. Věřilo se, že dítě počaté během menstruace se narodí postižené. Zároveň panovalo přesvědčení o moci přitahovat démony pomocí menstruační krve. (Kovalčuková, 2016)

V 19. století začali lékaři apelovat na matky, aby byla dívka včas poučena o nástupu menstruace. Zároveň jim měly objasnit její podstatu a smysl. Lékaři se snažili prosazovat názor o přirozenosti menstruačního cyklu. Ve společnosti však stále přetrvávalo přesvědčení, že je menstruace nečistá a nesmí se o ní hovořit. (Lenderová, 2009)

V roce 1907 vydala Anna Fische-Dückelmannová knihu *Žena lékařkou*, která byla určena ženám. Publikace pojednávala o zdraví, manželství či porodu. Menstruace byla nazývána čmýrou. Autorka uvádí: „*Menstruace či čmýra dostavuje se pravidelně, obyčejně po 28 dnech. 12krát až 13krát do roka, bez bolestí, a trvá po 2 až 3 dny. Krve ztrácí se přitom as 200–300 gramů. Výron krve má býti pozvolný, je-li prudký, tak že krev stéká na zem, jde tu o značné překrvení dělohy, a o roztržení drobných cév, což jest nepřirozené. Za čmýry není ovšem souležení dovoleno. Sice následují záněty, bolesti, nevolnost a všeobecná rozdrážděnost. Společné lože, jindy snad oprávněné, u pokolení dnešního jest nemístné. Jsme dráždivější, tedy i nemírnější, slabší a chorobnější. Tu netřeba vdechovati ještě výpary druhého a rozdražďovati se přes míru. Mnohé dítě, po celý svůj život nešťastné, bylo by se nenarodilo, kdyby matka byla dbala podobného zařízení.*“ (Fischer-Dückelmann, 1923 stránky 173-177)

Dále vysvětluje ženám, že menstruace je přirozený stav, nikoliv nemoc. Ženy mají během menstruace pracovat, chovat se přirozeně, avšak zmiňovat se či hovořit o menstruaci je zakázáno. Nabádá k edukaci dívek (o periodě, hygieně, ale také diskrétnosti). (Fischer-Dückelmann, 1923)

Ve 20. století byla menstruace stále tabuizovaným tématem, přestože převládal medicínský názor. Předávání informací o intimní sféře života od matky dceři nebylo tradicí. Záleželo

pouze na matce a její dobrovolnosti, zda dceři poskytne informace. Důležitým faktem bylo však to, že ženy díky častému těhotenství, porodům či potratům a kojení měly menstruaci v průběhu života jen několikrát. Pravidelné krvácení nebylo obvyklé ani podstatné. (Brožovičová, 2012)

Přestože málokteré společnosti považovali v historii menstruaci za příznivý úkaz, vyskytovala se i víra v magické schopnosti menstruační krve. Ve středověku zkoušeli lékaři využívat menstruační krev k léčení lepry. Ludvík XIV. věřil v účinek menstruační krve jako afrodiziaka. Domorodý kmen Ainů z Japonska věřil v magické účinky menstruační krve. Považovali ji za talisman přinášející bohatství a úspěch během lovu. Styk s menstrující ženou nebyl u tohoto kmene tabuizován a muž, který se s menstruační krví setkal, si jí pomazal hrud'. Ainové rovněž využívali menstruační krev k tišení bolesti. (Pastor, a další, 2000)

2 MENSTRUACE V JINÝCH KULTURÁCH A NÁBOŽENSTVÍCH

Většina náboženství se k menstruaci staví negativně. Menstruující ženy jsou často oddělovány od zbytku společnosti. Vyskytují se zákazy vstupu do kostelů, chrámů, kuchyně, sexu či doteků. (Kopková, 2019)

Negativní postoje sahají do hluboké historie, kdy si lidé nedokázali vysvětlit význam menstruace. Ženy měly své oddělené chýše, kde během období menstruace pobývaly. V minulosti existovala pravidla či rituály, které se musely dodržovat. Pokud byla pravidla porušena, následovaly tresty. Ať už pokání či dokonce tresty tělesné. Dnešní doba se pomalu od těchto pravidel odklání, jelikož víra není ortodoxně dodržována. Avšak fyzické tresty mohou být nahrazeny tresty psychickými, či samotný hříšník může mít výčitky svědomí. (Pastor, a další, 2000)

V některých kulturách jsou menstruující ženy stále oddělovány od zbytku společnosti. Velmi záleží, v jaké společnosti žena žije. Důvody k separaci mohou být chápány dvěma způsoby. Prvním důvodem je fakt, že společnost považuje menstruující ženu za posvrtnou, špinavou či prokletou. Druhá možnost je poměrně citlivější. Ženám je dán čas, aby se oprostily od běžných úkonů a mohly se tak věnovat samy sobě a vnitřní síle, kterou jsou v tomto období požehnány. (Horvátová, 2014)

Jakmile dívka žijící na Amandských ostrovech dostane svou první menstruaci, musí se nejdříve vykoupat, a poté je po dobu tří dnů izolována ve speciálně postavené chýši. Nesmí se hýbat, musí jen sedět a je svázána provazy po dobu 24 hodin. Nesmí si lehnout, usnout ani mluvit. Po 24 hodinách jsou podmínky v chýši zmírněny. Každý den se musí vykoupat a očistit od menstruační krve v moři. Poté se vrací k normálnímu životu. Musí se však až do další menstruace každý den koupat.

V Indických zemích je situace zcela opačná. Menarche je oslavováno, dívka dostává dary. Avšak jsou dána pravidla, co menstruující žena smí a nesmí, kam může či nemůže chodit. Tantrici pokládají menstruační krev od panny za nejmocnější látku, méně mocná je jen krev od žen, které již měly sex. Naopak menstruační krev považuje normální společnost za nejvíce nečistou látku. (Bennettová, 2014)

Vyznavači hinduismu věří, že menstruující žena je pod vlivem měsíce, tak s ní uctivě nakládají a pečují o ni. Zároveň vnímají ženu jako nečistou a patří do nejnižší kasty. Ženy se nemají po dobu periody koupat. Teprve až po skončení menses mají provést důkladnou

koupele. Muže nejvíce zneklidňuje pohled či dotek ženy. Věří, že se například může srazit mléko.

Muslimské ženy se v období puberty, tedy i první menstruace musí začít zahalovat. Dívky jsou na skutečnost, že se z nich stávají ženy, připravovány již od dětství. Musejí začít dodržovat určitá pravidla a vyznávat hodnoty, jako je například důstojnost či sebeúcta. Jakmile se chtějí vzdálit z domu, musí chodit oblečeny podle pravidel, která jsou sepsána v Koránu. Nesmějí se odhalovat či mít oblečení zdůrazňující jejich ženské tvary. Neměly by odhalovat obličej, kotníky a ruce od zápěstí nahoru. V určitých společnostech je doporučováno, aby měly ženy zakryta i ústa a nos, mohou být odhaleny pouze oči. Je to však doporučení, není to striktně psáno v písmu svatém. V období menstruace mají ženy zakázáno postit se, modlit se, milovat se a dotýkat Koránu. Ve svaté knize je psáno, že ženy jsou podřízeny mužům právě kvůli menstruaci. (Qaradáwí, 2004)

Ženy v židovské obci jsou při menstruaci považovány za nečisté. Také všechno, čeho se dotknou je považováno za nečisté. Jahve stanovuje tento zákon, který říká, že sperma způsobuje nečistotu na jeden den, ale menstruuující žena je považována za nečistou sedm dnů. Po dobu menstruace je samozřejmě zakázán sex. Sedmý den, kdy žena přestane menstruuovat, musí podstoupit koupel mikve, v níž se očistí. Dívky v období puberty, tedy ve dvanácti letech, prochází také rituálem bat micva. Jsou poučeny o menstruaci, hygieně a zasvěceny do chodu domácnosti. Také jsou seznámeny s posvátnými texty, ze kterých skládají zkoušku. Během rituálu může dívka dostat dary do domácnosti a v neposlední řadě se oslavuje.

U křesťanských žen je povoleno, aby v období menstruace navštěvovaly bohoslužby. Pohlavní styk však není povolen. Pravoslavná církev však stále zakazuje, aby ženy v období menstruace přijímaly svátosti a líbaly svaté obrázky. (Bennettová, 2014)

3 MENSTRUAČNÍ POMŮCKY V HISTORII

Menstrující ženy se v historii uchýlovaly během menstruace do ústraní. Avšak ne v každé společnosti si žena mohla dovolit na několik dnů nepřispívat svou prací komunitě. Menstruace byla tabu, a tak se začaly postupně vyvíjet menstruační pomůcky, aby krev nevytékala na zem či oděv.

Vývoj menstruačních pomůcek závisel na tom, jaké materiály byly k dispozici. Z materiálů se používali listy, mech, uschlá tráva, vlna, kůže či nastříhané kusy látek. Tyto pomůcky se buď vkládaly do pochvy (předchůdci tamponů) či se připevňovaly k ženskému tělu pomocí hadiček nebo provázků a sbíraly menstruační krev vytékající z pochvy (předchůdci vložek). (Lančaričová, 2015)

Kromě látkových hadříků ženy z antického Řecka a Říma používaly vlnu ve tvaru válečku jako tampon, který si zaváděly do pochvy. I v Japonsku používaly tampony vyrobeny z papíru, které upevňovaly páskem. Naopak ve starověkém Egyptě si vyráběly vložky z rozdrceného papyru. Mech spolu s rostlinnými vlákny byl využíván ženami v Indii k výrobě tamponů. Indiánky si vytvářely tampony ze srnčí kůže obalené mechem.

Během rozmachu výroby látek začali krejčí vyrábět látkové vložky. Později se objevovaly menstruační košile s volnými cípy, které se uvažovaly mezi nohy. I samotné ženy si vyráběly či háčkovaly vložky či pásy. Tyto pásy byly knoflíky připevňovány ke spodnímu prádlu. Samozřejmě byly spodničky zakrývající vrstvu hadříků, které měly zabránit prosáknutí krve ven. (Bennettová, 2014)

V 19. a 20. století nosily ženy na vesnicích takzvané rubáše jako spodní prádlo. Během menstruace jej sešpendlily nebo svázaly v místě rozkroku tak, aby látka zachycovala menstruační krev. Avšak při neopatrnosti krev stékala po nohou, a tak se nedalo tedy utajit v jaké fázi menstruačního cyklu se žena nachází. Ve školách byly dívky poučovány o používání látkových vložek, které se upevňovaly na podvazkový pás a připevňovaly se dalšími pruhy látek. Další možností, jak udržet tělo v čistotě, bylo upevňování vložek do volných spodních kalhot, které si ženy ušily. Látkové vložky byly určeny k několikanásobnému použití. V meziválečném období se vyskytovaly i vložky háčkované, do nichž se vkládala výplň.

Průmyslově vyráběné látkové i jednorázové vložky se začaly prodávat ve 20. století. Látkové vložky nebyly však komfortní a protékaly. K zabránění protékání byl používán igelit či speciální igelitové kalhotky. Za předchůdce jednorázových vložek lze považovat

polštářky, jež byly vyrobeny z dřevěné buničiny a používány sestrami ve Francii na bojišti k zástavě krvácení. Výhodou bylo kvalitní sání a finanční dostupnost. Průmyslově vyráběné jednorázové vložky se od těchto polštářků mírně lišily. Byly vyrobeny z vaty ve vláknitém obdélníku, již překrývala absorpční vložka. (Lančaričová, 2015)

V Čechách byly průmyslově vyráběné vložky nedostatkovým zbožím. Ženy byly nuceny si šít, háčkovat či vyrábět vložky doma. Autorka knihy *Žena lékařkou* z roku 1923 nabádá ženy ke správné výměně látek několikrát denně za použití složeného šatu připnutého ke zvláštnímu pásu (pás pro čmýru). Látka má být hebká, snadno sající vlhkost a po použití vložena do studené vody. Autorka uvádí, jak pás pro čmýru skládat. (Fischer-Dückelmann, 1923)

V 19. a 20. století vznikaly první prototypy menstruačních kalíšků i tamponů. Předchůdcem menstruačního kalíšku byl menstruační sáček patentován v USA v roce 1860. Vkládal se do vagíny, připojen byl k opasku. V roce 1903 Coke a Malleieu patentovali kalíšek z tvrdé pryže. Prvním měkčím kalíškem vyráběným z vulkanizované gumy byl patentován roku 1937 herečkou Leonou Chalmersovou. Společnost však nepřijala myšlenku menstruační pomůcky pro opakované vnitřní použití. Ženy nechtěly přijít do kontaktu s krví během vyprazdňování kalíšku nebo jej čistit. Až v roce 1987 byl představen kalíšek z latexu pod značkou *The Keeper*, který se prodává do dnes. V roce 2006 byl vyroben *Mooncup*, první menstruační kalíšek z lékařského silikonu. (Lančaričová, 2015)

Sortiment menstruačních pomůcek se stále vyvíjí a rozšiřuje, avšak i v dnešní době se setkáváme u některých původních kmenů s volnou menstruací či přírodními menstruačními pomůckami. Ženy kmenu Kungů a Yanomanů nechávají krev volně stékat. Runguanské ženy na Borneu místo menstruačních pomůcek sedávají na usušeném mechu nebo bambusových lačkách. V případě, že se potřebují přemístit či změnit pozici, omyjí sebe, mech či bambus vodou a berou je sebou. (Bennettová, 2014)

4 MENSTRUAČNÍ POMŮCKY DNES

Menstruační pomůcky slouží k zachycení menstruační krve. Mohou být jednorázové či opakovaně použitelné. Lze je rozdělit dle způsobu použití. První skupinu tvoří menstruační pomůcky pro vnitřní použití – tampony, menstruační houby, menstruační kalíšky, menstruační disky. Druhá skupina pro vnější použití obsahuje látkové vložky, jednorázové vložky a menstruační kalhotky.

4.1 Menstruační tampony

Tampon slouží k zachycení menstruační krve uvnitř pochvy. Převážně se vyrábí z bavlny, viskózy či jejich směsí. Materiál je velmi savý, snadno zachycuje menstruační krev uvnitř pochvy. Při správném použití není zevní genitál znečištěn krví. Zavádí se prstem. Na trhu lze také zakoupit tampony s umělohmotným aplikátorem pro snadnější aplikaci. Při zavádění je důležité zaujmout vhodnou polohu (ve dřepu, vsedě na toaletě či ve stoje s jednou zdviženou nohou). Vyrábí se v několika velikostech, a to mini, normal, super a super plus. Výběr závisí na intenzitě krvácení. Tampony s nižší savostí, tím pádem i menší velikostí jsou doporučovány dívkám, které neměly pohlavní styk nebo při slabším krvácení. Tampony s vyšší savostí se doporučují při silnějším krvácení.

Tampony jsou určeny k jednorázovému použití, proto platí zásada, že se musí často obměňovat. Výrobci nedoporučují mít tampon zaveden déle než 6-8 hodin. Každý tampon je opatřen šňůrkou na konci, která slouží k pohodlnému odstranění z pochvy. Na konci menstruace nesmí ženy opomenout vyjmout poslední tampon z pochvy. (Hořejší, 2003)

Při používání menstruačních vložek přichází krev do kontaktu se vzduchem, což způsobuje zasychání a následný zápach. Tento problém se u tamponů nevyskytuje, jelikož krev je zachycována uvnitř pochvy. Další výhodou tamponů je diskrétnost, komfortnost, nenápadnost, snadná dostupnost a široký výběr. Žena se i s tamponem může věnovat vodním sportům či saunovat. (Černá, 2014)

Výrobci tamponů musejí splňovat Evropské normy zajišťující čistotu tamponů. Za tímto účelem je prováděno jejich bělení – zajišťuje dezinfekci, vybělení a případné odstranění materiálních nečistot. Do 90. let 20. století se k bělení používal plynný chlor, jehož vedlejším produktem je dioxin. Jako dioxin se označuje skupina látek, z nichž některé mají negativní vliv na člověka a přírodu. Během procesu bělení zůstávala rezidua toxických dioxinů na vložkách i tamponech. Absorpce dioxinů ženskými orgány může způsobovat

potíže – otravu, poškození kůže, poškození reprodukčního systému. Z těchto důvodů bylo v 90. letech 20. století v Evropě a Severní Americe zakázáno bělit dámské menstruační pomůcky plynným chlorem. Dnes se k bělení využívá oxid chloričitý. Tento proces je označován jako EFC neboli bělení bez elementárního chloru. Avšak ani tato metoda není zcela bez chloru a tím pádem může ohrozit zdraví. Výrobci se uchylují k jinému způsobu bělení, a to peroxidem vodíku. Ten v bělených materiálech nezanechává žádné chemické látky a neškodí zdraví. Tato metoda je však časově i finančně náročnější. (Dolečková, 2018)

Dlouhodobě diskutovaným problémem mezi odbornou i laickou veřejností je negativní vliv poševních tamponů na reprodukční zdraví ženy. Dochází-li u jejich pravidelných uživatelek k nějakým změnám, musí se projevit především v ekologii poševního prostředí. Ta je definována jako vyvážený stav bakteriální kolonizace s dominancí laktobacilů (podílejí se na kyselém pH pochvy a zabraňují pomnožení patogenních kmenů bakterií a kvasinek). Lékař Unzeitig provedl klinickou studii perimenstruačních změn poševního prostředí u zdravých fertálních žen užívající dlouhodobě menstruační vložky (soubor A) nebo vaginální tampony (soubor B). Soubor tvořilo 100 pravidelně menstrujících žen, u kterých nebyly po dobu 3 měsíců známky poševního zánětu. Ženám byly 3x odebrány stěry z přední klenby poševní v perimenstruačním stádiu. Frekvence výskytu deseti nejčastějších bakterií a kvasinek před začátkem menstruace byla v obou případech srovnatelná (soubor A i B). U žen používající tampony (soubor B) bylo pomnožení bakterií nižší, dále se také rychleji po menstruaci upravilo poševní prostředí. U žen používající menstruační vložky (soubor A) byl zachycen větší výskyt bakterií při menstruaci i po jejím skončení. Pravidelné užívání poševních tamponů nepředstavuje tedy zvýšené riziko poruch poševního prostředí. (Unzeitig, a další, 2007)

4.2 Menstruační mořská houba

Mořská houba je živočich patřící do kmene houbovců. Dosahuje délky až 2 metrů. Žije v teplých mořích po celém světě, převážně v hloubce 5-60 metrů. Existuje více než 5000 druhů, k péči o tělo se využívá pouze 15 z nich. Sběr probíhá ručně, převážně v okolí Floridy a Mexického zálivu.

Díky přírodnímu původu neobsahují bělidla, dioxiny ani syntetická vlákna. Houby nepodléhají chemické úpravě a jsou velmi šetrné k životnímu prostředí. Obsahují minerální látky, např. jod, brom, křemík, anorganické soli sodíku.

Menstruační houby jsou savé s jemnou strukturou. Po sběru dochází k pečlivému třídění. Pouze houby malých rozměrů mohou být použity jako dámské hygienické pomůcky. Houby jsou prodávány v několika velikostech – S, M a L. Velikost houby si žena může přizpůsobit vlastním potřebám např. zastřižením. Při silné menstruaci lze zavést i 2 houby za sebe. (Bažantová, 2015)

Použití je obdobné jako u tamponu. Avšak menstruační houbu lze používat opakovaně. Životnost houby se uvádí přibližně okolo 6-12 měsíců, záleží však na délce cyklu a péči. Suchá houba je tvrdá a křehká, před zavedením je tedy nutné ji navlhčit. Četnost výměny houby záleží na intenzitě krvácení. Při výměně menstruační houby se postupuje následovně: vyjmutí houby z pochvy, vymytí pod tekoucí vodou a následné zbavení se přebytečné vody. Poté lze houbu opětovně zavést do pochvy.

Značnou nevýhodou jsou bakterie zůstávající v menstruační houbě. Zničení bakterií lze docílit dezinfekcí. Po každé menstruaci, eventuálně i před menstruací musí být menstruační houba očištěna, vydesinfikována a vhodně uložena. Dezinfekci lze provádět solnou koupelí, roztokem vody s Tea Tree olejem či octovým roztokem. (Menstruacnihouby.cz)

4.3 Menstruační kalíšek

Menstruační kalíšek je dámská hygienická pomůcka určena k opakovanému použití. Vyrábí se z měkkého lékařského silikonu, z latexu nebo z termoplastu (TPE). Na rozdíl od vložek či tamponů menstruační kalíšek neabsorbuje krev, proto je možné opakované použití. Výrobci menstruačních kalíšků uvádějí životnost 5–15 let. Složený menstruační kalíšek se zavádí do pochvy, kde těsně přilne k poševní stěně, rozvine se a vytvoří podtlak. Tím je zajištěno zachytávání odtékající menstruační krve. (Parihar, 2019)

V roce 2006 se prodávala pouze jedna značka menstruačních kalíšků (Moon Cup). Nyní na trhu nalezneme širokou škálu. Menstruační kalíšky se od sebe liší nejen materiálem (lékařský silikon, latex či TPE), ale také pevností (měkké, středně pevné, pevné), objemem (950ml), počtem dírek u horního okraje (2-6), zakončením kalíšku (stopka, kulička, očko, plochá stopka, bez zakončení), barvou (čirá či barevná varianta), cenou (od 390 Kč). (Kalisek.cz, 2006)

Před prvním použitím je nutné kalíšek vysterilizovat. Existuje několik způsobů sterilizace. Nejjednodušším způsobem je vyvaření v hrnci s vodou alespoň po dobu 5 minut. K některým kalíškům jsou dodávány speciální nádoby na vyvařování v mikrovlnné troubě.

Ke sterilizaci lze také použít chemické tablety či roztoky. Po chemické sterilizaci je nutno kalíšek umýt pod tekoucí vodou, aby se odstranily zbytky dezinfekce a nepřišly do kontaktu s poševní stěnou. Během menstruace se omývá pouze vodou či jemným mýdlem. Proces sterilizace menstruačního kalíšku se opakuje po skončení menstruace. (Maluna.cz)

Zavádění menstruačního kalíšku je obdobné jako u tamponu. Vhodná poloha pro zavádění je vsedě, ve stoje s jednou zdviženou nohou či podřepu. Principem správné funkce menstruačního kalíšku je podtlak, proto se zavádí složený. Existuje několik způsobů, jak jej lze složit. Celý se zavádí do pochvy, kde přilne k poševní stěně a rozvine se. Vznikne podtlak, čímž dochází ke sbírání krve do menstruačního kalíšku, a ne mimo něj. Správnost zavedení lze zkontrolovat mírným tahem za stopku – pokud by bylo zavedení nesprávné, nebyl by vytvořen podtlak a kalíšek by šel lehce vytáhnout. Vyprázdnění menstruačního kalíšku závisí na intenzitě krvácení a jeho objemu. Výrobci doporučují vyprázdnění maximálně do 10-12 hodin od zavedení. K vyjmutí menstruačního kalíšku je nutno zrušit podtlak vytvořený při zavádění. Provádí se stihnutím jeho spodní části a nahnutím do strany. Poté lze kalíšek pohodlně vyjmout, vyprázdnit, vymýt a zavést znovu.). (Kalisek.cz, 2006)

Mezi výhody menstruačního kalíšku se řadí finanční úspora. Ženy používající vložky či tampony jich za svůj život spotřebují až 17 000. Menstruačních kalíšků jim za celý život postačí pouze 5-6, jelikož mají dlouhou životnost (5-15 let) a lze je použít opakovaně. Další výhodou lze spatřovat v ochraně životního prostředí. Jeden menstruační tampon se rozkládá až po dobu šesti měsíců. Menstruační kalíšek udržuje optimální pH pochvy, nenarušuje zdravou poševní mikroflóru, neabsorbuje přirozenou poševní vlhkost a je vyroben ze zdravotně nezávadného materiálu. Většina menstruačních kalíšků je opatřena ryskami udávající objem. Díky tomu lze orientačně zjistit sílu menstruace. (Parihar, 2019)

Nevýhodou menstruačního kalíšku je nutnost dezinfekce na konci menstruace. Během prvních praktických zkušeností může docházet k problémům se zaváděním, protékáním či vyjímáním menstruačního kalíšku. Další nevýhodou lze spatřovat ve vyšší nákupní ceně. Na trhu je k dostání velké množství menstruačních kalíšků, avšak mnohdy ženy nemohou najít ten správný. (Bažantová, 2015)

4.4 Menstruační vložka

Menstruační vložky řadíme mezi dámské hygienické potřeby k zevnímu použití. Jednorázové vložky jsou vyrobeny ze savého materiálu, který absorbuje menstruační krev

a povrch vložky zůstává relativně suchý. Spodní stranu tvoří nepropustná folie zabraňující znečištění spodního prádla. (Shreeve, 1998)

Vyrábí se v několika velikostech a výběr záleží na intenzitě krvácení. Nejmenší jsou vložky intimní a slipové, jejichž funkcí je ochrana spodního prádla, zajištění pocitu sucha a čistoty. Používají se na denní nošení či při výtoku. Vložky velikosti normal mají střední absorpční schopnost a lze je používat po celou dobu menstruace. Vložky s označením extra, super, maxi a podobně mají vysokou absorpční schopnost, doporučují se při silné intenzitě krvácení nebo na noc.

Menstruační vložky se vyrábějí s křídélky nebo bez. Křídélka fixují vložku ke spodnímu prádlu a udržují ji na svém místě. Pro ženy trpící vaginálním výtokem jsou určeny vložky s obsahem laktobacilů (udržují pH pochvy, zabraňují produkci antimikrobiálních látek). (Lekarna.cz)

Menstruační vložky nemusejí být pouze jednorázové. Na trhu lze zakoupit vložky látkové, které se mohou používat po vyprání opakovaně. Vyrábí se z bio bavlny či bambusu. Velikosti jsou totožné jako u vložek jednorázových. Rozdílem jsou křídélka, které obsahují všechny látkové vložky pro snadnější fixaci. (Kalisek.cz, 2019)

4.5 Menstruační kalhotky

Menstruační kalhotky jsou vyráběny ze 3 vrstev – savá, absorpční, nepropustná. Savá vrstva odvádí veškerou vlhkost od pokožky. Absorpční látka odstraňuje zápach a pojme množství krve jako 3 normal vložky. Nepropustná vrstva zabraňuje protečení. Doporučená doba nošení je 8-12 hodin, záleží však na intenzitě krvácení. Menstruační kalhotky jsou vyráběny ve variantách pro slabou a střední menstruaci nebo pro silnou menstruaci. (Getsnuggs.com)

5 SYNDROM TOXICKÉHO ŠOKU

Syndrom toxického šoku (STŠ) je akutní, život ohrožující horečnaté onemocnění. Vyvolávajícím původcem jsou exotoxiny některých kmenů *Streptococcus pyogenes* nebo *Staphylococcus aureus* produkující toxin TSST – 1 nebo některý typ enterotoxinu. Toxiny pronikají do oběhu, a u pacientů, kteří nemají vytvořeny protektivní protilátky, navodí systémovou imunitní odpověď, která se podobá těžké sepsi. Onemocnění bylo popsáno pediatrem Toddem v roce 1978 u dětí, v roce 1980 jinými autory u menstruuujících žen používající menstruační tampony. V České republice byl popsán první případ STŠ roku 1983. (Bureš, 2011)

Jsou rozlišovány dvě formy STŠ:

1. Menstruační forma – je spojena s používáním vaginálních tamponů
2. Nemenstruační forma – může být komplikací jakéhokoliv stafylokokového onemocnění.

STŠ je charakterizován náhlým začátkem, vysokou horečkou nad 38,9 °C, bolestmi kloubů a svalů, hypotenzí, zvracením, průjmy, vyrážkou. Může nastat až šokový stav. S odstupem 2-3 týdnů dochází k deskvamaci kůže (olupování) na ploškách nohou a dlaních. (Petráš, a další, 2011)

Na základě klinického obrazu je nutné myslet na STŠ, odebrat anamnézu a biologický materiál z ložiska infekce, vaginálního výtěru či ze stěru z menstruačního tamponu. Produkci toxinu vyšetřuje Národní referenční laboratoř pro stafylokoky ve Státním zdravotním ústavu v Praze. (Táborská, 2009)

Pacient vyžaduje neodkladnou hospitalizaci na JIP či resuscitačním oddělení. Léčba spočívá v ošetření místa infekce, likvidaci ložiska produkující toxin, podání antibiotik. Mezi nejzávažnější komplikace STŠ patří multiorgánové selhání. Může se objevit akutní selhání ledvin, jater, rozvoj diseminované intravaskulární koagulopatie (DIC) či syndrom akutní dechové tísně (ARDS). Současně je tedy nutná podpora selhávajících orgánových systémů a terapie šoku. Principy terapie STŠ se neliší od postupů prováděných při septickém šoku. Zahrnují korekci hypovolemie, při hypotenzii oběhovou podporu vazopresory, kontrolu glykemie, enterální a parenterální výživu a náhradu funkce ledvin, případně umělou plicní ventilaci. Pacienti s prodělaným STŠ predisponují k rekurenci (návratu) tohoto onemocnění. (Bureš, 2011)

Syndrom toxického šoku je spojován s použitím vaginálních tamponů. V České republice bylo od roku 1997 do roku 2011 zaznamenáno 47 případů menstruační formy syndromu toxického šoku. U všech pacientek bylo v anamnéze zaznamenáno používání menstruačních tamponů. V mikrobiologické literatuře je používání tamponů jasným rizikovým faktorem. (Petráš, a další, 2011)

V roce 2019 byla zveřejněna přehledová studie zabývající se menstruačním kalíškem, jeho použitím, bezpečností a dostupností. K analýze bylo použito 43 studií, celkový počet účastníků byl 3 319. Syndrom toxického šoku byl zaznamenán v pěti případech. Autoři docházejí k závěru, že riziko syndromu toxického šoku s použitím menstruačního kalíšku je nízké. (Eijk, a další, 2019)

Prevence vzniku STŠ spočívá ve správném používání dámských hygienických potřeb, mytí rukou při zacházení s tamponem či menstruačním kalíškem, nepoužívat vysoko absorpční tampony, měnit menstruační pomůcky v krátkých intervalech (kolem 4 hodin), nepoužívat více tamponů současně, dezinfikovat menstruační kalíšek. (Křížová, a další, 2012)

6 MENARCHE

Lidský jedinec prochází v průběhu života vývojovými stádii. Periodizace lidského života se může lišit dle autorů či oborů. Autoři i obory se však na hlavních fázích shodují. Z fyziologického hlediska rozdělujeme život ženy do 6 období (Kudela, 2008):

- Období novorozenecké
- Období dětské
- Puberta
- Období pohlavní zralosti
- Klimakterium
- Senium

Období pohlavní zralosti, a tedy i možnosti reprodukce nastává v našich zemích mezi 18.-20. až 45. rokem, kdy je žena anatomicky i pohlavně vybavena. Než ovšem dosáhne pohlavní zralosti, prožívá složitý pohlavní vývoj. Období mezi klidovým dětským obdobím a obdobím pohlavní dospělosti se nazývá puberta. Nástup puberty je ovlivňován mnoha faktory. Normální věk nástupu období puberty je důležitý pro udržování normálního vývoje psychiky, pohlavního vývoje i výšky jedince. Obvyklý nástup puberty v našich zemích je ve věku 10-12 let. (Kudela, 2008) V důsledku dospívání dochází k funkčním i tělesným změnám – změny ve stavbě těla, ukládání tuků, rozvoji sekundárních pohlavních znaků. V pediatrii se k vyhodnocení dílčích znaků dospívání využívá klasifikace dle Tannera. Tato klasifikace pevně nezahrnuje menarche. Proto gynekologii nejlépe vyhovuje klasifikace dle Jennera a spol., která třídí vývoj puberty podle vývoje prsů, pubického a axilárního ochlupení a menarche. (Roztočil, a další, 2011)

Tělesné známky pohlavního dospívání

Mezi 7.-9. rokem dochází k proliferaci poševní sliznice a hymenu, pochva je osidlována Doderleinovým laktobacilem, často se začíná vyskytovat růst prsů (telarche) a dochází k růstu pubického ochlupení (pubarche). V 9.-10. letech dochází k dalšímu rozvoji prsů i ochlupení, obvykle i růstu axilárního ochlupení, rozvíjí se pánev, dívka roste do výšky. V 10.-11. letech počíná proporciální přestavba dělohy, prsa jsou ve stádiu M2-M3, ochlupení Ph2-Ph3. Mezi 11.-12. rokem se pigmentuje kůže zevních rodidel, rostou malá labia, klitoris, sliznice poševního vchodu a hymenu se zkypruje, objevuje se fluor pubertalis, prsy jsou

ve stádiu M3-M4, ochlupení ve stádiu Ph3-Ph4. Ve 12.-13. letech přibývá tělesná hmotnost, objevuje se axilární ochlupení, u většiny dívek dochází k první menstruaci. Axilární ochlupení dokončuje růst mezi 13.-14. rokem, menstruace je v tomto období nepravidelná, většina cyklů anovulačních, vrcholí vývoj růstu pánve. Pravidelný menstruační cyklus nastává mezi 14.-15. rokem, stává se ovulačním, končí růst pánve, dokončuje se proporciální přestavba. V 15-16 letech mizí fluor pubertalis, vzrůstá schopnost koncepce. Dokončení tělesného i psychosexuálního dospívání nastává v 17.-18. letech, je dokončena zralost pro mateřství. Ve 20. letech dozrává mladá žena pro mateřství i z psychosociálního hlediska. (Roztočil, a další, 2011)

6.1 Věk dívek při menarche

Pubertální změny vrcholí první menstruací. Fyziologické rozmezí normálního nástupu menstruačního cyklu je 10-15 let, průměrný věk menarche v naší populaci je v současné době 12 let a 7 měsíců. (Roztočil, a další, 2011)

V současné době je věk nástupu menarche časnější, než tomu bylo dříve. Na konci 19. století provedl piarista a pedagog Antonín Konstantin Víták statistický výzkum, kde prokazuje, že v Čechách dostávaly dívky první menstruaci v období 16 let a dvou měsíců. Podle jeho výzkumu dostávaly brunetky z vyšších sociálních vrstev menstruaci dříve než blondýnky z nižších sociálních vrstev. Ve stejné době zveřejnil antropolog Jindřich Matejka šetření s výsledky, že menarche nastává u dívek mezi 13 a 17 lety, nejčastěji však mezi 14. a 16 rokem. (Kovalčuková, 2016) Anna Fischer-Dückelmannová ve své knize uvádí, že v mírném podnebí se první menstruace dostavuje mezi 12.-18. rokem, v horkém podnebí mezi 11.-15. rokem, ve chladném podnebí mezi 13.-21. rokem. Dívky na venkově dostávají první menstruaci později než dívky bydlící ve městě. (Fischer-Dückelmann, 1923) Časnější výskyt menarche dokazuje ve svém výzkumu i Věra Vránová, která prováděla výzkum v roce 2004. Zkoumala vliv vnitřních faktorů a zevního prostředí na menarche dívek a jejich matek na Přerovsku. U dívek je věk menarche 12,47 let, u jejich matek 13,32 let a u jejich babiček 13,10 let. (Vránová, 2004) Magdaléna Gregová prováděla výzkum v roce 2008 zaměřený na průměrný věk nástupu puberty a menarche. Výzkum prokazuje průměrný věk nástupu menarche ve 12 letech a 5 měsících. (Gerová, a další, 2008)

Nástup menstruace dříve než v 10 letech je hodnoceno jako menarche praecox, nenastoupili menstruace do 15 let, hovoří se o již o ammenorrhoe primaria. (Roztočil, a další, 2011)

6.2 Rituály menarche

Domorodé kmeny dříve oslavovaly menarche. Nebyl to pouze jeden rituál, ale více oslav, které bylo potřeba zvládnout. Menarche znamená v mnoha kulturách dobu oslav, kdy se pořádají rituály přechodu do dalšího životního období. V naší společnosti takové oslavy běžně neprobíhají, mohou se zdát zbytečné. Avšak pomalu se k těmto rituálům začínají některé ženy vracet, ať už samy zpětně pro sebe či matky zařídí rituál pro své dcery. (Lančaričová, 2017)

Průběh rituálu menarche

Rituálu se může zúčastnit nejen matka s dcerou, ale také další ženy. Může se konat venku nebo uvnitř, avšak místo by mělo být intimní a s dostatkem soukromí. Na výzdobu se mohou použít červené a bílé věci, na zem položit koberce, uprostřed vytvořit oltář z červených látek, svíček, ženských sošek, kytek, kamenů, éterických olejů. Mohou zde být umístěny také fotky dívky od narození až po období puberty. Rituál vede jedna žena, která může mít svou pomocnici. Přítomny jsou jen ženy, muži mohou být přizváni až na závěr rituálu. Pokud si však dívka přeje, aby byli přítomni i muži, mělo by jí být vyhověno. Dívka je oblečena v bílém. Nachystáno má být také občerstvení na závěr. Před rituálem je důležitá očista. K tomu se používá voda se solí, bylinkami nebo vykuřování šalvějí či kadidlem. Ženy při očištění zpívají, modlí se nebo bubnují. Dívka čeká jinde. Poté je dívka přivedena do posvátného kruhu, kde je představena. Následně ženy hovoří a předávají dívce své zkušenosti, rady, sdílí své příběhy o první menstruaci. Následně dochází k opečování oslavenkyně. Provádí se masáž, česání vlasů, malování těla, vytváření upomínkových předmětů na tuto oslavu. Záleží pouze na oslavenkyni, jak si rituál nastaví. Na konci projde oslavenkyně uličkou a je přivítána mezi ženy. Také se předávají dary s vysvětlením, proč je dostává. Může se převléknout z bílého oděvu do červeného. Na závěr se tančí, zpívá, připíjí. (Nádvorníková, 2012)

6.3 Vzpomínky na první menstruaci

Téměř každá žena si pamatuje svou první menstruaci. Ví, kdy to bylo, kde to bylo, a dokonce si pamatují i detaily jako třeba to, co měly oblečeno. Avšak většinou o této vzpomínce nehovoří. Možná je to způsobeno faktem, že pro spoustu žen menstruace byla, je a bude tématem, které je tabu. Autorka knihy *Moje malá červená knížka* Nalebuffová se rozhodla vyzpovídat několik žen na téma jejich první menstruace. Několik úryvků je uvedeno níže.

Thelma Kandel z New Yorku vzpomíná na svou první menstruaci. *„Když jsem dostala menstruaci, můj otec mi řekl, že bych neměla zalévat květiny, jinak uhynou.“* Již od biblických dob se traduje, že by ženy neměly v době menstruace pečovat o rostliny, a tak jim pověra znemožňovala práci na zahradě.

Židovce Nině Bassmanové z New Yorku bylo třináct let, když v roce 1942 opouštěla se svou rodinou Polsko kvůli deportaci židů. Dostala svou první menstruaci ve vlaku cestou z Polska na německém hraničním přechodu. Její matka jí strčila roli toaletního papíru do kalhotek a pošeptala jí: *„Ted' je z tebe velká holka, na kterou bude muset být spolehnutí a ted' se ti to bude stávat každý měsíc. Ale nejdůležitější je, že v Belgii a Francii, kam míříme, mají skvělé ubrousky, mnohem lepší než v Polsku. „*

Nina Bentleyová byla v sedmé třídě, jednoho dne ve škole spatřila na své žlutohnědé manšestrové sukni červenou skvrnu. Sukni si přetočila skvrnou dopředu a propiskou ji vymalovala. Tak začala svou dráhu umělkyně, která se často věnuje ženským problémům. (Kauder-Nalebuff, 2009)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

7 CÍLE PRÁCE A OČEKÁVANÉ VÝSLEDKY

Hlavním cílem kvantitativního šetření je zjistit spokojenost žen s menstruačním kalíškem.

Dílčí cíle:

- 1) Zjistit, kde se ženy o menstruačním kalíšku dozvěděly. K tomuto cíli se vztahuje položka č. 3 z dotazníku.
- 2) Analyzovat, proč se ženy rozhodly začít používat menstruační kalíšek. K tomuto cíli se vztahuje položka č. 4 z dotazníku.
- 3) Zjistit, zda ženy zvládají s menstruačním kalíškem provádět běžné činnosti. K tomuto cíli se vztahují položky č. 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 z dotazníku.
- 4) Zjistit, zda se liší spokojenost žen s menstruačním kalíškem v závislosti na věku a vzdělání. K tomuto cíli se vztahují položky č. 2, 12, 13, 14, 15 z dotazníku.

7.1 Metoda výzkumu

Průzkumné šetření bylo provedeno pomocí dotazníkového šetření. Jedná se o kvantitativní metodu, která zajišťuje anonymitu respondentů a umožňuje sesbírat velké množství informací. Položky dotazníku byly vytvořeny na základě prostudování odborné literatury, odborných zdrojů a po konzultacích s paní doktorkou Ivanou Oleckou a vedoucí bakalářské práce paní doktorkou Věrou Vránovou. Sběru dat předcházela předvýzkum, který byl proveden u deseti respondentů s cílem ověření srozumitelnosti jednotlivých dotazníkových položek.

V úvodu dotazníku jsou respondenti seznámeni s účelem vytvořeného dotazníku a sběru dat a také s anonymitou poskytovaných informací. Dotazník obsahuje 15 položek, ve kterých se nacházely uzavřené, polouzavřené a škálovací otázky. Jednotlivé položky směřovaly ke konkrétním cílům. K cíli č. 1 „Zjistit, kde ženy o menstruačním kalíšku dozvěděly“ byla přiřazena otázka č. 3. K cíli č. 2 „Analyzovat, proč se ženy rozhodly začít používat menstruační kalíšek“ byla přiřazena otázka č. 4. K cíli č. 3 „Zjistit, zda ženy zvládají s menstruačním kalíškem provádět běžné činnosti“ byly přiřazeny otázky č. 5, 6, 7, 8, 9, 10 a 11. K cíli č. 4 „Zjistit, zda se liší spokojenost žen s menstruačním kalíškem v závislosti na věku a vzdělání“ byly přiřazeny otázky č. 2, 12, 13, 14 a 15. Dotazníková položka č. 1 zjišťuje, zda ženy používají menstruační kalíšek.

7.2 Organizace šetření

Sběr dat probíhal v období od ledna do konce března 2020. Dotazník byl zveřejněn na internetovém serveru www.Vyplnto.cz. Následně byly přes sociální síť Facebook k jeho vyplnění osloveny ženy, které v současné době používají či v minulosti používaly menstruační kalíšek. Celkem bylo vyplněno 242 dotazníků.

7.3 Zpracování dat

Konečný počet kompletních a správně vyplněných dotazníků, které jsme mohli použít pro výzkum, bylo 242–100 %. Získaná data jsme zpracovali pomocí programů Microsoft Office Word a Microsoft Office Excel. Data jsme uspořádali do tabulek četností. Vyhodnocovali jsme jak absolutní četnost (n), tak relativní četnost (%). Následně jsme ze získaných dat vygenerovali grafy a doplnili je popisem.

8 ANALÝZA A INTERPRETACE DAT

Dotazníky vyplnilo 242 respondentek. Všechny dotazníky byly kompletně vyplněny, proto bylo zpracováno všech 242 dotazníků o 15 položkách.

Na úvod analýzy dotazníkového šetření je definována skupina respondentek, které se zapojily do dotazníkového šetření.

Položka č. 1: Používáte menstruační kalíšek?

První otázka dotazníkového šetření se zabývala tím, zda ženy používají menstruační kalíšek. Z celkového počtu 242 odpovídajících respondentek používalo 242 menstruační kalíšek. Všechny respondentky výzkumného šetření používají menstruační kalíšek. Jejich vyplněný dotazník lze tedy dále analyzovat.

Analýza dat k cíli č. 1:

Zjistit, kde ženy o menstruačním kalíšku dozvěděly.

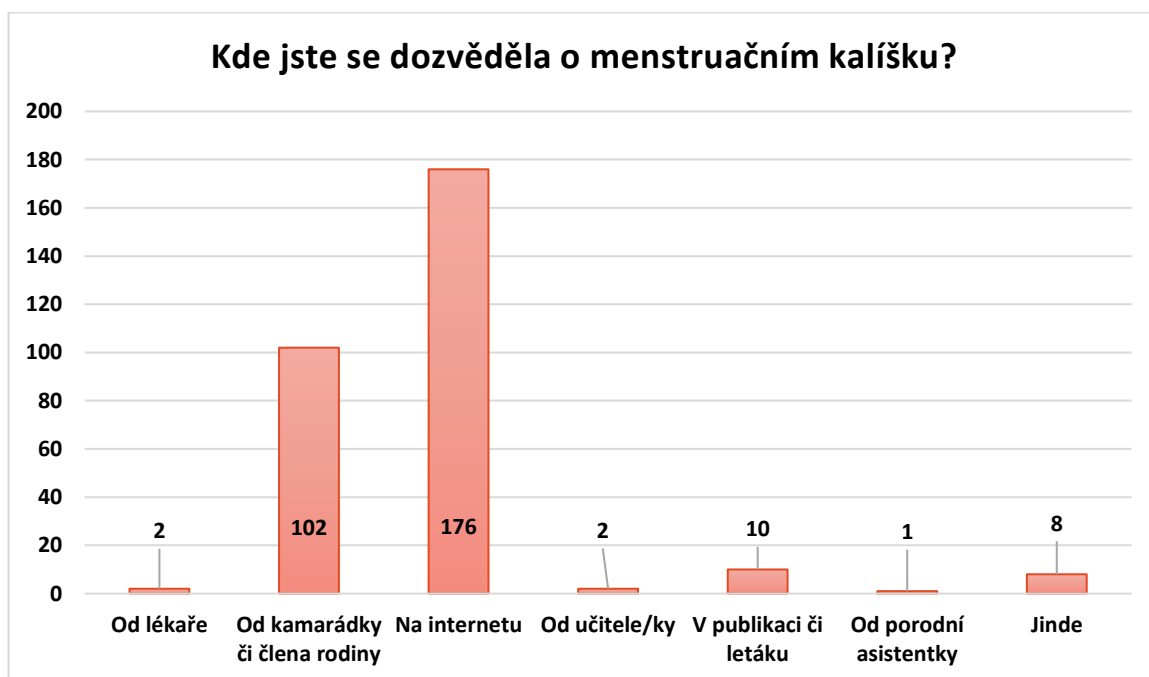
K tomuto cíli se vztahuje položka č. 3 z dotazníku.

Položka č. 3: Kde jste se dozvěděla o menstruačním kalíšku?

V dané položce měly respondentky na výběr ze 7 možností a také možnost výběru více odpovědí. Proto jsme jako 100 % uvedli počet odpovědí, ne počet respondentek. Respondentky uvedly, že se o menstruačním kalíšku dozvěděly *na internetu* v 58,47 %, což je 176 z celkových 301 odpovědí. Odpovědi *od kamarádky či člena rodiny* bylo označeno 102 (33,89 %). Způsob informování o existenci menstruačním kalíšku z *publikace či letáku* byl zvolen u 10 (3,32 %) odpovědí. Další informace získaly respondentky *jinde*, tato možnost byla označena u 8 (2,66 %) odpovědí. Informace poskytnuté od *lékaře a učitele či učitelky* byly v počtu odpovědí shodné, tedy 2 (0,66 %) odpovědi. Pouze 1 (0,33 %) odpověď byla označena *u porodní asistentky*.

Tabulka 1 Kde jste se dozvěděla o menstruačním kalíšku?

Výběr odpovědi	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Od lékaře	2	0,66
Od kamarádky či člena rodiny	102	33,89
Na internetu	176	58,47
Od učitele/učitelky	2	0,66
V publikaci či letáku	10	3,32
Od porodní asistentky	1	0,33
Jinde	8	2,66
Celkem	301	100



Graf 1 Kde jste se dozvěděla o menstruačním kalíšku?

Analýza dat k cíli č. 2

Analyzovat, proč se ženy rozhodly začít používat menstruační kalíšek.

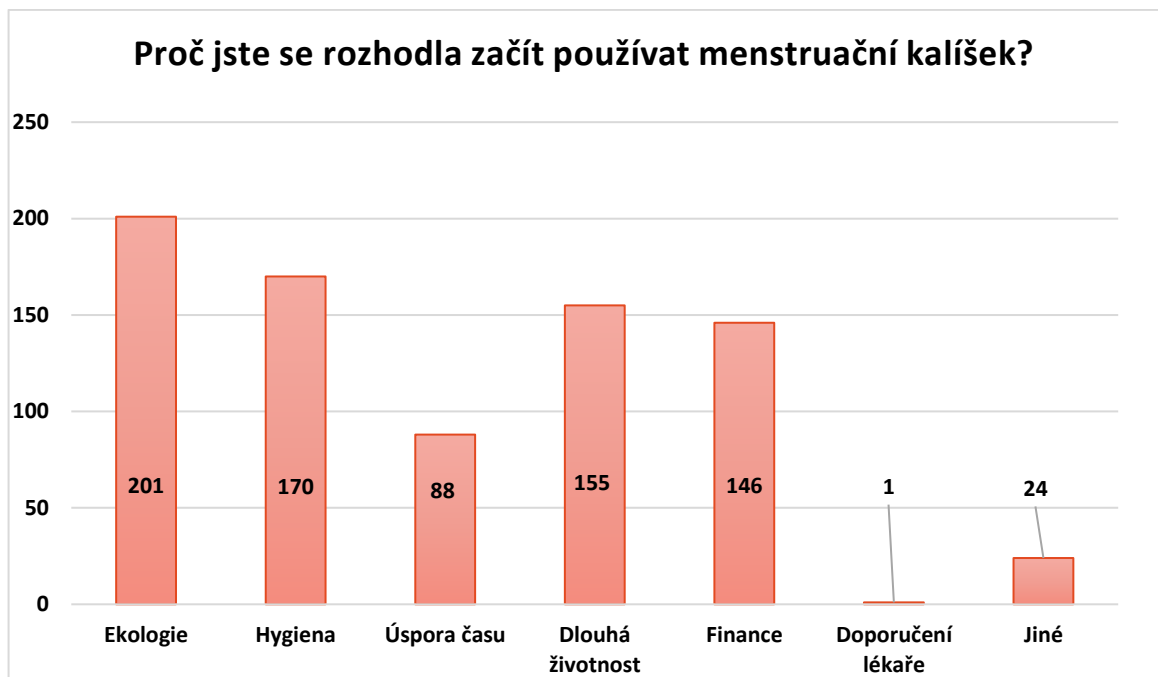
K tomuto cíli se vztahuje položka č. 4 z dotazníku.

Položka č. 4: Proč jste se rozhodla začít používat menstruační kalíšek?

V dané položce měly respondentky možnost si vybrat ze 7 odpovědí a také možnost výběru více odpovědí. Proto jsme jako 100 % uvedli počet odpovědí, nikoliv počet respondentek. Tyto údaje jsou zahrnuty v následující tabulce a grafu. Respondentky uvedly ve 25,60 % neboli 201 z celkového počtu 785 odpovědí, že se rozhodly začít používat menstruační kalíšek kvůli *ekologii*. *Hygienické důvody* byly uvedeny ve 170 (24,66 %) odpovědích. Rozhodnutí začít používat menstruační kalíšek kvůli *úspoře času* bylo zaznačeno u 88 (11,21 %) odpovědí. Důvod *dlouhé životnosti* menstruačního kalíšku byl označen u 155 (19,75 %) odpovědí. *Finance* byly zvoleny u 146 (18,60 %) odpovědí. Pouze 1 (0,13 %) odpověď byla zaznamenána u rozhodnutí *na doporučení lékaře*. Respondentky uvedly ve 3,06 % neboli u 24 odpovědí, že měly *jiný* důvod k rozhodnutí začít používat menstruační kalíšek.

Tabulka 2 Proč jste se rozhodla začít používat menstruační kalíšek?

Výběr odpovědi	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ekologie	201	25,60
Hygiena	170	21,66
Úspora času	88	11,21
Dlouhá životnost	155	19,75
Finance	146	18,60
Doporučení lékaře	1	0,13
Jiné	24	3,06
Celkem	785	100



Graf 2 Proč jste se rozhodla začít používat menstruační kalíšek?

Analýza dat k cíli č. 3

Zjistit, zda ženy zvládají s menstruačním kalíškem provádět běžné činnosti.

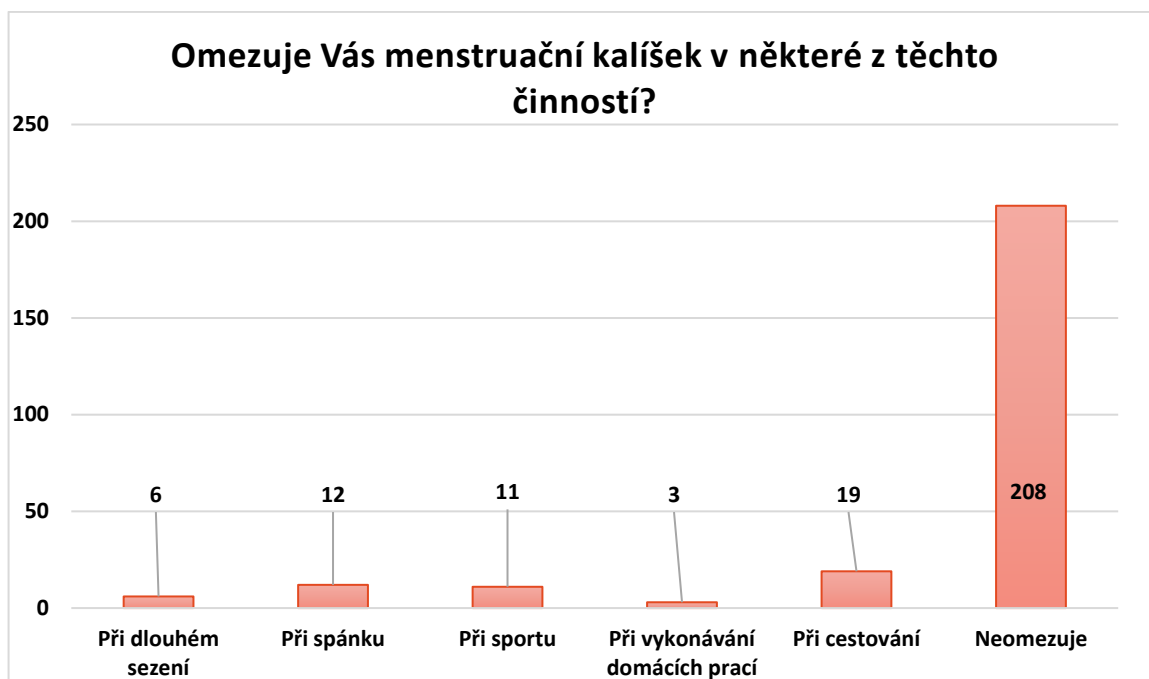
K tomuto cíli se vztahují položky č. 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 z dotazníku.

Položka č. 5: Omezuje Vás menstruační kalíšek v některé z těchto činností?

V dané položce měly respondentky možnost si vybrat ze 6 odpovědí a také možnost výběru více odpovědí. Proto jsme jako 100 % uvedli počet odpovědí, nikoliv počet respondentek. Na otázku, zda respondentky menstruační kalíšek omezuje v některé činnosti bylo u 80,30 % tedy 208 odpovědí označeno, že je používání menstruačního kalíšku *neomezuje v ničem*. Omezení při dlouhém sezení bylo zvoleno u 6 (2,32 %) odpovědí. Možnost omezování *při spánku* byla uvedena ve 12 (4,63 %) odpovědích. Omezení při sportu bylo vybráno u 11 (4,25 %) odpovědí. Možnost omezování během vykonávání domácích prací byla označena u 3 (1,16 %) odpovědí. Omezení *během cestování* bylo zvoleno u 19 (7,34 %) odpovědí.

Tabulka 3 Omezuje Vás menstruační kalíšek v některé z těchto činností?

Výběr odpovědi	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Při dlouhém sezení	6	2,32
Při spánku	12	4,63
Při sportu	11	4,25
Při vykonávání domácích prací	3	1,16
Při cestování	19	7,34
Neomezuje	208	80,31
Celkem	259	100



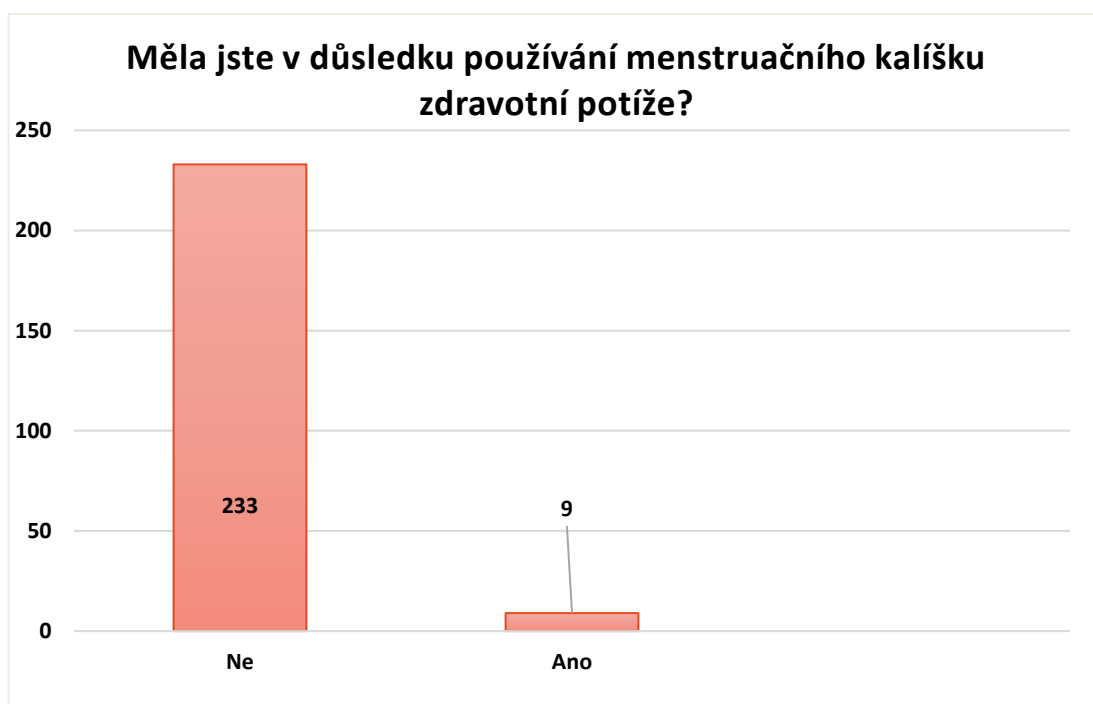
Graf 3 Omezuje Vás menstruační kalíšek v některé z těchto činností?

Položka č. 6: Měla jste v důsledku používání menstruačního kalíšku zdravotní potíže?

Otázka č. 6 měla zjistit, zda měly respondentky zdravotní potíže v důsledku používání menstruačního kalíšku. Měly na výběr odpovědi „ne“ či „ano“. Pokud zvolily odpověď „ano“, byly respondentky dotázány, jaké konkrétní zdravotní potíže měly. Z níže uvedené tabulky lze říct, že nejvíce respondentek (96,28 %) nemělo žádné zdravotní potíže z důsledku používání menstruačního kalíšku. Devět (3,72 %) respondentek uvedlo, že se u nich zdravotní potíže v důsledku používání menstruačního kalíšku vyskytly. Nejvíce respondentek uvedlo, že měly v důsledku používání menstruačního kalíšku vaginální mykózu. Tento problém byl uveden u 6 respondentek. Následné odpovědi se vyskytly pouze v 1 případě. Respondentka uvedla, že díky menstruačnímu kalíšku prodělala zánět močového měchýře. Další respondentka uvedla: „občas bolest břicha“. Poslední respondentka uvedla, že se u ní po zavedení menstruačního kalíšku vyskytly křeče v podbřišku a následné zvracení.

Tabulka 4 Měla jste v důsledku používání menstruačního kalíšku zdravotní potíže?

Výběr odpovědi	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ne	233	96,28
Ano	9	3,72
Celkem	242	100



Graf 4 Měla jste v důsledku používání menstruačního kalíšku zdravotní potíže?

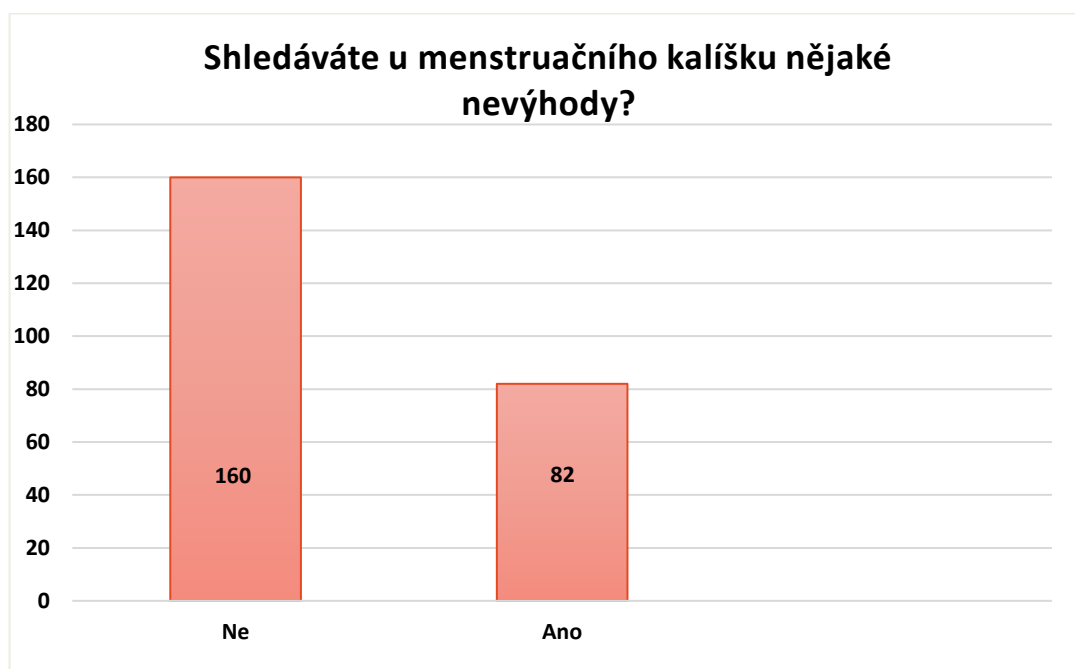
Položka č. 7 Shledáváte u menstruačního kalíšku nějaké nevýhody?

V dané položce jsme zjišťovali, zda shledávají respondentky u menstruačního kalíšku nějaké nevýhody. Tato otázka byla polootevřená. Respondentky měly na výběr z odpovědí „ne“ či „ano“. Tyto údaje jsou zahrnuty v tabulce č. 5 a grafu č. 5 dle četnosti odpovědí. Odpověď „ne“ zvolilo 160 (66,12 %) respondentek. Odpověď „ano“ byla označena u 82 (33,88 %) respondentek. Pokud respondentky zvolily odpověď „ano“, byly vyzvány k odpovědi na otázku, jaké konkrétní nevýhody u menstruačního kalíšku shledávají. Odpovědi, jaké nevýhody shledávají, jsou zahrnuty v tabulce č. 6. Respondentky, které shledávaly nevýhodu ve výměně menstruačního kalíšku mimo domov, kvůli potřebě čisté vody k oplachu, tvořily nejpočetnější skupinu o 32 (29,02 %) respondentkách. Druhou nejpočetněji zastoupenou skupinu tvořilo 15 (18,29 %) respondentek, které nevýhody

shledávaly v manipulaci s menstruačním kalíškem. Další nevýhodu, kterou respondentky uvedly, bylo protékání. Četnost odpovědí v tomto případě je u 9 (10,98 %) respondentů. Problém v nalezení vhodné typu menstruačního kalíšku uvedlo 7 (8,54 %) respondentek. Bolest při používání uvedly 4 (4,88 %) respondentky. Četnost 3 (3,66 %) odpovědí zapomínání na nutnost výměny menstruačního kalíšku a namáhání svalů pánevního dna při jeho používání, je v tomto případě totožná. Nepříjemné pocity během sportování se zavedeným menstruačním kalíškem uvedly 2 (2,44 %) respondentky. Nevýhodu malého objemu kalíšku shledávají 2 (2,44 %) respondentky. Dvě (2,44 %) respondentky nalézají nevýhodu v kontaktu s krví při výměně. Shodný počet odpovědí, tedy 2 (2,44 %) respondentky, uvedly jako nevýhodu péči o menstruační kalíšek. Pouze 1 (1,22 %) respondentka spatřuje nevýhodu v nemožnosti používání menstruačního kalíšku po porodu.

Tabulka 5 Shledáváte u menstruačního kalíšku nějaké nevýhody?

Výběr odpovědi	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ne	160	66,12
Ano	82	33,88
Celkem	242	100



Graf 5 Shledáváte u menstruačního kalíšku nějaké nevýhody?

Tabulka 6 Nevýhody menstruačního kalíšku

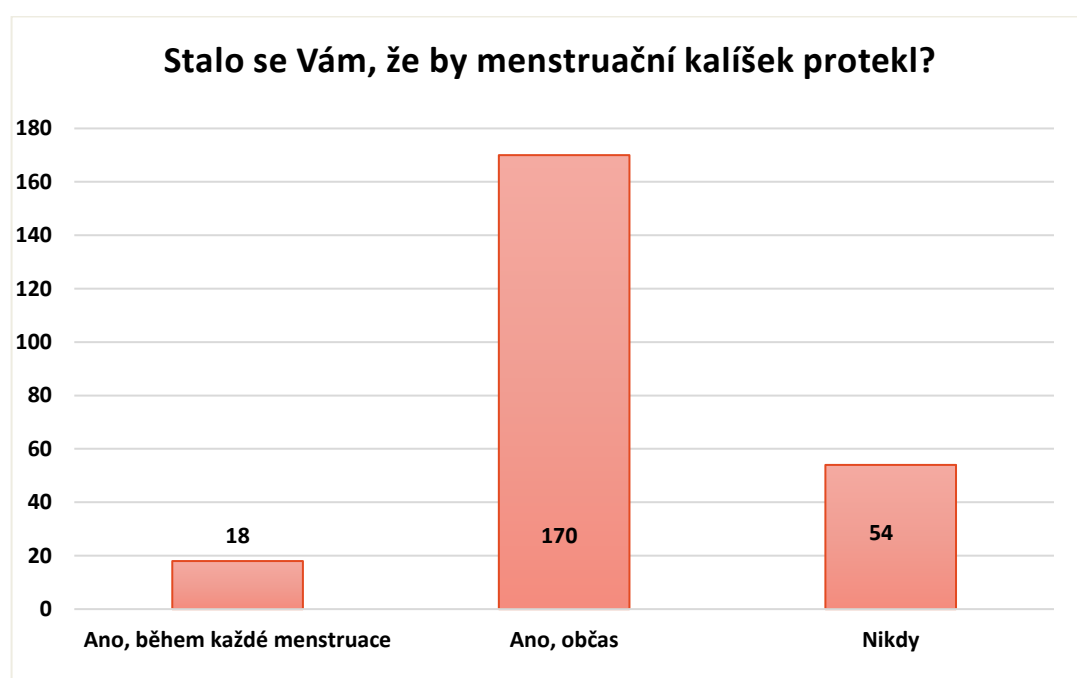
Odpověď	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Protékání	9	10,98
Nalézt vhodný menstruační kalíšek	7	8,54
Výměna na veřejnosti	32	39,02
Nepříjemný pocit při sportování	2	2,44
Těžší manipulace	15	18,29
Kontakt s krví při výměně	2	2,44
Zapomínání na nutnost výměny	3	3,66
Malý objem	2	2,44
Bolest	4	4,88
Péče o menstruační kalíšek	2	2,44
Namáhání svalů pánevního dna	3	3,66
Nemožnost použití po porodu	1	1,22
Celkem	82	100

Položka č. 8: Stalo se Vám, že by menstruační kalíšek protekl?

U položky č. 8 jsme zjišťovali, zda se respondentkám stalo, že by menstruační kalíšek protekl. Měly na výběr ze 3 možností. Z následující tabulky č. 7 a grafu č. 6 vyplývá, že většině dotazovaných respondentek 170 (70,25 %) menstruační kalíšek občas proteče. Nikdy neprotekl 54 (22,31 %) respondentkám. Během každé menstruace proteče menstruační kalíšek 18 (7,44 %) respondentkám.

Tabulka 7 Stalo se Vám, že by menstruační kalíšek protekl?

Výběr odpovědi	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano, během každé menstruace	18	7,44
Ano, občas	170	70,25
Nikdy	54	22,31
Celkem	242	100



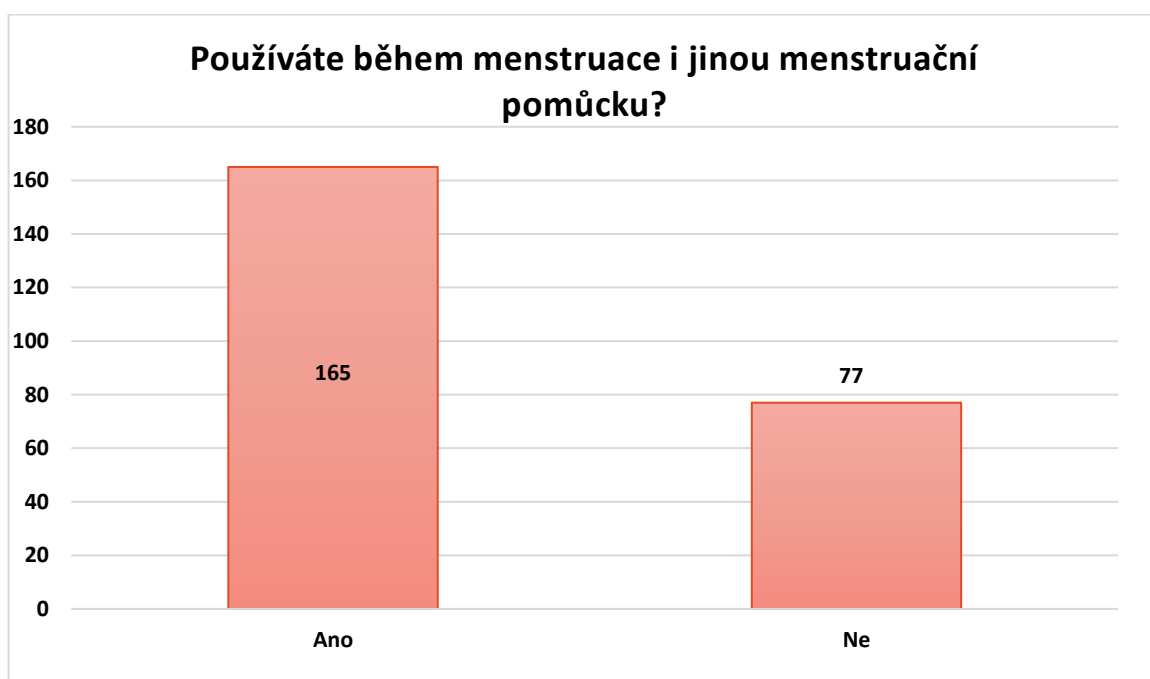
Graf 6 Stalo se Vám, že by menstruační kalíšek protekl?

Položka č. 9: Používáte během menstruace i jinou menstruační pomůcku?

Následující otázka měla zjistit, zda respondentky používají i jinou menstruační pomůcku. Respondentky měly na výběr 2 odpovědi – „ano“ či „ne“. Během menstruace kromě menstruačního kalíšku používá 165 (68,18 %) respondentek i jinou menstruační pomůcku. Pouze menstruační kalíšek používá během menstruace 77 (31,82 %) respondentek.

Tabulka 8 Používáte během menstruace i jinou menstruační pomůcku?

Výběr odpovědi	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano	165	68,18
Ne	77	31,82
Celkem	242	100



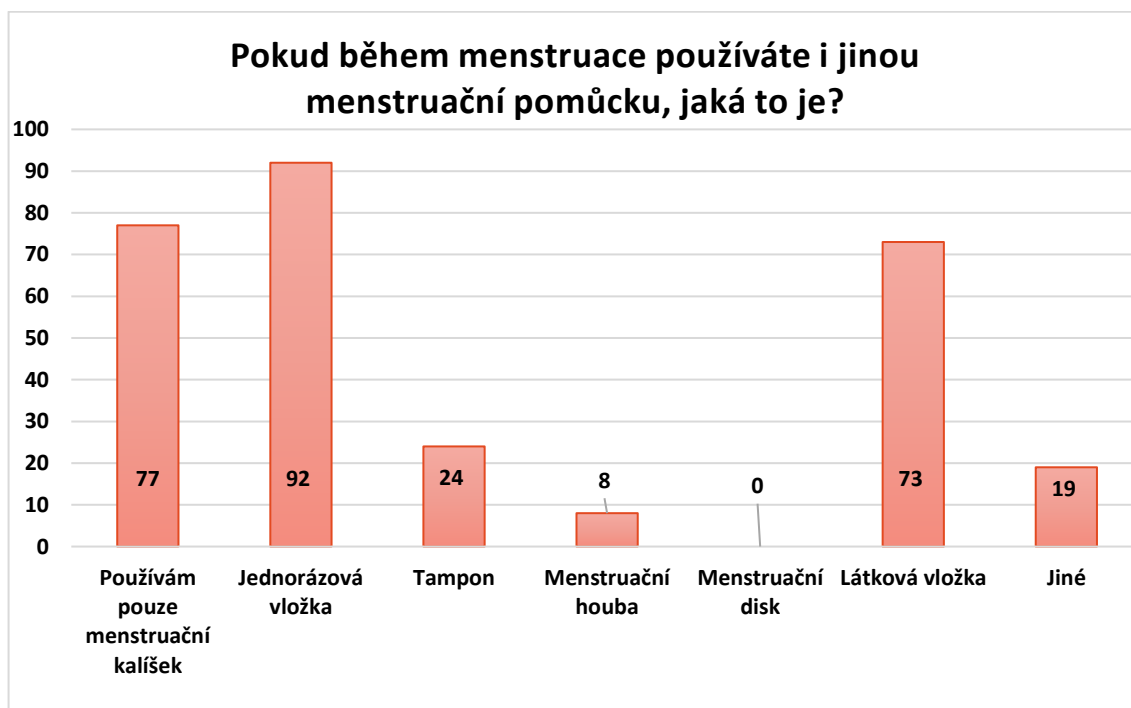
Graf 7 Používáte během menstruace i jinou menstruační pomůcku?

Položka č. 10: Pokud během menstruace používáte i jinou menstruační pomůcku, jaká to je?

Daná otázka byla zaměřena na ženy, které během menstruace nepoužívají pouze menstruační kalíšek. Respondentky měly na výběr z více možných odpovědí, jelikož mohou používat více druhů menstruačních pomůcek. Proto jsme jako 100 % uvedli počet odpovědí, ne počet respondentek. Jak jsme již zjistili v předchozí otázce, pouze menstruační kalíšek používá během menstruace 77 (26,28 %) respondentek. Jednorázová vložka byla označena u 92 (31,40 %) odpovědí. Tampony byly zvoleny ve 24 (8,19 %) odpovědích. Menstruační houba byla uvedena u 8 (2,73 %) odpovědí. Menstruační disk neoznačila žádná respondentka. V 73 (24,91 %) případech byla zvolena odpověď látkové vložky. V 19 (6,49 %) případech byla označena možnost „jiné“.

Tabulka 9 Pokud během menstruace používáte i jinou menstruační pomůcku, jaká to je?

Výběr odpovědi	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Používám pouze menstruační kalíšek	77	26,28
Jednorázová vložka	92	31,40
Tampon	24	8,19
Menstruační houba	8	2,73
Menstruační disk	0	0
Látková vložka	73	24,91
Jiné	19	6,49
Celkem	293	100



Graf 8 Pokud během menstruace používáte i jinou menstruační pomůcku, jaká to je?

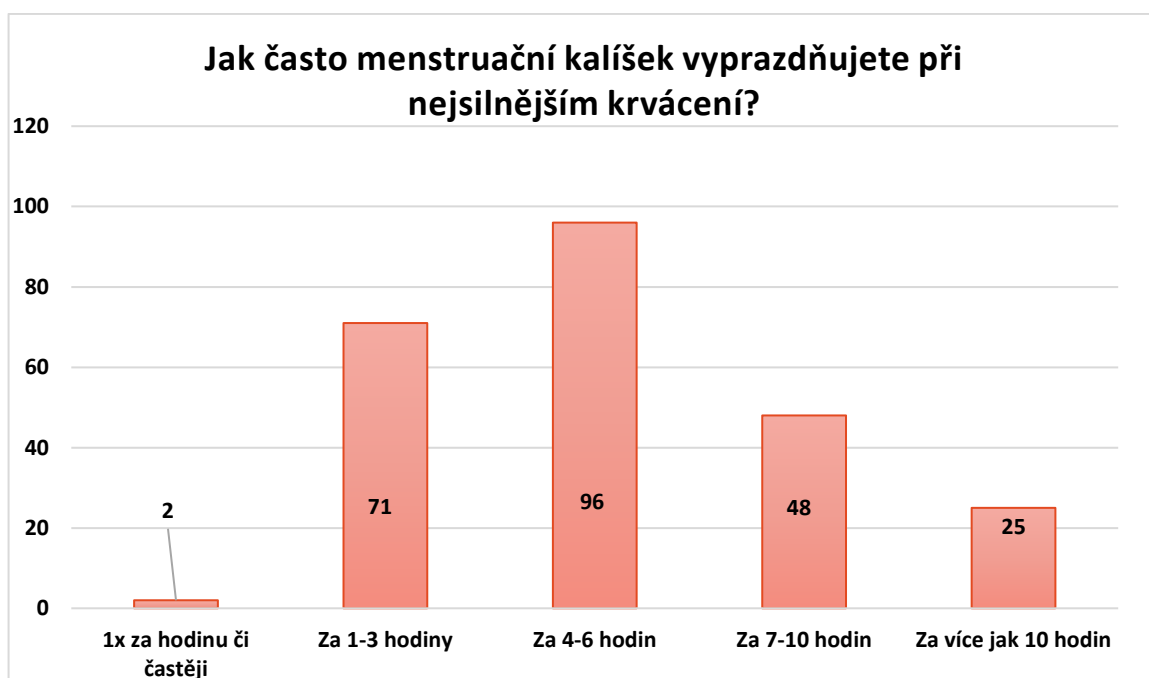
Položka č. 11: Jak často menstruační kalíšek vyprazdňujete při nejsilnějším krvácení?

Další otázka v dotazníkovém šetření měla zjistit, jak často respondentky vyprazdňují menstruační kalíšek při nejsilnějším krvácení. Z grafu lze vyčíst, že 1x za hodinu či častěji

vyprazdňují kalíšek 2 (0,83 %) respondentky. Za 1-3 hodiny vyprazdňuje menstruační kalíšek 71 (29,39 %) respondentek. Nejvíce odpovědí bylo uvedeno u frekvence vyprazdňování za 4-6 hodin, tuto možnost zvolilo 96 (39,67 %) respondentek. Odpověď za 7-10 hodin zvolilo 48 (19,83 %) respondentek. Druhou nejméně zastoupenou odpovědí v počtu 25 (10,33 %) bylo vyprazdňování za více jak 10 hodin.

Tabulka 10 Jak často menstruační kalíšek vyprazdňujete při nejsilnějším krvácení?

Výběr odpovědi	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
1x za hodinu či častěji	2	0,83
Za 1-3 hodiny	71	29,39
Za 4-6 hodin	96	39,67
Za 7-10 hodin	48	19,83
Za více jak 10 hodin	25	10,33
Celkem	242	100



Graf 9 Jak často menstruační kalíšek vyprazdňujete při nejsilnějším krvácení?

Analýza dat k cíli č. 4

Zjistit, zda se liší spokojenost žen s menstruačním kalíškem v závislosti na věku a vzdělání.

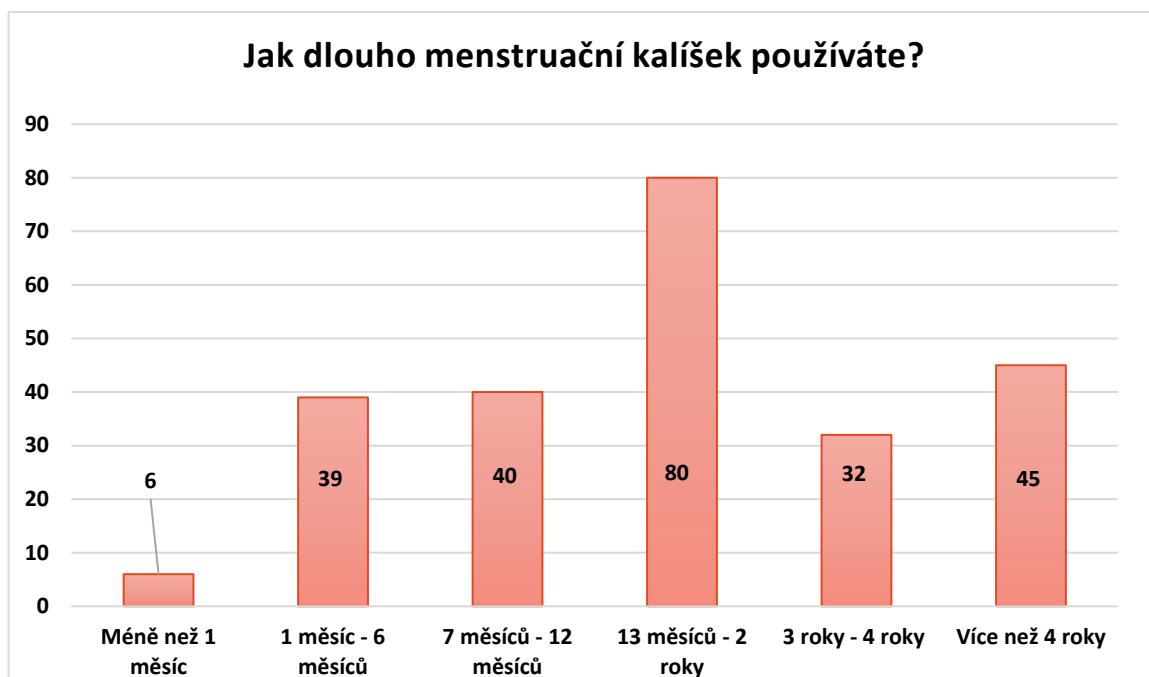
K tomuto cíli se vztahují položky č. 2, 12, 13, 14, 15 z dotazníku.

Položka č. 2 Jak dlouho menstruační kalíšek používáte?

V tabulce a grafu jsou zprostředkovány informace o tom, jak dlouho respondentky používají menstruační kalíšek. Respondentky měly na výběr ze 6 odpovědí. Nejméně zastoupenou odpovědí v počtu 6 (2,48 %) bylo používání menstruačního kalíšku méně než jeden měsíc. Odpověď 1 měsíc – 6 měsíců označilo 39 (16,12 %) respondentek. Možnost 7 měsíců – 12 měsíců uvedlo 40 (16,53 %) respondentek. Nejvíce respondentek, tedy 80 (33,06 %), používá menstruační kalíšek 13 měsíců – 2 roky. Třicet dva (13,22 %) respondentek uvedlo odpověď 3 roky – 4 roky. Poslední odpověď více než 4 roky zvolilo 45 (18,60 %) respondentek.

Tabulka 11 Jak dlouho menstruační kalíšek používáte?

Výběr odpovědi	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Méně než 1 měsíc	6	2,48
1 měsíc – 6 měsíců	39	16,12
7 měsíců – 12 měsíců	40	16,53
13 měsíců – 2 roky	80	33,06
3 roky – 4 roky	32	13,22
Více než 4 let	45	18,60
Celkem	242	100



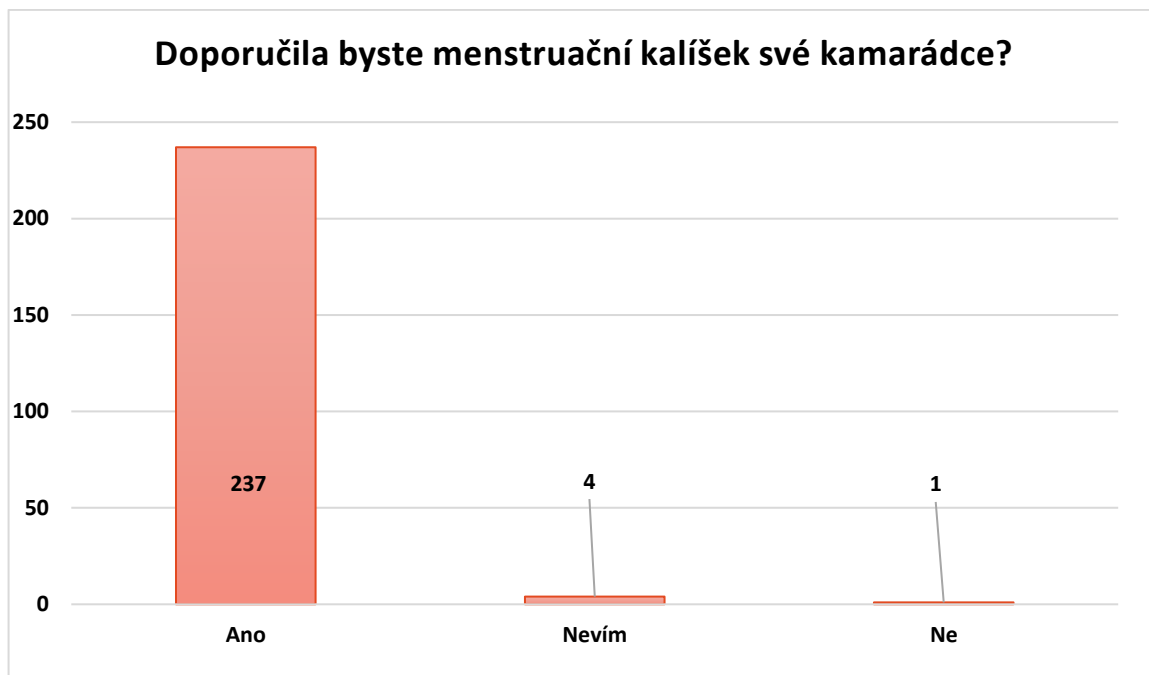
Graf 10 Jak dlouho menstruační kalíšek používáte?

Položka č. 12 Doporučila byste menstruační kalíšek své kamarádce?

Následující otázka se týkala doporučení menstruačního kalíšku kamarádce. Tabulka a graf odkazují na dotazníkovou položku číslo 12. Většina dotazovaných respondentek 237 (97,94 %) by menstruační kalíšek doporučilo své kamarádce. Čtyři (1,65 %) respondentky uvedly, že neví. Pouze 1 (0,41 %) respondentka by menstruační kalíšek své kamarádce nedoporučila.

Tabulka 12 Doporučila byste menstruační kalíšek své kamarádce?

Výběr odpovědi	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Ano	237	97,94
Nevím	4	1,65
Ne	1	0,41
Celkem	242	100



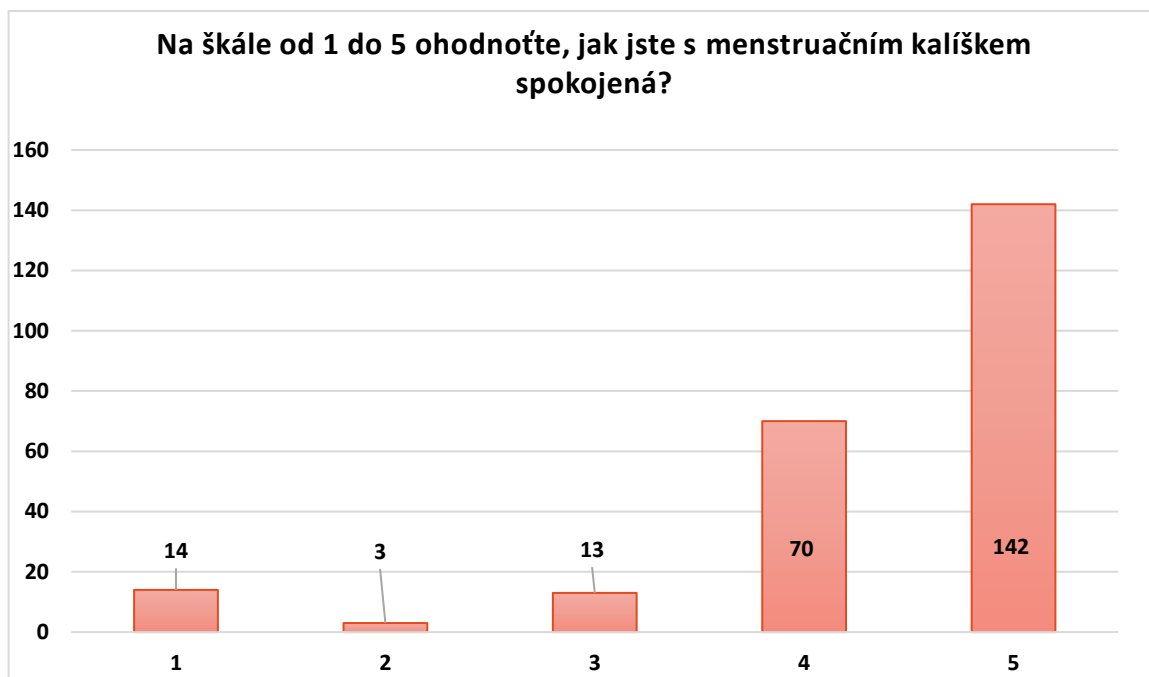
Graf 11 Doporučila byste menstruační kalíšek své kamarádce?

Položka č. 13: Na škále od 1 do 5 ohodnoťte, jak jste s menstruačním kalíškem spokojená? (5–nejvíce spokojená, 4–spíše spokojená, 3–ani spokojená, ani nespokojená, 2–spíše nespokojená, 1–velmi nespokojená)

V dotazníkové položce č. 13 měly respondentky ohodnotit, jak jsou spokojené s menstruačním kalíškem. Škála spokojenosti obsahovala 5 hodnocení, kdy 5 znamenalo, že jsou s kalíškem nejvíce spokojené, naopak 1 znamenala velkou nespokojenost. Možnost 1 (velmi nespokojená) vybralo 14 (5,79 %) respondentek. Hodnocení 2 (spíše nespokojená) vybraly 3 (1,24 %) respondentky. Prostřední možnost 3 (ani spokojená, ani nespokojená) zvolilo 13 (5,37 %) respondentek. Druhou nejvíce zastoupenou volbou byla 4 (spíše spokojená), kterou uvedlo 70 (28,93 %) respondentek. Nejvíce vybíraly respondentky možnost 5 (nejvíce spokojená) v počtu 142 (58,68 %) odpovědí.

Tabulka 13 Na škále od 1 do 5 ohodnoťte, jak jste s menstruačním kalíškem spokojená?

Výběr odpovědi	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
1	14	5,79
2	3	1,24
3	13	5,37
4	70	28,93
5	142	58,68
Celkem	242	100



Graf 12 Na škále od 1 do 5 ohodnoťte, jak jste s menstruačním kalíškem spokojená?

Položka č. 14 Kolik je Vám let?

Předposlední otázka dotazníkového šetření zjišťovala věk jednotlivých respondentek. Otázka byla rozdělena do 4 věkových kategorií. Do první věkové kategorie 10-15 let spadalo 0 (0 %) respondentek, do druhé věkové kategorie 16-20 let se řadilo 9 (3,72 %) respondentek. Nejvíce zastoupenou věkovou kategorií byla 21-30 let v počtu 131 (54,13 %) respondentek. Do poslední kategorie více než 30 let spadalo 102 (42,15 %) respondentek.

Tabulka 14 Kolik je Vám let?

Výběr odpovědi	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
10-15 let	0	0
16-20 let	9	3,72
21-30 let	131	54,13
Více než 30 let	102	42,15
Celkem	242	100

Položka č. 15 Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Tabulka č. 15 zprostředkovává informace o nejvyšším dosaženém vzdělání respondentek. Vzdělání ukončené základní školní docházkou uvedly 4 (1,65 %) respondentky. Střední školu bez maturity absolvovalo 9 (3,72 %) respondentek. Středoškolské vzdělání ukončené maturitní zkouškou uvedlo 104 (42,98 %) respondentek. Nejvíce zastoupenou skupinou byly vysokoškolsky vzdělané respondentky v počtu 125 (51,65 %).

Tabulka 15 Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Výběr odpovědi	Absolutní četnost (n)	Relativní četnost (%)
Základní	4	1,65
Středoškolské bez maturity	9	3,72
Středoškolské s maturitou	104	42,98
Vysokoškolské	125	51,65
Celkem	242	100

9 DISKUZE

Praktická část bakalářské práce se zabývá spokojeností žen s menstruačním kalíškem. Ve výzkumné části byla použita metoda kvantitativního výzkumu. Výzkum byl realizován pomocí dotazníku, který tvořilo 15 otázek. Plně ho vyplnilo 242 respondentek. Dotazníky byly umístěny ve skupině Kališnice na sociální síti Facebook. Tato skupina sdružuje ženy, které používají či chtějí používat menstruační kalíšek. Dotazníkové šetření probíhalo od ledna do března 2020. Dotazník byl zveřejněn na internetovém serveru www.Vyplnto.cz, a poté byl odkaz vložen na sociální síť Facebook. Návratnost byla 82,9 %. Průměrná doba vyplňování dotazníku byla 2,26 minut.

Výzkum byl limitován krátkým časovým úsekem pro sběr dat. Omezení výzkumu spočívá v reprezentativnosti vzorku, jelikož z technických a časových důvodů nebylo možné vytvořit podmínky zaručující, aby jeho charakteristiky odpovídaly základnímu souboru. Proto nelze zobecňovat získaná data na celou populaci.

Cílem bakalářské práce bylo zjistit spokojenost žen s menstruačním kalíškem. Stanovili jsme si čtyři dílčí cíle a k nim sestavili příslušné položky do dotazníku. V dílčím cíli č. 1 jsme zjišťovali, kde ženy o menstruačním kalíšku dozvěděly. V dalším cíli jsme analyzovali, proč se ženy rozhodly začít používat menstruační kalíšek. Třetím cílem bylo zjistit, zda ženy zvládají s menstruačním kalíškem provádět běžné činnosti. V posledním cíli jsme zjišťovali, zda se liší spokojenost žen s menstruačním kalíškem v závislosti na věku a vzdělání.

Nejpočetnější skupinou byly ženy ve věku 21-30 let, která tvořila 54 % ze všech zúčastněných respondentek. Předpokládá se, že tato skupina odpovídala nejvíce z důvodu využívání sociálních sítí, kde byl dotazník zveřejněn.

Prvním cílem bylo zjistit, kde se ženy o menstruačním kalíšku dozvěděly. Z výzkumného šetření bylo zjištěno, že 58,47 % případů se o menstruačním kalíšku dozvědělo na internetu. Odpověď od kamarádky či člena rodiny byla zvolena ve 33,89 %, z publikace či letáku ve 3,32 %, od lékaře v 0,66 %, od učitele či učitelky také v 0,66 %, jinde ve 2,66 %. Pouze 1 odpověď, tedy v 0,33 % od porodní asistentky. Pikolonová ve své bakalářské práci (2014) zkoumala, zda ženy znají menstruační kalíšek. Z jejího výzkumu je patrné, že ze 100 respondentek slyšelo o menstruačním kalíšku 80 %. Z internetu se o menstruačním kalíšku dozvědělo 57 % respondentek, od kamarádky 27 %, z časopisu 13 % a ze školy 3 %. Od lékaře či jinde se žádná respondentka o menstruačním kalíšku nedozvěděla. Výsledky výzkumu se tedy výrazně neliší. Jedna věc je ve srovnání patrná. Ženy se o menstruačním

kalíšku od lékaře, porodní asistentky či ve škole dozvídají v malé míře. Je tedy na zvážení, zda by se porodní asistentky, lékaři a učitelé či učitelky neměli více věnovat edukaci dívek a žen o všech dostupných menstruačních pomůčkách.

Druhým cílem bylo analyzovat, proč se ženy rozhodly začít používat menstruační kalíšek. V šetření byla položena uzavřená otázka. Respondentky měly na výběr ze 7 odpovědí a také možnost výběru více odpovědí. Z šetření vyplynulo, že hlavním faktorem pro výběr menstruačního kalíšku byla ekologie. Na tom se shodlo 25,60 % odpovědí žen. Hygienické důvody byly uvedeny ve 24,66 %. Rozhodnutí začít používat menstruační kalíšek kvůli úspoře času bylo zaznačeno u 11,21 % odpovědí. Důvod dlouhé životnosti menstruačního kalíšku byl označen u 19,75 % odpovědí. Finance byly zvoleny u 18,60 % odpovědí. Pouze 1 odpověď ze 785 odpovědí byla zaznamenána u rozhodnutí na doporučení lékaře. Respondentky uvedly ve 3,06 %, že měly jiný důvod k rozhodnutí začít používat menstruační kalíšek. Podle Rihtaršičové a Rihtaršiče z roku 2017 mají obavy o životní prostředí vliv na nákupní chování spotřebitelek menstruačních pomůcek. Podle Cooperové (2018) mají ženy o znovupoužitelné menstruační pomůcky zvýšený zájem, právě kvůli obavě o životní prostředí. Lysáková ve své diplomové práci (2019) zkoumala enviromentální zájem. Zjistila, že výsledky se významně liší mezi ženami do 20 let a ženami v jiných věkových kategoriích. Ženy ve věku do 20 let dosahují nižší enviromentální skóre než starší ženy. Lze předpokládat, že výsledky výzkumu Lysákové se liší z důvodu většího počtu respondentek ve věku 14-20 let, což bylo 20 %. V tomto výzkumu bylo respondentek ve věku 10-20 let pouze 3,72 %. Dlouhá životnost menstruačního kalíšku souvisí s finanční úsporou. Menstruační kalíšek je znovupoužitelná menstruační pomůcka, jejíž životnost se uvádí až 15 let. Pořizovací cena menstruačních kalíšku je vyšší oproti jednorázovým menstruačním pomůčkám. Avšak z dlouhodobého hlediska je menstruační kalíšek levnější variantou v porovnání s jinými menstruačními pomůčkami. Borowski se ve své studii (2011) zabývala, zda se americké ženy obracejí k opakovaně použitelným menstruačním pomůčkám. Zjistila, že právě cena je důležitým aspektem pro výběr menstruačních pomůcek. Avšak vyšší pořizovací cena může představovat překážku k jejich pořízení, převážně pro ženy z nižších sociálních vrstev, přestože z dlouhodobého hlediska umožňuje úsporu nákladů na hygienickou péči. S tímto faktorem ovlivňující výběr menstruační pomůcky dle pořizovací ceny se ztotožňuje ve svém výzkumu i Peberdyová (2019). Její studie se zabývala povědomím veřejnosti o dopadu menstruačních produktů na životní prostředí a výběr produktů.

Třetím cílem bylo zjistit, zda ženy zvládají s menstruačním kalíškem provádět běžné činnosti. K tomuto cíli se vztahovalo celkem 7 položek v dotazníku. Dotazníková položka č. 5 zjišťovala, zda respondentky menstruační kalíšek omezuje v některé z uvedených činností. Respondentky mohly označit více odpovědí. Bylo zjištěno, že 208 (80,31 %) respondentek menstruační kalíšek neomezuje v žádné činnosti. Omezení při cestování bylo zvoleno u 7,34 % odpovědí, při spánku 4,63 %, při sportu 4,25 %. Dlouhé sezení bylo označeno u 2,32 % odpovědí a při vykonávání domácích prací u 1,16 % odpovědí. Další dotazníková položka č. 6 zjišťovala, zda měly respondentky v důsledku používání menstruačního kalíšku zdravotní potíže. Zdravotní potíže se u 96,28 % respondentek nevyskytly. Respondentek se zdravotními potížemi bylo 3,72 % tedy 9 z 242. Šest respondentek uvedlo, že v důsledku používání menstruačního kalíšku se u nich vyskytla vaginální mykóza, 1 respondentka prodělala zánět močového měchýře, „*bolest břicha*“ se vyskytla u 1 respondentky, „*křeče v podbřišku následované zvracením*“ uvedla také 1 respondentka. Ve výzkumu Kakaniho a Bhatta (2017) mělo zdravotní potíže způsobené používáním menstruačního kalíšku 7,33 % respondentek. U 1,33 % respondentek se vyskytla vyrážka, 3,33 % uvedlo suchost pochvy, 2 % respondentek prodělalo vaginální mykózu, pouze u 1 (0,66 %) respondentky z celkového počtu 250 se objevila alergická reakce. I dotazníková položka č. 7 se vztahovala k cíli č. 3. Zjišťovala, zda ženy shledávají u menstruačního kalíšku nějaké nevýhody. Celkem 66,12 % odpovědí bylo označeno u možnosti „*ne*“. Odpověď „*ano*“ byla zvolena u 33,88 % odpovědí. Bylo zjištěno, že respondentky převážně shledávají problém výměny menstruačního kalíšku mimo domov. Výzkum Eijkové a kol. (2019) uvádí problémy s výměnou kalíšku v zemích s nízkými a středními příjmy. Ale také v zemích s vysokými příjmy je obtížná výměna na školních a veřejných toaletách. Problém způsobuje nepřítomnost tekoucí vody u toalety na veřejném, školním či firemním sociálním zařízení. Položka č. 8 zjišťovala protékání menstruačního kalíšku. Nejvíce respondentek (70,25 %) uvedlo, že občas dochází k protečení. Nikdy neprotekl 22, 31 % respondentkám. Naopak během každé menstruace proteče menstruační kalíšek 7,44 % respondentkám. Takový výsledek ukazuje na možný špatný výběr velikosti menstruačního kalíšku či na nesprávné zacházení. Ve výzkumu Kakaniho a Bhatta (2017) mělo potíže s protékáním menstruačního kalíšku po 1 měsíci používání 6,66 % respondentek, tyto respondentky byly poučeny o správném vyprázdnění kalíšku a také o častější frekvenci jeho výměny. Po dalším měsíci používání počet respondentek, které uváděly potíže s protékáním klesl na 5,33 %. Ve třetím měsíci výzkumu se hodnota snížila na 3,33 %. Z výsledků vyplývá, že manipulace s kalíškem vyžaduje cvik a v prvních

měsících používání ženy zjistí, jak často je nutné jej vyprazdňovat. Položka č. 9 zjišťovala, zda respondentky používají během menstruace i jinou menstruační pomůcku. Z výzkumu vyplývá, že 68,18 % respondentek používá i jiné menstruační pomůcky. Pouze menstruační kalíšek používá 31,82 % respondentek. Položka č. 10 souvisela s předchozí položkou č. 9. Respondentky měly na výběr ze 7 uzavřených odpovědí s možností zvolit více odpovědí. Položka č. 10 zjišťovala, jaké jiné menstruační pomůcky respondentky používají. Z dotazníkového šetření vyplývá, že 26,28 % respondentek používá pouze menstruační kalíšek. Následně bylo zjištěno, že nejvíce oblíbenou (24,91 %) menstruační pomůckou jsou jednorázové vložky. Látková vložka byla označena u 24,91 % odpovědí, tampon u 8,19 %, menstruační houba u 2,73 % a jiná menstruační pomůcka u 6,49 % odpovědí. Menstruační disk nebyl označen žádnou z respondentek. Dle výsledků se lze domnívat, že respondentky používají látkové či jednorázové vložky z důvodu protékání menstruačního kalíšku jako pojistku před znečištěním oděvu. Poslední položka č. 11 vztahující se k cíli č. 3 zjišťovala, jak často respondentky vyprazdňují menstruační kalíšek při nejsilnějším krvácení. Většina žen (39,67 %) vyprazdňuje kalíšek za 4-6 hodin. Odpověď za 1-3 hodiny byla zvolena u 29,39 % respondentek. Část respondentek (19,83 %) zvolila odpověď za 7-10 hodin. Za více jak 10 hodin dochází k vyprázdnění u 10,33 % respondentek. Pouze 2 respondentky z celkového počtu 242 vyprazdňují kalíšek 1x za hodinu či častěji. Podle Kakaniho a Bhatta (2017) bylo 80 % respondentek spokojených s frekvencí vyprazdňování menstruačního kalíšku. Respondentky vyprazdňovaly menstruační kalíšek 2 - 3x denně, tedy za 8-12 hodin. Dle výzkumu Stewarda a kol. (2010) byla frekvence vyprazdňování menstruačního kalíšku značky Mooncup v průběhu 1 periody 2,8x nižší než výměna ostatních hygienických pomůcek.

Posledním cílem bylo zjistit, zda se liší spokojenost žen s menstruačním kalíškem v závislosti na věku a vzdělání. K tomuto cíli se vztahovalo 5 položek z dotazníku. Položka č. 2 zjišťovala, jak dlouho používají respondentky menstruační kalíšek. Největší část respondentek (33,06 %) používá kalíšek 13 měsíců – 2 roky. Naopak nejmenší skupinu respondentek (2,48 %) tvořily ženy používající tuto menstruační pomůcku méně než 1 měsíc. Položka č. 12 zjišťovala, zda by respondentky doporučily menstruační kalíšek své kamarádce. Pouze 1 respondentka (0,41 %) z 242 by menstruační kalíšek své kamarádce nedoporučila. Čtyři respondentky (1,65 %) si nebyly svou odpovědí jisté. Převážná většina respondentek (97,94 %) by kalíšek své kamarádce doporučilo. V položce č. 13 jsme zjišťovali spokojenost žen s menstruačním kalíškem pomocí hodnotící škály. Velmi

spokojených bylo 58,68 % respondentek a velmi nespokojených 5,79 %. Položka č. 14 zjišťovala věk respondentek. Nejvíce žen (54,13 %) spadalo do věkové kategorie 21-30 let, druhou nejvíce zastoupenou věkovou skupinou byly ženy ve věku více než 30 let (42,15 %). Věková kategorie 16-20 let byla zastoupena pouze 3,72 %. Ve věkové kategorii 10-15 let nevyplnila dotazník žádná z respondentek. V poslední položce č. 15 jsme se zaměřili na nejvyšší dosažené vzdělání respondentek. Vysokoškolské vzdělání mělo 51,65 % respondentek, druhou nejpočetnější skupinou (42,98 %) byly absolventky střední školy s maturitní zkouškou, středoškolské vzdělání bez maturitní zkoušky mělo 3,72 % respondentek, základní vzdělání pouze 1,65 %. Z výsledků vyplývá, že spokojenost žen s menstruačním kalíškem se v závislosti na věku a vzdělání výrazně nelišila.

10 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Na základě získaných poznatků z provedeného průzkumu jsou zformulována doporučení pro praxi.

Ženy se o menstruačním kalíšku dozvídají převážně na internetu. Od lékaře, porodní asistentky či ve škole získávají tyto informace v omezené míře či vůbec. Je tedy na zvážení, zda by se porodní asistentky, lékaři, učitelé či učitelky neměli více věnovat edukaci o všech dostupných menstruačních pomůckách. Co se týká gynekologů a porodních asistentek, bylo by vhodné uspořádat akci v podobě přednášky či workshopu. Získali by tak informace o všech menstruačních pomůckách, které lze na trhu zakoupit. A následně poskytnout informační materiál do lékařských ordinací pro jejich klientky.

Na základě výzkumu bylo zjištěno, že pouze malá část respondentek ve věku do 20 let používá menstruační kalíšek. Výrobci menstruačních kalíšků by se měli zaměřit právě na tuto věkovou kategorii, díky potenciálu používání menstruačního kalíšku do budoucna. Domnívám se, že by bylo užitečné oslovit i studentky porodní asistence, které by v rámci praxe mohly navštěvovat základní i střední školy a edukovat dívky o všech dostupných menstruačních pomůckách i novinkách v oblasti intimní hygieny.

Výsledky výzkumu naznačují, že největší nevýhodu menstruačního kalíšku shledávají ženy v jeho vyprázdnění mimo domov. Možným řešením by mohla být lahev naplněná čistou vodou, kterou by si ženy vzaly s sebou na toaletu bez umyvadla a použít ji k očištění menstruačního kalíšku. Výrobci v Číně přicházejí i s variantou menstruačního kalíšku opatřeného výpustí na konci stopky. Domnívám se, že toto řešení nemusí být vhodné pro všechny ženy, jak z důvodu praktického, tak i hygienického. Stopka menstruačního kalíšku slouží k jeho vyjímání ven z pochvy, mnoha ženám však přechází ven, a tak dochází ke tření a odírání pokožky stydkých pysků. Mnoho žen z tohoto důvodu stopku zkrátí či zcela odstraní. U menstruačního kalíšku s výpustí by měla stopka vyčnívat z pochvy ven a nelze ji odstranit. A tak by po odstranění ztratila svůj účel k vypouštění. Dutá stopka se také může ucpat při odchodu většího kusu sliznice. V neposlední řadě musíme brát v potaz i hygienu, kdy by se měl menstruační kalíšek po určitém čase vyjmout, vyprázdnit, opláchnout čistou vodou a následně zase zavést.

ZÁVĚR

Bakalářská práce na téma menstruace a menstruační pomůcky obsahovala teoretickou i praktickou část.

Teoretická část je rozdělena do šesti kapitol, které popisují vývoj chápání menstruace v průběhu staletí, vnímání menstruace společností, menstruaci v jiných kulturách a náboženství, menstruační pomůcky v minulosti a dnes, syndrom toxického šoku a menarché.

Praktická část byla provedena formou kvantitativního výzkumu. Hlavním cílem výzkumného šetření bylo zjistit spokojenost žen s menstruačním kalíškem. Hlavní výzkumný cíl byl složen ze čtyřech dílčích výzkumných cílů. Prvním dílčím cílem bylo zjistit, kde se ženy o menstruačním kalíšku dozvěděly. Respondentky se o menstruačním kalíšku nejvíce dozívají v 58 % na internetu, nejméně od porodní asistentky, lékaře či učitelů. Tato informovanost v gynekologickém sektoru není dostatečná. Cíl č. 1 byl splněn.

Druhým dílčím cílem bylo analyzovat, proč se ženy rozhodly začít menstruační kalíšek používat. Bylo zjištěno, že hlavním důvodem byla ekologie (26 %), druhým nejvíce zastoupeným důvodem byla hygiena (22 %), nejméně zastoupeným důvodem bylo doporučení lékaře (0,13 %). Z výsledků výzkumu vyplývá, že lékaři nedávají ženám doporučení používat menstruační kalíšek a ani neposkytují informace o existenci této menstruační pomůcky. To vede k zamyšlení, zda mají lékaři dostatek informací o této menstruační pomůcce a jestli vůbec edukují ženy o menstruačních pomůckách. Cíl č. 2 byl splněn.

Třetím dílčím cílem bylo zjistit, zda ženy zvládají s menstruačním kalíškem provádět běžné činnosti. Výzkumem bylo zjištěno, že menstruační kalíšek 80 % žen v žádné činnosti neomezuje, 96 % nemělo žádné zdravotní potíže v důsledku jeho používání a 66 % žen u něj neshledává nevýhody. Ze zbylých odpovědí vyplývá, že ženy spatřují největší problém v jeho výměně mimo domov, tato možnost byla označena ve 39 % odpovědí. Menstruační kalíšek během každé menstruace nebo občas proteče 78 % respondentkám. Je otázkou, zda mají ženy dostatek informací o správné volbě velikosti a tvrdosti menstruačního kalíšku, a také o frekvenci vyprazdňování a péči o něj. Více jak polovina respondentek (68 %) používá během menstruace i jinou menstruační pomůcku. Nejvíce oblíbené jsou jednorázové (31 %) a látkové vložky (25 %). Lze se domnívat, že tyto menstruační pomůcky ženy

používají právě kvůli problému s protékáním menstruačního kalíšku jako ochranu před znečištěním spodního prádla a oblečení. Frekvence vyprazdňování je velmi individuální, avšak nejvíce respondentek vyprazdňuje menstruační kalíšek za 4-6 hodin. Bohužel nelze porovnat, zda u jiných menstruačních pomůcek by byly nuceny k častější výměně. Cíl č. 3 byl splněn.

Čtvrtým dílčím cílem bylo zjistit, zda se spokojenost žen s menstruačním kalíškem liší v závislosti na věku a vzdělání. Nejvíce respondentek (33 %) používá kalíšek 13 měsíců-2 roky. Menstruační kalíšek by své kamarádce doporučilo 98 % žen. Spokojených žen (hodnocení nejvíce spokojená a spíše spokojená) s menstruačním kalíškem bylo 88 %. Nespokojených pouze 7 %. Je však otázkou, zda respondentky otázku pochopily, jelikož pouze 1 respondentka (0,41 %) by menstruační kalíšek své kamarádce nedoporučila a 1,65 % si nebylo jistých. Více jak polovina respondentek (54 %) se řadila do věkové kategorie 21-30 let. Druhou nejvíce zastoupenou skupinou (42 %) byly respondentky starší 30 let. Ve věkové kategorii 10-15 let nevyplnila dotazník žádná respondentka. Vysokoškolské studium absolvovalo 52 % respondentek, druhou nejvíce zastoupenou kategorií byly ženy se středoškolským vzděláním s maturitou (43 %), nejméně žen (1,65 %) mělo základní vzdělání. Spokojenost žen se v závislosti na věku a vzdělání výrazně nelišila. Analýza výsledků tedy poukazuje na to, že dotazník byl nejčastěji vyplněn ženami ve věku 21-30 let s vysokoškolským vzděláním. A dále ženy se základním vzděláním či středoškolsky vzdělané ženy bez maturity do 20 let menstruační kalíšek nepoužívají. Cíl č. 4 byl splněn.

Všechny cíle bakalářské práce byly splněny. Pro praxi je doporučen edukační materiál pro dívky na základních a středních školách, aby se dozvěděly o menstruačním kalíšku. A dále doporučení pro lékaře, porodní asistentky a učitele či učitelky, aby informovali ženy o menstruačním kalíšku. Edukační materiál je uveden jako příloha PII.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BAŽANTOVÁ, Adriana, 2015. *Informovanost žen o menstruačním kalíšku*. Brno. Bakalářská práce. Masarykova Univerzita, Lékařská fakulta. Vedoucí práce doc. MUDr. Lubomír Kukla, CSc.

BENNETTOVÁ, Jane, 2014. *Požehnání, ne prokletí: průvodce pro matky a jejich dospívající dcery*. Praha: DharmaGaia. Nová éra. ISBN 978-80-7436-048-0.

BOROWSKI, Ann, 2011. Are American women turning to reusable and greener menstrual products due to health and environmental pollution concerns? *Theses* [online]. [cit. 2020-04-29]. Dostupné z: <https://scholarworks.rit.edu/theses/544/>

BROŽOVIČOVÁ, Klára, 2012. *Žena v tradiční kultuře. Sociokulturní sondáž přenosu tradice lidového oděvu v genderové linii*. Brno. Disertační práce. Masarykova Univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce prof. PhDr. Alena Křížová, Ph.D.

BUREŠ, Jiří, 2011. Menstruační forma syndromu toxického šoku. *Interní medicína pro praxi*. **13**(2), 85-87. ISSN 1212-7299.

COOPER, Kelly-Leigh, 2018. The people fighting pollution with plastic-free periods. *BBC News* [online]. [cit. 2020-04-28]. Dostupné z: <https://www.bbc.com/news/world-43879789>

Co je to menstruační houba? *Menstruacnihouby.cz* [online]. [cit. 2019-12-29]. Dostupné z: <http://www.menstruacnihouby.cz/menstruacni-houba.html>.

ČERNÁ, Barbora, 2014. *Informovanost žen o syndromu toxického šoku*. Pardubice. Bakalářská práce. Univerzita Pardubice, Fakulta zdravotnických studií. Vedoucí práce Mgr. Tereza Šimonová.

DOLEČKOVÁ, Kateřina, 2018. Intimní hygiena – Co vám běžní výrobci o dámských potřebách neřeknou. *Econea.cz* [online]. [cit. 2020-01-15]. Dostupné z: <https://www.econea.cz/blog/intimni-hygiena-co-bezni-vyrobci-nereknou/>

EIJK, Anna Maria et al., 2019. Menstrual cup use, leakage, acceptability, safety, and availability: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health* [online]. **4**(8), 376-393 [cit. 2020-01-03]. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(19\)30111-2](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(19)30111-2). ISSN 0140-6736. Dostupné z: [https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(19\)30111-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(19)30111-2/fulltext)

FISCHER-DÜCKELMANN, Anna, 1920. *Žena lékařkou: lékařská kniha*. Vídeň: Müller.

GEROVÁ, Magdaléna et al., 2008. Nástup menarché, vývoj sekundárních pohlavních znaků a sekulární trend u dívek Bratislavského kraje. *Praktická gynekologie: moderní časopis pro gynekology a porodníky*. **12**(1), 22-26. ISSN 1211-6645.

HORVÁTOVÁ, Barbora, 2014. *Menstruace – mýty a pověry*. Pardubice. Bakalářská práce. Univerzita Pardubice, Fakulta zdravotnických studií. Vedoucí práce Mgr. Věra Erbenová.

HOŘEJŠÍ, Jan, 2003. *Gynekologické problémy u děvčátek a dospívajících dívek: informace pro rodiče*. Praha: Grada. Pro rodiče. ISBN 80-247-0553-2.

Jak kalíšek používat, 2006. *Kalisek.cz* [online]. [cit. 2019-12-29]. Dostupné z: <http://kalisek.cz/jak-kalisek-pouzivat.php>

KAKANI, C. R. a Jalpa K. BHATT, 2017. Study of adaptability and efficacy of menstrual cup in managing menstrual health and hygiene. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology* [online]. **6**(7), 3045-3053 [cit. 2020-05-03]. DOI: 10.18203/2320-1770.ijrcog20172932. ISSN 2320-1789. Dostupné z: <http://www.ijrcog.org/index.php/ijrcog/article/view/2909>

KAUDER-NALEBUFF, Rachel, 2009. *Moje malá červená knížka*. Praha: Rybka. ISBN 978-80-87067-87-1.

KOPKOVÁ, Věra, 2019. *Jeden týden z mnoha*. Olomouc. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce PaedDr. Taťána Šteiglová, Ph.D.

KOVALČUKOVÁ, Anastázie, 2016. *Menstruace: osobní a mediálně zprostředkovaný vztah k tělu*. Praha. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta. Vedoucí práce doc. PhDr. Martin Soukup, Ph.D.

KŘÍŽOVÁ, Pavla a Petr PETRÁŠ, 2012. Syndrom toxického šoku. *Státní zdravotní ústav* [online]. [cit. 2020-01-03]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/prevence/syndrom-toxickeho-soku>

KUDELA, Milan, 2008. *Základy gynekologie a porodnictví pro posluchače lékařské fakulty*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-1975-6.

LANČARIČOVÁ, Veronika, 2015. Historie dámských vložek. *Kalisek.cz* [online]. [cit. 2020-03-25]. Dostupné z: <http://kalisek.cz/historie-damskych-vlozek>

- LANČARIČOVÁ, Veronika, 2015. Historie menstruačních kalíšků. *Kalisek.cz* [online]. [cit. 2020-03-25]. Dostupné z: <http://kalisek.cz/historie-menstruacnich-kalisku>
- LANČARIČOVÁ, Veronika, 2017. Menarché – proč se vracet k rituálu? *Kalisek.cz* [online]. [cit. 2020-01-03]. Dostupné z: <http://kalisek.cz/menarche-proc-se-vracet-k-ritualu>
- Lékárna: zdraví nás baví* [online]. [cit. 2020-01-03]. Dostupné z: <https://www.lekarna.cz/vlozky/>
- LENDEROVÁ, Milena, ed., 2009. *Žena v českých zemích od středověku do 20. století*. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny. Česká historie. ISBN 978-80-7106-988-1.
- LYSÁKOVÁ, Veronika, 2020. *Analýza spotřebitelského chování*. Brno. Diplomová práce. Masarykova Univerzita, Ekonomicko-správní fakulta. Vedoucí práce Ing. Pavla Odehnalová, Ph.D.
- MALUNA.cz* [online]. Praha [cit. 2020-01-01]. Dostupné z: <https://www.maluna.cz/>
- NÁDVORNÍKOVÁ, Barbora, 2012. Rituál menarché – rituál první menstruace. In: *Ženy ženám: Nová dimenze ženství* [online]. [cit. 2020-01-04]. Dostupné z: <https://zenyzenam.cz/wp-content/uploads/2012/12/ritual-menarche.pdf>
- NORTHRUP, Christiane, 2008. *Zdravá žena: od narození k prvnímu početí*. Praha: Columbus. Knihovna domácího lékaře (Columbus). ISBN 978-80-7249-249-7.
- PARIHAR, Mamta, 2019. Can Menstrual Cup Be an Alternative for Better Menstrual Hygiene Management? A Review. *Nursing Journal of India* [online]. **110**(1), 8-13 [cit. 2020-05-2]. ISSN 0029-6503. Dostupné z: <https://www.nurseszone.in/nurseszone/can-menstrual-cup-be-an-alternative-for-better-menstrual-hygiene-management/169.html>
- PASTOR, Zlatko a Lukáš HORČIČKA, 2000. Menstruace – Mýty a realita. *Gynekolog: Časopis ženských lékařů*. Hradec Králové: Medexart, **9**(5), 198-201. ISSN 1210-1133.
- PEBERDY, Elizabeth, Aled JONES a Dannielle GREEN, 2019. A Study into Public Awareness of the Environmental Impact of Menstrual Products and Product Choice. *Sustainability* [online]. **11**(2) [cit. 2020-05-03]. DOI: 10.3390/su11020473. ISSN 2071-1050. Dostupné z: <http://www.mdpi.com/2071-1050/11/2/473>
- PETRÁŠ, Petr et al., 2011. Případy menstruační formy syndromu toxického šoku v České republice v letech 1997–2011. *Epidemiologie, mikrobiologie, imunologie*. **60**(4), 161-166. ISSN 1210-7913.

PIKOLONOVÁ, Kateřina, 2014. *Menstruační cyklus a menstruační pomůcky*. Jihlava. Bakalářská práce. Vysoká škola polytechnická Jihlava. Vedoucí práce Mgr. Šárka Krajíčková.

Porovnání jednotlivých menstruačních pomůcek podle různých kritérií, 2019. *Kalisek.cz* [online]. [cit. 2020-01-03]. Dostupné z: <http://kalisek.cz/porovnanimenstruacnich-pomucek>

QARADAWI, Júsuf, 2004. *Povolené a zakázané v Islámu*. Praha: Islámská Nadace v Praze.

RIHTARŠIČ, Tanja a Matjaž RIHTARŠIČ, 2017. Model of Consumer Behaviour – Feminine Hygiene. *ECONOMICS* [online]. **5**(1), 125-136 [cit. 2020-04-25]. DOI: 10.1515/eoik-2017-0015. ISSN 2303-5013. Dostupné z: <http://content.sciendo.com/view/journals/eoik/5/1/article-p125.xml>

ROZTOČIL, Aleš a Pavel BARTOŠ, 2011. *Moderní gynekologie*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2832-2.

SHREEVE, Caroline, 1998. *Obtížné dny: příčiny, příznaky a úleva: o menstruaci od A až do Z*. Praha: Maxdorf. Medica. ISBN 80-85800-75-6.

SMITH, Virginia, 2011. *Dějiny čistoty a osobní hygieny*. Praha: Academia. ISBN 978-80-200-1885-4.

Snuggs [online]. Brno [cit. 2020-01-03]. Dostupné z: <https://getsnuggs.com/>

STEWART, K., R. GREER a M. POWELL, 2010. Women's experience of using the Mooncup. *Journal of Obstetrics and Gynaecology* [online]. **30**(3), 285-287 [cit. 2020-05-03]. DOI: 10.3109/01443610903572117. ISSN 0144-3615. Dostupné z: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/01443610903572117>

TÁBORSKÁ, Jana, 2009. Syndrom toxického šoku. *Interní medicína pro praxi*. **11**(9), 405-409. ISSN 1212-7299.

UNZEITIG, Vít, Radomír BUČEK a Hafez AL AWAD, 2007. Bakteriologie pochvy u uživatelů menstruačních vložek a tamponů. *Česká gynekologie: časopis České gynekologické a porodnické společnosti*. **72**(6), 416-419. ISSN 1210-7832.

VRÁNOVÁ, Věra, 2004. *Vliv vnitřních faktorů a zevního prostředí na menarche dívek a jejich matek na Přerovsku*. Olomouc. Disertační práce. Univerzita Palackého v Olomouci,

Pedagogická fakulta, Katedra antropologie a zdravotní vědy. Vedoucí práce RNDr. Stanislava Reiterová, CSc.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

- EFC Bělení bez elementárního chloru
- TPE Termoplast
- pH Potenciál vodíku
- STŠ Syndrom toxického šoku
- TSST Toxin syndromu toxického šoku
- JIP Jednotka intenzivní péče
- DIC Diseminovaná intravaskulární koagulopatie
- ARDS Syndrom akutní respirační tísně

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Kde jste se dozvěděla o menstruačním kalíšku?.....	34
Tabulka 2 Proč jste se rozhodla začít používat menstruační kalíšek?	35
Tabulka 3 Omezuje Vás menstruační kalíšek v některé z těchto činností?	37
Tabulka 4 Měla jste v důsledku používání menstruačního kalíšku zdravotní potíže?.....	39
Tabulka 5 Shledáváte u menstruačního kalíšku nějaké nevýhody?.....	40
Tabulka 6 Nevýhody menstruačního kalíšku.....	41
Tabulka 7 Stalo se Vám, že by menstruační kalíšek protekl?	42
Tabulka 8 Používáte během menstruace i jinou menstruační pomůcku?	43
Tabulka 9 Pokud během menstruace používáte i jinou menstruační pomůcku, jaká to je?	44
Tabulka 10 Jak často menstruační kalíšek vyprazdňujete při nejsilnějším krvácení?	45
Tabulka 11 Jak dlouho menstruační kalíšek používáte?.....	46
Tabulka 12 Doporučila byste menstruační kalíšek své kamarádce?.....	47
Tabulka 13 Na škále od 1 do 5 ohodnoťte, jak jste s menstruačním kalíškem spokojená?	49
Tabulka 14 Kolik je Vám let?.....	50
Tabulka 15 Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?	50

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 Kde jste se dozvěděla o menstruačním kalíšku?	34
Graf 2 Proč jste se rozhodla začít používat menstruační kalíšek?	36
Graf 3 Omezuje Vás menstruační kalíšek v některé z těchto činností?	38
Graf 4 Měla jste v důsledku používání menstruačního kalíšku zdravotní potíže?	39
Graf 5 Shledáváte u menstruačního kalíšku nějaké nevýhody?	40
Graf 6 Stalo se Vám, že by menstruační kalíšek protekl?	42
Graf 7 Používáte během menstruace i jinou menstruační pomůcku?	43
Graf 8 Pokud během menstruace používáte i jinou menstruační pomůcku, jaká to je?	44
Graf 9 Jak často menstruační kalíšek vyprazdňujete při nejsilnějším krvácení?	45
Graf 10 Jak dlouho menstruační kalíšek používáte?	47
Graf 11 Doporučila byste menstruační kalíšek své kamarádce?	48
Graf 12 Na škále od 1 do 5 ohodnoťte, jak jste s menstruačním kalíškem spokojená?	49

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník

Příloha P II: Edukační materiál

Příloha P III: Patent z roku 1867 (menstruační sáček)

Příloha P IV: Menstruační kalíšek Tassete z roku 1935

Příloha P V: Menstruační kalíšek Daintette z roku 1932

Příloha P VI: Pásky pro čmýru I

Příloha P VII: Pásky pro čmýru II

Příloha P VIII: Německé instrukce pro výrobu vložky, kalhotek a pásu

Příloha P IX: Norské pratelné menstruační vložky (19. století)

Příloha P X: První reklama na vložky Kotex (rok 1921)

Příloha P XI: Pásky, podložky a hygienické zástěry z roku 1916 (katalog Smith)

Příloha P XII: Sklady menstruačního kalíšku

Příloha P XIII: Správné zavádění menstruačního kalíšku

Příloha P XIV: Správné vyjmutí menstruačního kalíšku

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Vážená paní, vážená slečno,

Obracíme se na Vás s prosbou o vyplnění dotazníku, který je určen ženám, které používají menstruační kalíšek.

Výzkumné šetření je zaměřeno na zjištění spokojenosti žen s menstruačním kalíškem.

Dotazník je anonymní a výsledky budou použity ke zpracování bakalářské práce. Aby měl výzkum smysl a splnil svůj cíl, prosíme Vás o co nejpravdivější odpovědi.

Za Vaši ochotu a čas věnovaný dotazníku děkujeme.

Kolektiv autorů

Tereza Ondruchová a Mgr. Věra Vránová, Ph.D., Ústav zdravotnických věd FHS Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně

1. Používáte menstruační kalíšek?

- Ano
- Ne

2. Jak dlouho používáte menstruační kalíšek?

- Méně než 1 měsíc
- 1 až 6 měsíců
- 7 měsíců až 1 rok
- 1 rok až 2 roky
- 3 roky až 4 roky
- Více jak 4 roky

3. Kde jste se dozvěděla o menstruačním kalíšku? (možnost výběru více odpovědí)

- Od lékaře
- Od kamarádky či člena rodiny
- Od porodní asistentky
- Od učitele/učitelky ve škole
- Z internetu

Publikace, letáky

Jiné

4. Proč jste se rozhodla začít používat menstruační kalíšek? (možnost výběru více odpovědí)

Ekologie

Finance

Hygiena

Dlouhá životnost

Úspora času (návštěva obchodu – nákup menstruačních pomůcek)

Doporučení lékaře

Jiné

5. Omezuje vás kalíšek v některé z těchto činností? (možnost výběru více odpovědí)

Při dlouhém sezení

Při spánku

Při sportu

Při sexu

Při vykonávání domácích prací

Při cestování

Jiné

Neomezuje

6. Měla jste v důsledku používání menstruačního kalíšku zdravotní potíže?

Ano – jaké:

Ne

7. Shledáváte u kalíšku nějaké nevýhody?

- Ano – jaké:
- Ne

8. Stalo se vám, že by menstruační kalíšek protekl?

- Ano, během každé menstruace
- Ano občas
- Nikdy

9. Používáte během menstruace i jinou menstruační pomůcku? Např. na začátku či konci menstruace, v noci.

- Ano
- Ne

10. Pokud během menstruace používáte kromě menstruačního kalíšku i jinou menstruační pomůcku, jaká to je? (možnost výběru více odpovědí)

- Jednorázová vložka
- Tampon
- Menstruační houba
- Menstruační disk
- Látková vložka
- Jiné
- Nepoužívám jinou menstruační pomůcku

11. Jak často menstruační kalíšek vyprazdňujete?

- 1x za hodinu či častěji
- Za 1 až 3 hodiny
- Za 4 až 6 hodin
- Za 7 až 10 hodin
- Více jak za 10 hodin

12. Doporučila byste kalíšek své kamarádce?

- Ano
- Ne

13. Na škále od 1 do 5 ohodnoťte, jak jste s menstruačním kalíškem spokojená? (5 - nejvíce spokojená, 4 - spíše spokojená, 3 - ani spokojená, ani nespokojená, 2 - spíše nespokojená, 1 - velmi nespokojená)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

14. Kolik je vám let?

- 10-15 let
- 16-20 let
- 21-30 let
- Více jak 30 let

15. Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- Základní
- Středoškolské bez maturity
- Středoškolské s maturitou
- Vysokoškolské

Děkujeme Vám za Váš čas a ochotu

PŘÍLOHA P II: EDUKAČNÍ MATERIÁL



Menstruační kalíšek

Menstruační kalíšek je menstruační pomůcka, která se zavádí do pochvy podobně jako tampon. Pokud je správně zaveden a zvolíte vhodnou velikost, nemůže z něj unikat žádná krev. A Vy ani nevíte, že ho máte!

Z jakého materiálu se vyrábí?

- Vyrábí se z lékařského silikonu, latexu nebo termoplastu. Má hladký povrch a díky tomu na něm neulpívají bakterie.

Jaká je jeho životnost?

- Menstruační kalíšek je znovupoužitelná menstruační pomůcka. Jeho životnost se uvádí 5-15 let.

Kolik stojí?

- Ceny menstruačních kalíšků jsou různé. Pohybují se od 390 do 980 Kč. Průměrná cena je 597 Kč.

Mohu používat kalíšek, pokud jsem panna?

- Ano! Kalíšek mohou používat i dívky, které neměly pohlavní styk. Je však vhodné zvolit menší velikost kalíšku.

Kde si ho můžu koupit?

- Menstruační kalíšek lze zakoupit na internetu, v drogerii či lékárně.

Tento edukační materiál byl vypracován v rámci bakalářské práce:
ONDRUCHOVÁ, Tereza, 2020. Menstruace a menstruační pomůcky. Zlín. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně,
Fakulta humanitních studií. Vedoucí práce Mgr. Věra Vránová, Ph.D.

VÝHODY

- ▶ Je ekologický a šetrný k životnímu prostředí.
- ▶ Můžete ho mít zaveden při všech aktivitách.
- ▶ Může být zaveden i v noci.
- ▶ Můžete s ním sportovat (dokonce i plavat).
- ▶ Ušetříte čas a peníze. Každý měsíc nemusíte chodit nakupovat nové jednorázové menstruační pomůcky.
- ▶ Životnost se uvádí 5-15 let.

NEVÝHODY

- ▶ Nalezení vhodného kalíšku může být náročnější.
- ▶ Při výměně kalíšku je potřeba čistá voda.
- ▶ Kalíšek se musí po menstruaci vyvařit či vydesinfikovat.
- ▶ Jeho pořizovací cena je vyšší.

JAK ZAVÁDĚT MENSTRUACNÍ KALÍSEK?

- ▶ Před použitím menstruačního kalíšku si umyjte ruce, případně opláchněte i menstruační kalíšek (mokrý půjde lépe zavádět).
- ▶ Zaujměte vhodnou polohu. Nejlépe se kalíšek zavádí v podřepu. Nakonec ale sama zjistíte, která poloha Vám nejvíce vyhovuje.
- ▶ Složte kalíšek. Nejjednodušší variantou je sklad do tvaru "C" (kalíšek stlačte k sobě a přepulte ho). Na internetu naleznete více variant, jak lze kalíšek složit.
- ▶ Rozevřete otvor pochvy. Palcem a ukazováčkem vsuňte složený kalíšek dovnitř pochvy.
- ▶ Jakmile budete mít kalíšek zavedený v pochvě, můžete ho pustit. Kalíšek se rozevře, přitiskne k poševní stěně a tím vznikne podtlak. Menstruační krev nyní bude stékat do kalíšku.
- ▶ Ujistěte se, že je kalíšek správně zaveden. Zataháním za stopku zjistíte, zda správně drží. Pokud kalíšek nejde vtáhnout, je zaveden správně a vy jste chráněná.

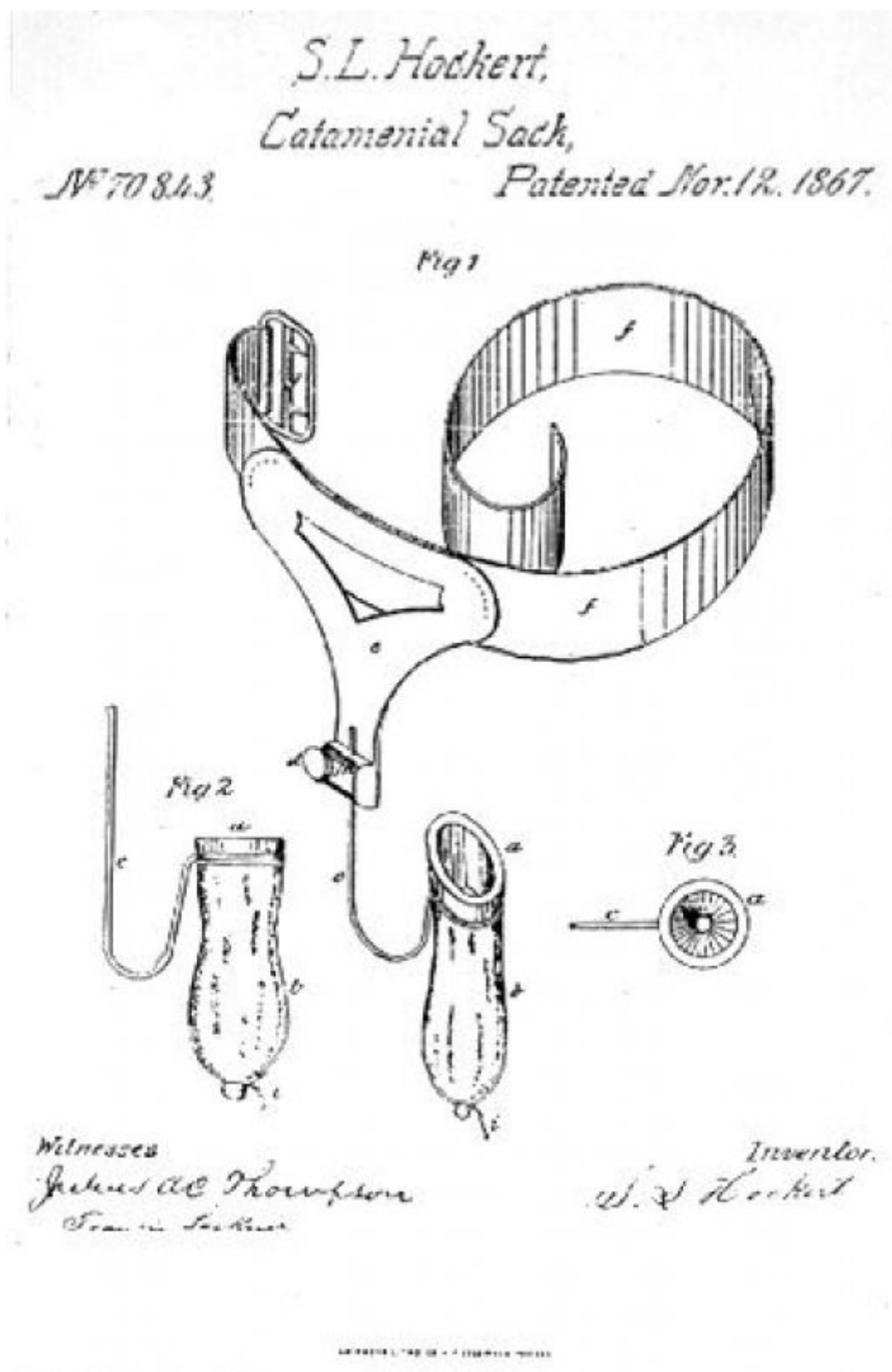
JAK VYJMOUT MENSTRUACNÍ KALÍSEK?

- ▶ Před vyjmutím menstruačního kalíšku si umyjte ruce.
- ▶ Zaujměte vhodnou polohu. Nejlépe se kalíšek vyjme v podřepu nebo vsedě na toaletě.
- ▶ vsuňte ukazovák do pochvy a přitlačte na stěnu kalíšku. Tím zrušíte podtlak.
- ▶ Kalíšek chyťte palcem a ukazováčkem jedné ruky a vytáhněte ven.
- ▶ Kalíšek držte za jeho spodní část. Stopka vždy musí směřovat kolmo dolů, aby nedošlo k nechtěnému vylití menstruační krve. Poté vyprázdněte obsah kalíšku do WC.
- ▶ Kalíšek i ruce opláchněte čistou vodou.
- ▶ Vyprázdněný a opláchnutý kalíšek můžete znovu zavést. Po skončení menstruace kalíšek vždy vyvařte v horké vodě a uložte ho zpět na Vámi určené místo.

JAK PEČOVAT O MENSTRUACNÍ KALÍSEK?

- ▶ Před manipulací s kalíškem si umyjte ruce.
- ▶ Před prvním použitím je **VŽDY** potřeba kalíšek vyvařit v horké vodě po dobu cca 5 minut.
- ▶ Vyvařte ho po každé menstruaci a před začátkem další menstruace.
- ▶ Vyvařovat ho můžete v hrnci či speciální nádobě určené ke sterilizaci v mikrovlnné troubě. Kalíšek lze desinfikovat i k tomu určenými tabletami. Po styku kalíšku s chemikálií ho opláchněte vodou.
- ▶ Po vyvaření či desinfekci kalíšek uchovávejte v sáčku nebo krabičce. Některé kalíšky se prodávají přímo v balení s látkovým sáčkem.
- ▶ Během menstruace stačí kalíšek oplachovat čistou vodou.

PŘÍLOHA P III: PATENT Z ROKU 1867 (MENSTRUAČNÍ SÁČEK)



PŘÍLOHA P IV: MENSTRUAČNÍ KALÍŠEK TASSETTE Z ROKU 1935



Said to represent the first Times Square outdoor ad devoted to a feminine personal hygiene item, this 30 by 40-ft. sign promoting 'Tassette' has been erected at Broadway and 46th St. in New York City.

NOW a truly definitive answer to an ever-present problem

Tassette the safe and sanitary menstrual cup

Tassette, made of soft pliable rubber, fits anatomically at mid point of the vaginal wall and acts as a catch basin for the menstrual flow (see anatomical drawing). Tassette is easily folded, needs no inserter, and can be simply emptied and replaced as needed. Tassette requires no measurements or fitting and can be worn with complete comfort at all times.

Tassette permits the woman to swim, dance and engage in any activity because it catches the flow and seals it off completely. Thus there is no odor or possibility of leakage or staining as may occur during periods of heavy flow when tampons are used. There is no danger of chafing, irritation or infection, and no belt is required, as with ordinary sanitary napkins. Tassette can be inserted prior to the onset of menses. Thus one avoids any embarrassment caused by the appearance of flow while at work or under other circumstances making appropriate measures difficult or impossible.

Modern internal menstrual control is now accepted by the medical profession and Tassette is widely recommended by gynecologists in place of sanitary napkins and tampons. In order to acquaint you with Tassette this special offer is made: Send \$3.50 (reg. price \$4.95) for one Tassette with complete directions, postage prepaid. Tassette guarantees satisfactory use for two years or your money back.

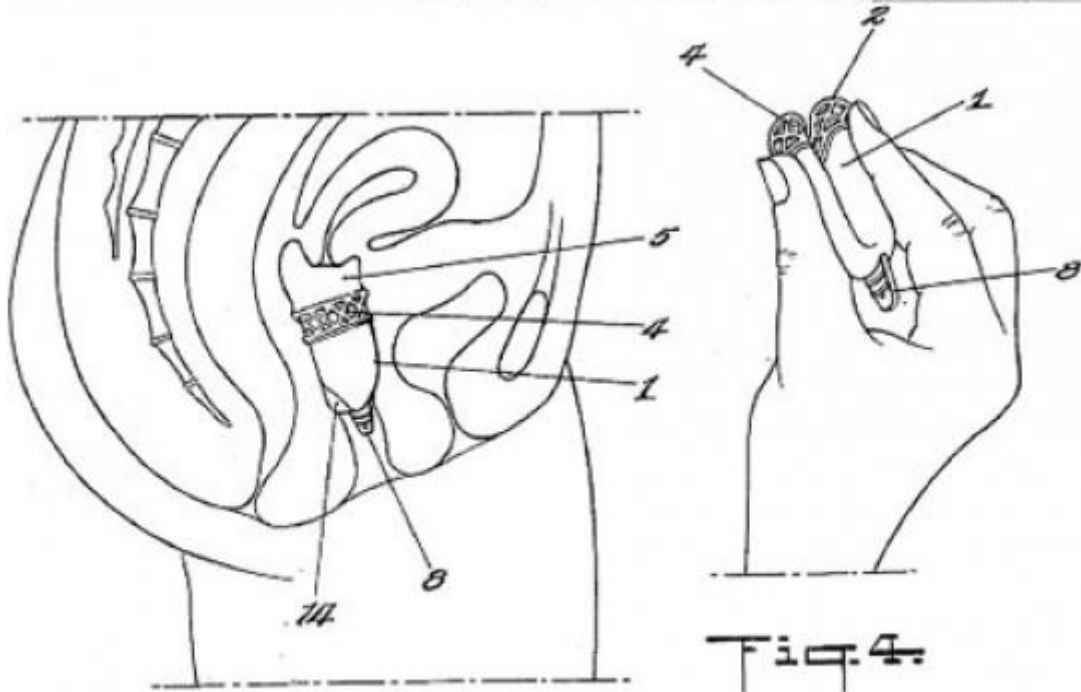
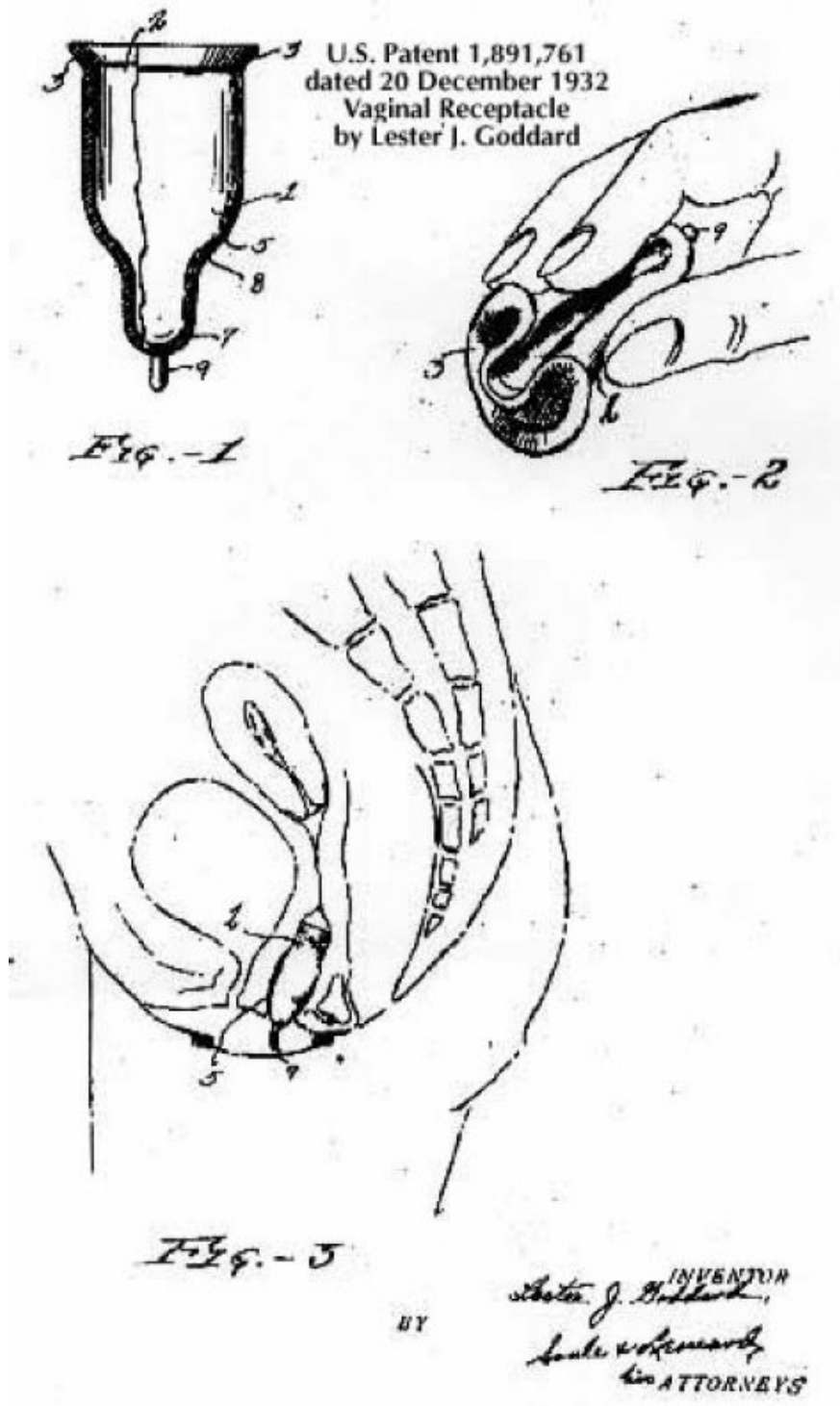


Fig. 3.

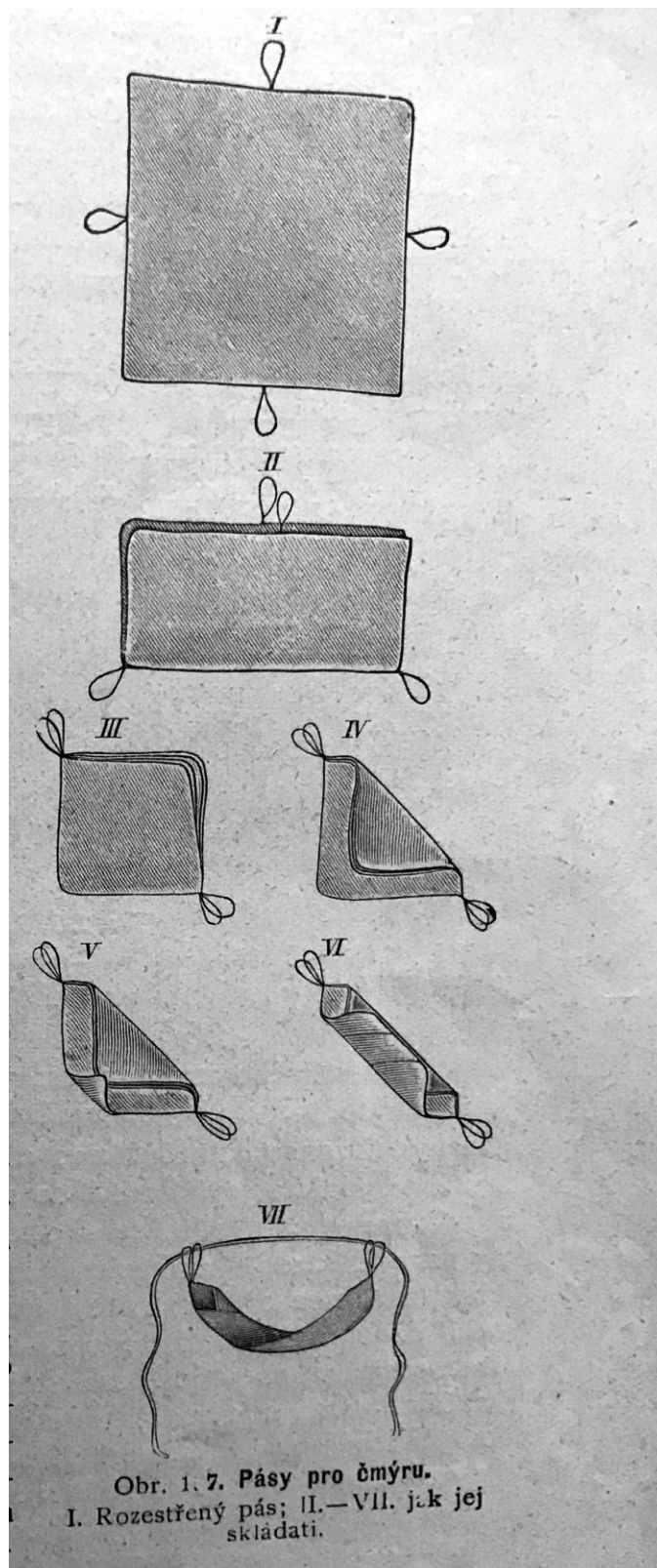
Fig. 4.

INVENTOR

PŘÍLOHA P V: MENSTRUAČNÍ KALÍŠEK DAINTETTE Z ROKU 1932

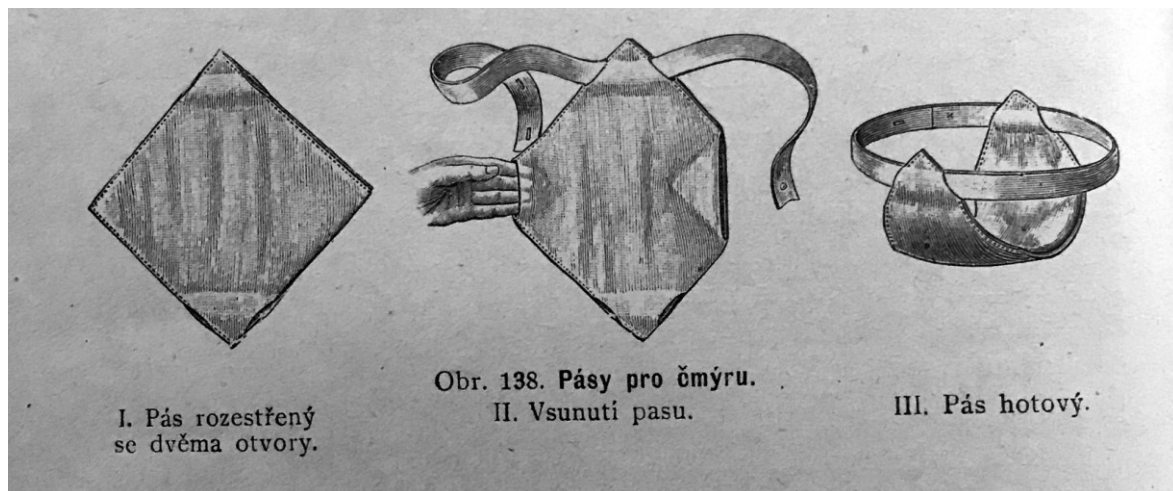


PŘÍLOHA P VI PÁSY PRO ČMÝRU I



Zdroj: Anna Fischer-Dückelmann, Žena lékařkou, 1920

PŘÍLOHA P VII PÁSY PRO ČMÝRU II



Zdroj: Anna Fischer-Dückelmann, Žena lékařkou, 1920

PŘÍLOHA P VIII: NĚMECKÉ INSTRUKCE PRO VÝROBU VLOŽKY, KALHOTEK A PÁSU

Wäschestücke für besondere Zeiten.

In bestimmten Zeiten sind Vorrichtungen zum Schutz gegen Gefährdung und zur Schonung der Leib- und Bettwäsche von großem Nutzen; wir stellen Sie hier zusammen. Zunächst ist es eine Anzahl Monatsbinden, welche sämtlich den Vorzug leichter Anfertigung und bequemer desjenigen leichtes Wiederherstellung bei und nach der Wäsche haben. Sie können zum Teil aus alten Stoffen gemacht werden, wie jeder Quadratmeter solche bereit, und sind je weicher um so besser. Nach ganz Stücken von Dendraschäden, Heftlösen, altem Tüchzeug lassen sich leicht verwerten, und zwar ist Vorzugswort zu versichern, da keine Reinigung leichter vor sich geht. Jedoch auch aus neuen, weichen und leicht geschlagenen Stoffen, die große Aufsaugfähigkeit besitzen, lassen Binden sich mit Vorteil herstellen, z. B. aus Ziegel.

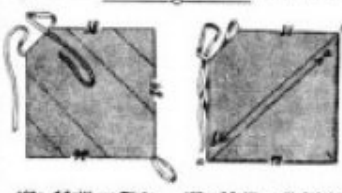
Geht man sich die für kalte Witterung sehr empfehlenswerte Leibbinde, Abb. 107, gute Dienste leisten, und Frauen, welche, der Keimstrahl

auslassend, geschlossene Stoffkleider tragen, haben an dem ganz einfachen Schlingenschnitt, Abb. 108, ein vorzügliches Schutz- und Schonungsmittel, während der praktische einstufige Streifen, Abb. 108, zur Schonung des Keimstrahls besonders geeignet. Beide Stücke sind zum Anknüpfen in das Stoffkleid eingerichtet.

In Zeiten vor und nach der Geburt eines Kindes können Frauen durch Umhaken eines großen, zum Zweck ununterbrochenen weichen Tuches den Körper wohlthuenden Halt geben. Der schräge Bruch kommt nach unten; die Ärmel werden hinten steif abgerundelt, mit Sicherheitsnadeln befestigt, den Brustteil schließt man nach Bedarf ein und befestigt ihn vorn noch mit einer dritten Nadel.

Der Keimstrahl, wie Abb. 110 u. 111, diesen zeitweise zur Schonung der Keimstrahlen in Wadenbetten sind sie unentbehrlich.

102-106. Monatsbinden. 102 u. 102a. Diese Binde besteht aus einem 42 cm großen Tuch, an zwei Ecken mit Band und Leinwand versehen; man faltet sie in schräger Richtung 4mal zusammen. — 103 u. 103a zeigen eine einzelne Binde. Sie wird aus einem doppelseitigen, an einer Ecke abgerundeten, etwa 42 cm großen Tuch geschlossen 42 cm großen Teil dadurch schließt, daß man die Ecken a. u. b. nach innen hebt. Streifen sind nach Bedarf anzubringen. — Die Binde, Abb. 104, 104a u. b, besteht aus einem Tuch mit Saum und dem entsprechenden Streifen. Nach der Zeit die Binden nicht sehr einnähen, sondern werden vor Gebrauch erst durch Falten und Einbinden hergestellt. Ein Stück Stoff von 55 cm Breite und 42 cm Höhe wird 20 cm vom oberen Rand an den Seiten 15 cm tief eingeklappt. Dann knüpft man den oberen Rand herab, ist ab auf a rechts (l. Abb. 104a), und knüpft zum Einbinden in die Naht die Knöpfe des doppelten Teils zusammen. Man knüpft den größten Teil um und knüpft den verbleibenden Teil (siehe die Wäsche des oberen Teils, welcher bei dem Gebrauch der Binde, siehe die praktische Seite auf Abb. 104a, nach dem linken Seiten, kann von unten zusammenfalten und in den entsprechenden Schritt zu legen ist. — Zur Wäsche werden diese Binden natürlich auseinander zu legen ist. — Abb. 105 zeigt eine Binde in Dreiecksform, deren obere, in halber Breite zu vier kleinen runden fächerförmigen Rand 45 cm weit, bei 45 cm Länge jedes Seitenendes. Die Seite aufzufalten und Länge 45, etwa 30 cm lang, 10 cm breit, aus mehreren aufeinander gelegten Stoffteilen gefertigt und mit Doppelfaden bestreift. — Die Binde, Abb. 106 u. 106a, ist in Form einer Wadenbinde gearbeitet und mit einer einseitigen und beidseitigen weichen Gewebe versehen. Sie entspricht sich dem Schritt wegen für den Winter. Die Länge ist 95 cm lang und 15 cm breit, aus weicherer Stofflage zusammengesetzt oder mit Watte gefüllt und quadratisch durchgehrt; die Watte möcht sie gut. Der Hauptteil ist aus einzelner Stofflage gearbeitet, beim Kopf, und mit den entsprechenden Knöpfen und Knöpfen versehen.



102a. Schnitt per Binde. 103. Schnitt per Einbinden. 104. Binde an Gürtel zu tragen. 104a. Binde an Gürtel zu tragen. 104b. Gürtel per Binde.

Abnehmer in halber Breite, l. die punktierte Linie auf Abb. 107a, und zwei kleine Abnehmer gegen den Hauptteil nach Erfordernis ein, man legt ihn mit kleinerem Schritt ein. Die Knöpfe am Hauptteil greifen nach vorn über die Knöpfe an der Vorderseite.

108 u. 108a. Zanderstreifen für Keimstrahl. Der nach Abb. 108a geschneidene Schlingenschnitt aus feinem Halbwolltuch wird an seinem breiten oberen Rand durch Nadeln und Fäden auf 42 cm Breite gebracht und in einem 3 cm breiten Band gefaltet. Dieser, gleich dem schon erwähnten anderen Ende, erhält Knöpfchen zum Befestigen des Streifs in das Stoffkleid.

109. Schlingenschnitt in Keimstrahl zu knüpfen.

Das hier, ganz einfache Schlingenschnitt erhält seinen Zusammenhalt ziemlich weit nach hinten (5 cm hinter der mit „Nadeln und Stoffband“ bezeichneten Linie der Fig. 11, Schnitt VIII). Vorderseite des Schlingenschnittes (III). Die Schlingenschnittes hinten mit Hauptteil, wenn mit letztem



109. Schlingenschnitt in Keimstrahl zu knüpfen. 110. Keimstrahl. 110a. Keimstrahl.

Unter dem Bauch, der obere Rand der Vorderseite wird in einen 60 bis 80 cm weiten Band

107. Binde an Gürtel zu tragen. Diese Binde besteht aus einem 42 cm großen Tuch, an zwei Ecken mit Band und Leinwand versehen; man faltet sie in schräger Richtung 4mal zusammen. — 103 u. 103a zeigen eine einzelne Binde. Sie wird aus einem doppelseitigen, an einer Ecke abgerundeten, etwa 42 cm großen Tuch geschlossen 42 cm großen Teil dadurch schließt, daß man die Ecken a. u. b. nach innen hebt. Streifen sind nach Bedarf anzubringen. — Die Binde, Abb. 104, 104a u. b, besteht aus einem Tuch mit Saum und dem entsprechenden Streifen. Nach der Zeit die Binden nicht sehr einnähen, sondern werden vor Gebrauch erst durch Falten und Einbinden hergestellt. Ein Stück Stoff von 55 cm Breite und 42 cm Höhe wird 20 cm vom oberen Rand an den Seiten 15 cm tief eingeklappt. Dann knüpft man den oberen Rand herab, ist ab auf a rechts (l. Abb. 104a), und knüpft zum Einbinden in die Naht die Knöpfe des doppelten Teils zusammen. Man knüpft den größten Teil um und knüpft den verbleibenden Teil (siehe die Wäsche des oberen Teils, welcher bei dem Gebrauch der Binde, siehe die praktische Seite auf Abb. 104a, nach dem linken Seiten, kann von unten zusammenfalten und in den entsprechenden Schritt zu legen ist. — Zur Wäsche werden diese Binden natürlich auseinander zu legen ist. — Abb. 105 zeigt eine Binde in Dreiecksform, deren obere, in halber Breite zu vier kleinen runden fächerförmigen Rand 45 cm weit, bei 45 cm Länge jedes Seitenendes. Die Seite aufzufalten und Länge 45, etwa 30 cm lang, 10 cm breit, aus mehreren aufeinander gelegten Stoffteilen gefertigt und mit Doppelfaden bestreift. — Die Binde, Abb. 106 u. 106a, ist in Form einer Wadenbinde gearbeitet und mit einer einseitigen und beidseitigen weichen Gewebe versehen. Sie entspricht sich dem Schritt wegen für den Winter. Die Länge ist 95 cm lang und 15 cm breit, aus weicherer Stofflage zusammengesetzt oder mit Watte gefüllt und quadratisch durchgehrt; die Watte möcht sie gut. Der Hauptteil ist aus einzelner Stofflage gearbeitet, beim Kopf, und mit den entsprechenden Knöpfen und Knöpfen versehen.

107a. Binde an Gürtel zu tragen. Diese Binde besteht aus einem 42 cm großen Tuch, an zwei Ecken mit Band und Leinwand versehen; man faltet sie in schräger Richtung 4mal zusammen. — 103 u. 103a zeigen eine einzelne Binde. Sie wird aus einem doppelseitigen, an einer Ecke abgerundeten, etwa 42 cm großen Tuch geschlossen 42 cm großen Teil dadurch schließt, daß man die Ecken a. u. b. nach innen hebt. Streifen sind nach Bedarf anzubringen. — Die Binde, Abb. 104, 104a u. b, besteht aus einem Tuch mit Saum und dem entsprechenden Streifen. Nach der Zeit die Binden nicht sehr einnähen, sondern werden vor Gebrauch erst durch Falten und Einbinden hergestellt. Ein Stück Stoff von 55 cm Breite und 42 cm Höhe wird 20 cm vom oberen Rand an den Seiten 15 cm tief eingeklappt. Dann knüpft man den oberen Rand herab, ist ab auf a rechts (l. Abb. 104a), und knüpft zum Einbinden in die Naht die Knöpfe des doppelten Teils zusammen. Man knüpft den größten Teil um und knüpft den verbleibenden Teil (siehe die Wäsche des oberen Teils, welcher bei dem Gebrauch der Binde, siehe die praktische Seite auf Abb. 104a, nach dem linken Seiten, kann von unten zusammenfalten und in den entsprechenden Schritt zu legen ist. — Zur Wäsche werden diese Binden natürlich auseinander zu legen ist. — Abb. 105 zeigt eine Binde in Dreiecksform, deren obere, in halber Breite zu vier kleinen runden fächerförmigen Rand 45 cm weit, bei 45 cm Länge jedes Seitenendes. Die Seite aufzufalten und Länge 45, etwa 30 cm lang, 10 cm breit, aus mehreren aufeinander gelegten Stoffteilen gefertigt und mit Doppelfaden bestreift. — Die Binde, Abb. 106 u. 106a, ist in Form einer Wadenbinde gearbeitet und mit einer einseitigen und beidseitigen weichen Gewebe versehen. Sie entspricht sich dem Schritt wegen für den Winter. Die Länge ist 95 cm lang und 15 cm breit, aus weicherer Stofflage zusammengesetzt oder mit Watte gefüllt und quadratisch durchgehrt; die Watte möcht sie gut. Der Hauptteil ist aus einzelner Stofflage gearbeitet, beim Kopf, und mit den entsprechenden Knöpfen und Knöpfen versehen.

108. Gürtel per Binde. Dieser Gürtel ist aus einem 42 cm großen Tuch, an zwei Ecken mit Band und Leinwand versehen; man faltet sie in schräger Richtung 4mal zusammen. — 103 u. 103a zeigen eine einzelne Binde. Sie wird aus einem doppelseitigen, an einer Ecke abgerundeten, etwa 42 cm großen Tuch geschlossen 42 cm großen Teil dadurch schließt, daß man die Ecken a. u. b. nach innen hebt. Streifen sind nach Bedarf anzubringen. — Die Binde, Abb. 104, 104a u. b, besteht aus einem Tuch mit Saum und dem entsprechenden Streifen. Nach der Zeit die Binden nicht sehr einnähen, sondern werden vor Gebrauch erst durch Falten und Einbinden hergestellt. Ein Stück Stoff von 55 cm Breite und 42 cm Höhe wird 20 cm vom oberen Rand an den Seiten 15 cm tief eingeklappt. Dann knüpft man den oberen Rand herab, ist ab auf a rechts (l. Abb. 104a), und knüpft zum Einbinden in die Naht die Knöpfe des doppelten Teils zusammen. Man knüpft den größten Teil um und knüpft den verbleibenden Teil (siehe die Wäsche des oberen Teils, welcher bei dem Gebrauch der Binde, siehe die praktische Seite auf Abb. 104a, nach dem linken Seiten, kann von unten zusammenfalten und in den entsprechenden Schritt zu legen ist. — Zur Wäsche werden diese Binden natürlich auseinander zu legen ist. — Abb. 105 zeigt eine Binde in Dreiecksform, deren obere, in halber Breite zu vier kleinen runden fächerförmigen Rand 45 cm weit, bei 45 cm Länge jedes Seitenendes. Die Seite aufzufalten und Länge 45, etwa 30 cm lang, 10 cm breit, aus mehreren aufeinander gelegten Stoffteilen gefertigt und mit Doppelfaden bestreift. — Die Binde, Abb. 106 u. 106a, ist in Form einer Wadenbinde gearbeitet und mit einer einseitigen und beidseitigen weichen Gewebe versehen. Sie entspricht sich dem Schritt wegen für den Winter. Die Länge ist 95 cm lang und 15 cm breit, aus weicherer Stofflage zusammengesetzt oder mit Watte gefüllt und quadratisch durchgehrt; die Watte möcht sie gut. Der Hauptteil ist aus einzelner Stofflage gearbeitet, beim Kopf, und mit den entsprechenden Knöpfen und Knöpfen versehen.

107a. Schnitt zum Hauptteil der Leibbinde. Dieser Schnitt ist für den Hauptteil der Leibbinde vorgesehen und zeigt die genaue Form und die Position der Knöpfe.

108a. Schnitt per Wadenbinde. Dieser Schnitt ist für die Wadenbinde vorgesehen und zeigt die genaue Form und die Position der Knöpfe.

109. Wadenbinde. Diese Wadenbinde ist in Form einer Wadenbinde gearbeitet und mit einer einseitigen und beidseitigen weichen Gewebe versehen. Sie entspricht sich dem Schritt wegen für den Winter. Die Länge ist 95 cm lang und 15 cm breit, aus weicherer Stofflage zusammengesetzt oder mit Watte gefüllt und quadratisch durchgehrt; die Watte möcht sie gut. Der Hauptteil ist aus einzelner Stofflage gearbeitet, beim Kopf, und mit den entsprechenden Knöpfen und Knöpfen versehen.

110. Keimstrahl. Dieser Keimstrahl ist ein einfaches Stück Stoff, das zwischen den Beinen getragen wird, um den Keimstrahl zu schützen. Die Länge ist 95 cm lang und 15 cm breit, aus weicherer Stofflage zusammengesetzt oder mit Watte gefüllt und quadratisch durchgehrt; die Watte möcht sie gut. Der Hauptteil ist aus einzelner Stofflage gearbeitet, beim Kopf, und mit den entsprechenden Knöpfen und Knöpfen versehen.

110a. Keimstrahl. Dieser Keimstrahl ist ein einfaches Stück Stoff, das zwischen den Beinen getragen wird, um den Keimstrahl zu schützen. Die Länge ist 95 cm lang und 15 cm breit, aus weicherer Stofflage zusammengesetzt oder mit Watte gefüllt und quadratisch durchgehrt; die Watte möcht sie gut. Der Hauptteil ist aus einzelner Stofflage gearbeitet, beim Kopf, und mit den entsprechenden Knöpfen und Knöpfen versehen.

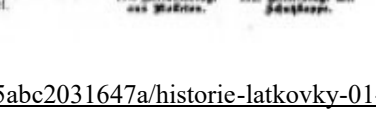
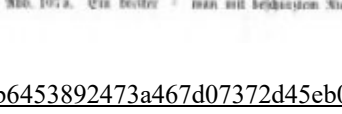
111. Keimstrahl. Dieser Keimstrahl ist ein einfaches Stück Stoff, das zwischen den Beinen getragen wird, um den Keimstrahl zu schützen. Die Länge ist 95 cm lang und 15 cm breit, aus weicherer Stofflage zusammengesetzt oder mit Watte gefüllt und quadratisch durchgehrt; die Watte möcht sie gut. Der Hauptteil ist aus einzelner Stofflage gearbeitet, beim Kopf, und mit den entsprechenden Knöpfen und Knöpfen versehen.

112. Keimstrahl. Dieser Keimstrahl ist ein einfaches Stück Stoff, das zwischen den Beinen getragen wird, um den Keimstrahl zu schützen. Die Länge ist 95 cm lang und 15 cm breit, aus weicherer Stofflage zusammengesetzt oder mit Watte gefüllt und quadratisch durchgehrt; die Watte möcht sie gut. Der Hauptteil ist aus einzelner Stofflage gearbeitet, beim Kopf, und mit den entsprechenden Knöpfen und Knöpfen versehen.

109. Schnitt per Binde (siehe) Abb. 109. Dieser Schnitt ist für die Binde vorgesehen und zeigt die genaue Form und die Position der Knöpfe.

107, 107a u. b. Leibbinde. Die Schutz gegen Mücke aus Zinnblech gefertigt, kann diese Binde oder auch aus weichen weichen Stoffen gemacht werden. Sie besteht aus vier geschweiften, vorn 22 cm langer Vorderseite mit Zierstreifen und dem Hauptteil, Abb. 107a. Ein bester

weiche Hinterseite, 30-40 cm weit, besteht aus einer Einlage von weichen und durchgehrtem Leinen und einer gleich großen, mit Schilf verflochtenen Schutzlage aus beiden Seiten. Die Schilfenden führt man mit beidseitigen Nadeln.

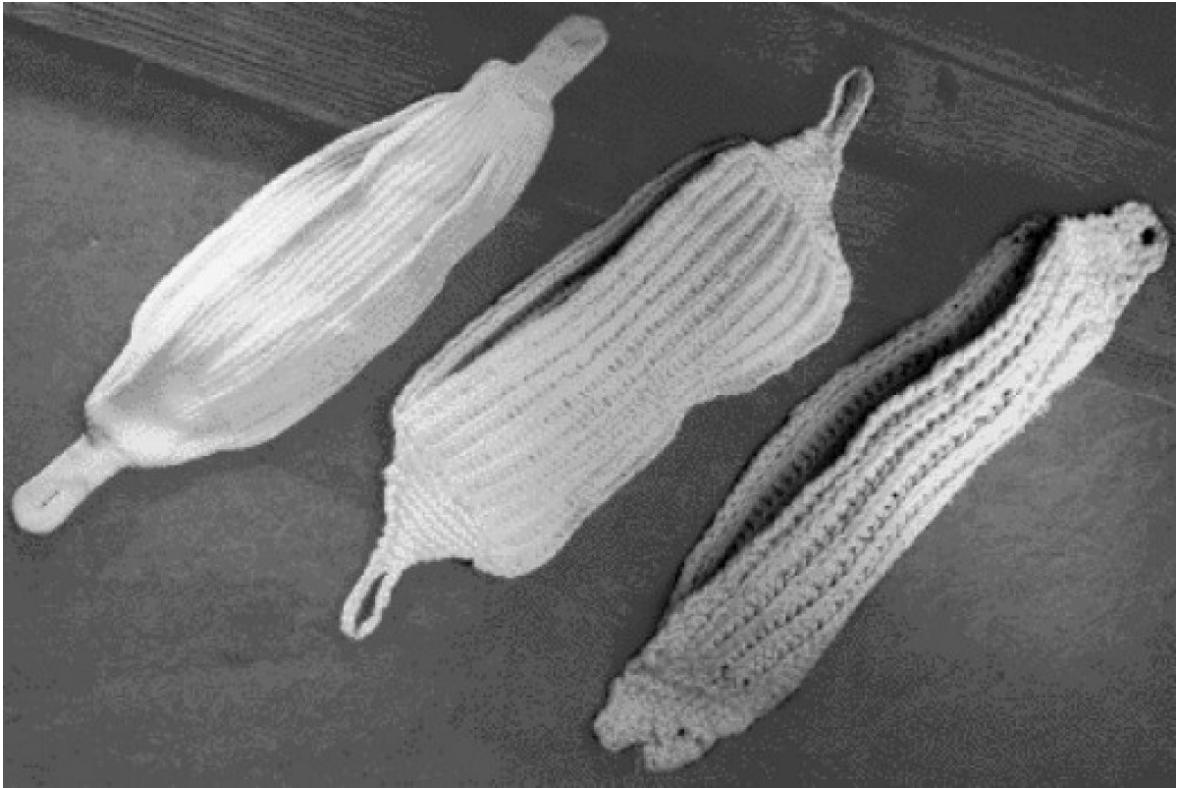


109. Schnitt per Binde (siehe) Abb. 109.

107, 107a u. b. Leibbinde.

112. Keimstrahl. 113. Keimstrahl mit Schutzlage.

**PŘÍLOHA P IX: NORSKÉ PRATELNÉ MENSTRUAČNÍ VLOŽKY
(19. STOLETÍ)**



Zdroj:<http://kalisek.cz/galleries/1b6453892473a467d07372d445eb05abc2031647a/latkovky-historie-01-1426970708.jpg>

PŘÍLOHA P X: PRVNÍ REKLAMA NA VLOŽKY KOTEX (ROK 1921)

KOTEX



**At stores and shops
that cater to women**

NOW the most and greatest, every woman personal desire that
a woman has—and she, although a woman's work, is
found in Kotex—a beautiful, simple, practical, which
is not only for use of one day and night without trouble in
them.

With your ease on this material in terms from women in Europe,
especially a new one for the wonderful absorption, and only in 1917 our
efforts made the first woman's pads of Cellucotton material in pads
and cloth that we use in recent years. Request for more material
every day, and we decided now to produce the new material—
KOTEX (the "superbly perfect") and in the building of our
factory which makes and sells it especially, without regard to these
facts. Kotex are now made for every woman's use.

The great advantage is 12 inches long, also having generous side for
padding. The 1921, three layers of soft Cellucotton, is 12 inches wide
by 7 inches long. There are two, three, and four layers, and of varying softness.
Kotex are made in pads and pads in three sizes.

CELLUCOTTON PRODUCTS CO.
205 South La Salle Street, Chicago, Illinois



5c Each 12 for 60c

INEXPENSIVE, COMFORTABLE, HYGIENIC and SAFE — KOTEX

Zdroj: <http://kalisek.cz/galleries/1b6453892473a467d07372d45eb05abc2031647a/latkovky-historic-04-1426971235.jpg>

PŘÍLOHA P XI: PÁSY, PODLOŽKY A HYGIENICKÉ ZÁSTĚRY Z ROKU 1916 (KATALOG SMITH)

Try These Sanitary Items Once and You Will Never Be Without Them Again



19c SANITARY APRON
11M5928 A necessity to every woman. Absolutely protects the clothing. Made of a waterproof rubberized sheeting. Light weight and easily cleaned. Top is fine elastic, preventing bulky appearance. Shpg. wt., 3 oz. 25c value.



32c SANITARY APRON & NAPKIN HOLDER
11M5936 A clever combination of sanitary apron and belt. Napkin holder is detachable to be used only when necessary. Apron is waterproof and is very simple to clean. Upper part is made of cool ventilated net. Adjustable waist band. Shpg. wt., 4 oz.



69c LADIES' SANITARY OUTFIT
A Set Put up in a Waterproof Toilet Case.
11M5932 A very useful outfit, especially while traveling. The napkins are full sized, but are compressed into very small boxes. The apron is guaranteed waterproof and the belt is made of elastic webbing, no metal touching the body. Fitted with safety pins and put up in a handsome rubber lined waterproof cretonne case. Shpg. wt., 14 oz.



48c DETACHABLE SHEET-CING SANITARY APRON
11M5939 The rubber sheeting is attached to the absorbent section by means of small snap fasteners and is easily detached when the apron is to be washed. Guaranteed waterproof, absolutely protecting the clothing. Ventilating net top and dainty lace trimming. Shpg. wt., 4 oz.



29c SANITARY APRON
11M5935 Absolutely protects the clothing. Made of the best quality waterproof rubber sheeting, light weight and easily cleaned. Ventilating net top prevents bulkiness and is light and cool. Dainty lace trimmed. 25c value. Shpg. wt., 4 oz.



12c Each BIRDSEYE CLOTH SANITARY NAPKINS
6 NAPKINS FOR 70c
11M5942 Clean, comfortable and economical. Made of finest quality "Bird's Eye" cloth. Very absorbent, and will wash perfectly. Has tabs on each end to be pinned to belt. Better and cheaper than the home-made kind. Shipping weight, 2 oz. each.



35c SANITARY BELT & NAPKIN HOLDER
11M5956 Made of elastic webbing, with waterproof napkin holder attached, which prevents soiling of undergarments. Holder may be detached without taking off belt. State size.



12c ELASTIC SANITARY BELT
11M5946 Made of washable porous, soft elastic webbing, two inches wide. Gives the wearer absolute comfort and freedom of movement. Has tabs front and back with safety pins for attaching napkins. State waist measure. Shipping weight, 3 oz.



23c E-Z-ON SANITARY BELT
11M5950 Is made of elastic webbing and has ventilating net front making it cool and light. Has elastic tabs with safety pins for attaching napkins. Fastens with two glove clips. Very simple to put on or take off. State waist measure. Shipping weight, 4 oz.



19c VALUE SANITARY BELT
A SNAP TO PUT ON
11M5944 This belt is put on around the waist and is fastened with two glove clips. Made of washable porous soft elastic webbing 2 inches wide, which gives the wearer absolute comfort and freedom of movement, yet fits snugly to the figure. State waist measure. Shpg. wt., 5 oz.



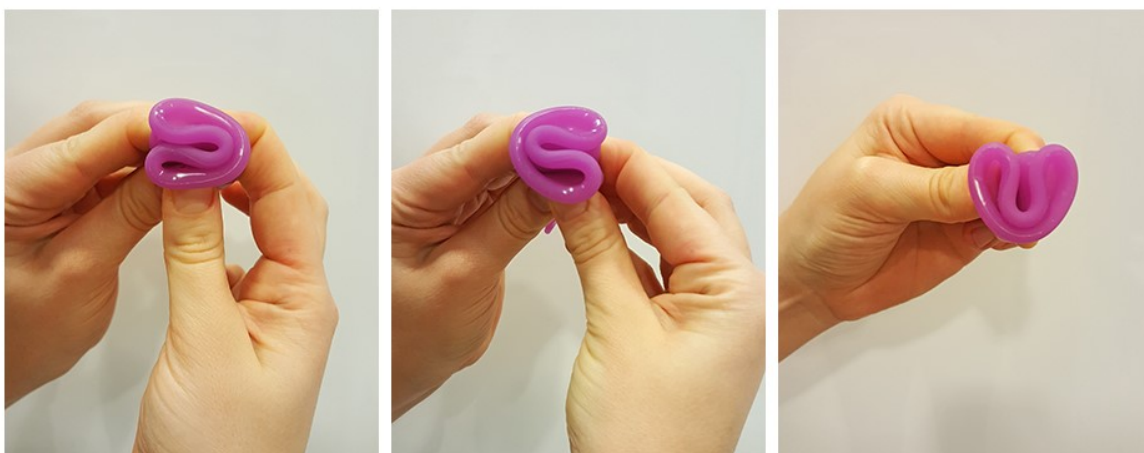
28c ABSORBENT SANITARY NAPKINS
6 FOR 15c
11M5961 Antiseptic sanitary napkins, made of fine quality sterilized absorbent cotton with a covering of gauze. Very absorbent, hygienic, clean and comfortable. Have tabs to be pinned to belt. Full size. Can be used with or without a belt. Shpg. wt., per doz., 14 oz.

See the Home Drug Store, Starting on page 557

John M. Smyth, Chicago, U. S. A. **295**
Merchandise Co.

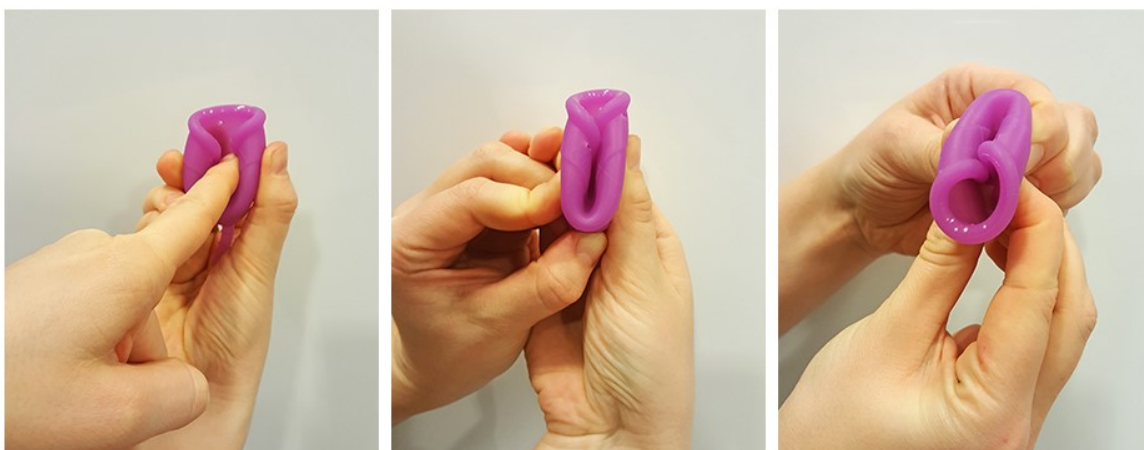
Zdroj: <http://kalisek.cz/galleries/1b6453892473a467d07372d45eb05abc2031647a/historic-latkovsky-05-142697092.jpg>

PŘÍLOHA P XII: SKLADY MENSTRUAČNÍHO KALÍŠKU



Sklad 1 – „C“

Zdroj: <http://kalisek.cz/uploads/source/menstruacni-kalisky/sklad-menstruacni-kalisek-c-fold.jpg>



Sklad 2 – „Punch down“

Zdroj: <http://kalisek.cz/uploads/source/menstruacni-kalisky/sklad-menstruacni-kalisek-punch-down.jpg>



Sklad 3 – „7 neboli trojúhelník

Zdroj: <http://kalisek.cz/uploads/source/menstruacni-kalisky/sklad-menstruacni-kalisek-7.jpg>

PŘÍLOHA P XIII: SPRÁVNÉ ZAVÁDĚNÍ MENSTRUAČNÍHO KALÍŠKU

Jak kalíšek správně zavést



1. Před použitím kalíšku si umyjte ruce, případně opláchněte kalíšek. Bude se pak lépe zavádět.



2. Kalíšek stlačte nejlépe palci obou rukou, jak je vidět na obrázku.



3. Poté kalíšek přeložte a uchopte do jedné ruky mezi palec a ukazováček.



4. Zaujměte vhodnou polohu, nejlépe v podřepu, a lehce rozevřete otvor pochvy.



5. Palcem a ukazováčkem vsuňte složený kalíšek dovnitř pochvy tak, aby stopka zůstala venku. Při vkládání není potřeba nijak tlačít.



6. Kalíšek pusťte, jakmile bude celý v pochvě. Rozevře se a přitiskne k poševní stěně. Tím vznikne správný podtlak a krev nebude unikat mimo kalíšek.

Zdroj: <https://www.econea.cz/blog/wp-content/uploads/2018/08/Zava%CC%81de%CC%8Cni%CC%81-650x501.jpg>

PŘÍLOHA P XIV: SPRÁVNÉ VYJMUTÍ MENSTRUAČNÍHO KALÍŠKU

Jak kalíšek vyjmout



1. Nejlépe kalíšek vyjmete v podřepu nebo v sedě na toaletě.



2. Vsuňte lehce ukazováček ke spodní části kalíšku a přitlačte na jeho stěnu. Zrušíte tak podtlak.



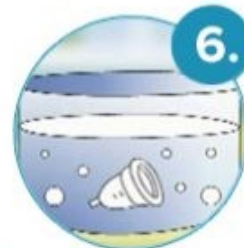
3. Pak kalíšek chytěte palcem a ukazováčkem jedné ruky a vytáhněte ven. Případně si přitom pomozte druhou rukou uchopením za stopku.



4. Kalíšek držte celou dobu za jeho spodní část, směrem nahoru, aby nedošlo k nechtěnému vytlití krve. Poté jeho obsah vyprázdněte do WC.



5. Kalíšek i ruce opláchněte pod tekoucí vodou.



6. Po skončení menstruace kalíšek vyvařte v horké vodě a uložte zpět na vámi určené místo.

Zdroj: <https://www.econea.cz/blog/wp-content/uploads/2018/08/Vyjmuti%CC%81-650x519.jpg>