



MAÜ  
PRESS

Artuklu Health

Review / Derleme

## Sustainable Alternative Products in Menstrual Hygiene\*

### Menstrüel Hijyende Sürdürülebilir Alternatif Ürünler\*

Kübra TÜRK BEN<sup>a\*</sup>, Hava ÖZKAN<sup>b</sup>, Safiye AĞAPINAR ŞAHİN<sup>c</sup>

<sup>a</sup> Research Assistant, Department of Midwifery, Faculty of Health Sciences, Balıkesir University, Balıkesir, Türkiye. [ROR](#)

<sup>a</sup> Araştırma Görevlisi, Ebelik Bölümü, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye. [ROR](#)

<sup>a</sup> PhD Student, Department of Midwifery, Institute of Health Sciences, Atatürk University, Erzurum, Türkiye. [ROR](#)

<sup>b</sup> Doktora Öğrencisi, Ebelik Anabilim Dalı, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, Türkiye. [ROR](#)

<sup>b</sup> Professor Doctor, Department of Midwifery, Faculty of Health Sciences, Atatürk University, Erzurum, Türkiye. [ROR](#)

<sup>b</sup> Profesör Doktor, Ebelik Bölümü, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, Türkiye. [ROR](#)

<sup>c</sup> Assistant Professor, Department of Midwifery, Faculty of Health Sciences, Atatürk University, Erzurum, Türkiye. [ROR](#)

<sup>c</sup> Doktor Öğretim Üyesi, Ebelik Bölümü, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, Türkiye. [ROR](#)

\*Corresponding Author / İletişimden Sorumlu Yazar, E-mail: [kubra.turkben@balikesir.edu.tr](mailto:kubra.turkben@balikesir.edu.tr)

#### ARTICLE INFO

##### Article History:

Received: 16.01.2025

Accepted: 17.03.2025

Publication: 14.04.2025

##### Citation:

Turkben, K., Ozkan, H., and Agapinar Sahin, S. (2025). Sustainable alternative products in menstrual hygiene. Artuklu Health, 11, 88-93. <https://doi.org/10.58252/artukluhealth.1621408>

#### ABSTRACT

**Introduction:** Menstrual hygiene product choice varies according to personal choice, cultural acceptability, economic status and availability in the local market. Access to and use of affordable menstrual hygiene products is important for managing menstrual hygiene. In menstrual hygiene management, it is important to observe healthy menstrual hygiene practices with environmentally friendly products and to evaluate sustainable and greener alternatives. The aim of this review is to point out sustainable alternative products for menstrual hygiene.

**Methods:** This review article was searched for “menstrual hygiene”, “menstruation”, “sustainable products” and related words in electronic databases (Google Scholar, PubMed, Science Direct, Web of Science, Cochrane and Mendeley).

**Results:** Washable cloth pads, menstrual panties, reusable tampons, menstrual cups, menstrual discs, bamboo fiber pads, banana fiber pads, menstrual sponges, water hyacinth pads, sanitary napkins and tampons are used in menstrual hygiene management.

**Conclusion:** Washable cloth pads, menstrual panties, reusable tampons, menstrual cups, menstrual discs, bamboo fiber pads, banana fiber pads, menstrual sponges and water hyacinth pads are sustainable alternative products.

**Keywords:** Menstrual hygiene, Menstruation, Menstrual cup, Menstrual tampon, Sustainable products

#### MAKALE BİLGİLERİ

##### Makale Geçmişi:

Geliş Tarihi: 16.01.2025

Kabul Tarihi: 17.03.2025

Yayın Tarihi: 14.04.2025

##### Atıf Bilgisi:

Türkben, K., Özkan, H., ve Ağapınar Şahin, S. (2025). Menstrüel hijyende sürdürülebilir alternatif ürünler. Artuklu Health, 11, 88-93. <https://doi.org/10.58252/artukluhealth.1621408>

#### ÖZET

**Giriş:** Menstrüel hijyen ürün tercihleri; kişisel seçim, kültürel kabul edilebilirlik, ekonomik durum ve yerel pazarda bulunabilirliğe göre değişebilmektedir. Uygun fiyatlı menstrüel hijyen ürünlerine erişim ve bunların kullanımı, menstrüel hijyeni yönetmek için önemlidir. Menstrüel hijyen yönetiminde; çevre dostu ürünlerle sağlıklı menstrüel hijyen uygulamalarını gözlemlemek, sürdürülebilir ve daha yeşil alternatiflerin değerlendirilmesi önemlidir. Bu derlemenin amacı; menstrüel hijyende sürdürülebilir alternatif ürünlere dikkat çekmektir.

**Yöntem:** Derleme niteliğindeki bu çalışma “menstrüel hijyen”, “menstrüasyon”, “sürdürülebilir ürünler” ve bağlantılı kelimeler açısından elektronik veri tabanlarında (Google Scholar, PubMed, Science Direct, Web of Science, Cochrane ve Mendeley) taranmıştır.

**Bulgular:** Menstrüel hijyen yönetiminde; yıkanabilir bez pedler, regl külotu, yeniden kullanılabilir tamponlar, menstrüel kap, menstrüel disk, bambu lifli pedler, muz lifli pedler, menstrüel sünger, su sümbülü pedler, hijyenik pedler ve tamponlar kullanılabilmektedir.

**Sonuç:** Menstrüel hijyen yönetiminde; yıkanabilir bez ped, regl külotu, yeniden kullanılabilir tampon, menstrüel kap, menstrüel disk, bambu lifli ped, menstrüel sünger ve su sümbülü pedler sürdürülebilir alternatif ürünler arasında yer almaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Menstrüel hijyen, Menstrüasyon, Menstrüel kap, Menstrüel tampon, Sürdürülebilir ürünler



## 1. Giriş

Menstrüel dönem, bir kadının yaşamında gerçekleşen doğal ve fizyolojik süreçlerdendir (UNICEF, 2019a). Ergenlik ve menoz arasında yaklaşık 459 menstrüel döngü yaşanmaktadır. Dolayısıyla yaşam boyu ortalama 6.25 yıl menstrüasyon yönetimi gerekmektedir (Elledge ve ark., 2018). Yaklaşık 30-40 yıl devam eden bu döngü süresince, kadınlar kendi yöntemleriyle menstrüel hijyenlerini sağlamak için çeşitli stratejiler geliştirebilmektedir (House ve ark., 2013; Sumpter ve Torendel 2013). Kadınların geliştirdiği yöntemler; bireysel tercihleri, mevcut imkanları, ekonomik koşulları, içinde bulundukları kültür, sahip oldukları bilgi düzeyi ve eğitim durumuna bağlı olarak ülke ve bölgelere göre değişiklik göstermektedir. Bu sebeplere bağlı olarak bazı kadınlar karşılaştıkları zorluklara rağmen olumsuz koşullarda, sağlıksız ve yanlış yöntemler uygulayarak menstrüel hijyenlerini sağlamaya çalışmaktadırlar (Sumpter ve Torondel, 2013). Okul, iş yeri gibi sosyal alanlarda kullandıkları tuvaletlerin temiz olmaması, ped değişimi için uygun koşulların sağlanamaması ve hijyen malzemelerinin yetersizliğine bağlı olarak kadınların sağlıkları, eğitimleri, iş hayatları ve yaşam kaliteleri olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Menstrüel dönem boyunca kullanılan malzemelerin değiştirilmesi, atıkların uygun şekilde yok edilebilmesi ve perine temizliğinin sağlanması gibi konularda karşılaşılan sorunlar, kız çocuklarının bu süreçte okula devam edememelerine dahi yol açabilmektedir (Sommer ve ark., 2021; Sida, 2016).

Kadınların menstrüel dönemlerinde karşılaştıkları zorlukların hafifletilebilmesi ve yaşam kalitelerinin artırılabilmesi için kadınların farklı hijyenik malzemelere ulaşabilmeleri sağlanmalıdır. Gelişmiş ülkelerde menstrüel hijyen yönetiminde kullanılan birçok ticari ürüne erişim kolay iken, gelişmekte olan bazı ülkelerde bu ürünlere ulaşmak ciddi boyutlarda bir sorun olabilmektedir (Averbach ve ark., 2009). Menstrüasyon sırasında uygun ürünlere erişimin artması; kadınların ve kız çocuklarının sızıntı korkusu olmadan günlük faaliyetlerine devam edebilmelerini sağlamaktadır. Menstrüel ürünler için en önemli hususlar arasında rahatlık, emme kapasitesi, ürün kullanımından kaynaklanan cilt tahrişinin bulunmaması ve alerjik reaksiyonun gelişmemesi yer almaktadır. Ürün seçiminde dikkat edilmesi gereken diğer hususlar; maliyet, erişim ve kolay imha edilebilmesidir (Eijk ve ark., 2021).

Menstrüel hijyen ürünleri iki kategoriye ayrılabilir. Birinci kategori; vajinaya yerleştirilen iç hijyen korumalarıdır. Bunlar arasında; tamponlar, menstrüel kaplar ve menstrüel süngerler yer

almaktadır. Menstrüel tamponlar tek kullanımlık iken, menstrüel kaplar ve süngerler tekrar kullanılabilirliğine sahiptir. İkinci kategori ise dış hijyen korumasını içermektedir. Bunlar; tek kullanımlık veya yıkanabilir hijyenik pedler, günlük pedler ve menstrüel külotlardır. Hijyenik koruma türünün seçimi ve kullanımı; her kadına özgü menstrüel kanın akışı, menstrüasyon süresi ve kişisel tercihler, ayrıca coğrafi kökenler, kültürel ve sosyoekonomik etkiler, eğitim ve alınan bilgilere bağlıdır (Czerwinski, 2000; Romo ve Berenson, 2012). Her yıl yaklaşık 150.000 ton hijyenik ped atığı üretilmektedir ve tek kullanımlık hijyenik pedler plastikten oluşmakta ve biyolojik bozulmaya uğramayarak 700-800 yıl çöp depolama alanlarında kalmaya devam etmektedir (Sareen, 2021). Tek kullanımlık pedler; uçucu organik bileşikler ve endokrin bozucu kimyasallar salgılayarak sağlık risklerine neden olabilmektedir (Park ve ark., 2019). Güvenli ve uygun fiyatlı menstrüel ürünlere erişim, doğru menstrüel hijyen yönetimi için temel zorluklardan biridir. Birçok düşük gelirli ülkede, güvenli menstrüel ürünler ya pahalıdır ya da bulunmamaktadır. Gelişmekte olan ülkelerde yaşayan kadınların %12,3 ile %75'inin temiz hijyen malzemelere erişemedikleri ya da bunları ekonomik olarak karşılayamadıkları tahmin edilmektedir. Bu ülkelerdeki kadınlar; yeni veya eski kıyafetler, pamuk yünü, tuvalet kağıdı, sünger gibi ürünler kullanmaktadırlar (Holst ve ark., 2022).

Menstrüel dönem boyunca kaybedilen kanın ve kullanılan hijyen malzemelerinin imha edilme yöntemleri toplumlara göre farklılık göstermektedir. Kadınlar, kültürel ya da dini inançlarına bağlı olarak kullanılmış pedlerini çöpe atma, toprağa gömme ya da yakma gibi yöntemlerle yok etmektedir (Arumugam ve ark., 2014; Kumar ve Srivastava, 2011; Madziyire ve ark., 2018). Dolayısıyla bu derleme, menstrüel hijyende sürdürülebilir alternatif ürünlere dikkat çekmeyi amaçlamaktadır.

## 2.Yöntem

Derleme niteliğinde planlanan çalışmada “menstrüel hijyeni”, “menstrüasyon”, “sürdürülebilir ürünler” ve bağlantılı kelimeler elektronik veri tabanlarında (Google Scholar, PubMed, Science Direct, Web of Science, Cochrane ve Mendeley) taranmıştır.

## 3. Menstrüel Hijyende Kullanılan Ürünler

Menstrüel hijyen yönetiminde; yıkanabilir bez ped, regl külotu, yeniden kullanılabilir tampon, menstrüel kap, menstrüel disk, bambu lifli ped, muz lifli ped, menstrüel sünger, su sümbülü ped, hijyenik ped ve tampon kullanılabilir. Bunlardan hijyenik

pedler ve tamponlar hariç diğerleri sürdürülebilir alternatif ürünlerdendir (Kaur ve ark., 2018).

### 3.1.Yıkanabilir Bez Ped

Sürdürülebilir bir hijyenik seçenek olabilir ancak hijyenik bir şekilde yıkanıp güneş altında kurutulmalıdır. Güneşin ısısı doğal bir sterilizatördür ve yıkanabilir pedleri güneş altında kurutmak, sonraki kullanımları için onları steril hale getirir. Bu pedlerinin tekrar kullanılabilir olması nedeniyle düşük maliyetli, kolayca bulunabilir ve çevre dostudurlar (Kaur ve ark., 2018). Yaklaşık bir yıl kullanılabilir ve bu nedenle tek kullanımlık malzemelerden önemli ölçüde daha az katı atık üretir (UNICEF, 2019b). Yeniden kullanım ve kontaminasyonu önlemek için temiz ve kuru bir yerde saklanmalıdır. Yıkanabilir bez pedler sık sık değiştirilerek kullanılmalıdır (Kaur ve ark., 2018).

### 3.2. Regl Külotu

Regl külotu, menstrüel kanının kıyafetlerinize sızmasını önlemek için tasarlanmış çok katmanlı mikrofiber polyesterden yapılmıştır. Birçok kumaş çeşidinin aksine, mikrofiber polyester, sıvının dolambaçlı olması için bir labirent görevi gören binlerce küçük filamentten oluşur. Regl külotunun dış tabakası naylon ve likradan yapılmıştır ve sızıntıyı daha iyi önlemek için sıvı itici bir filmle kaplanır. Doğru şekilde kullanılırsa 2 yıl kullanılabilir (UT Health Austin, 2019). Regl külotları, çamaşır makinesinde diğer kıyafetler ile birlikte yıkanabilmektedirler. Regl külotunu marketlerde bulmak pedlere veya tamponlara kıyasla o kadar kolay değildir ancak internette çeşitli regl külotu seçenekleri bulunmaktadır. Yoğun menstrüel kanaması olan kişiler ekstra koruma için regl külotu giyebilir ve aynı zamanda tampon gibi yerleştirilebilen bir ürün de tercih edebilirler (Vidak, 2023).

### 3.3.Yeniden Kullanılabilir Tampon

Bambu, yün, pamuk veya kenevir gibi doğal malzemelerden oluşan yıkanabilir tamponlardır. Pamuk veya yün gibi doğal emici malzeme kullanılarak örülür veya tığ ile yapılır. Menstrüel kanı emmek için vajinaya yerleştirilebilen ürünlerdir (Kaur ve ark., 2018).

### 3.4. Menstrüel Kap

Menstrüel kap, silikon kauçuktan yapılmış kupalara benzemektedir. Kap, katlanabilir özellikte olduğundan dolayı menstrüel kanını toplamak için vajinaya yerleştirilmesi kolaydır. Menstrüel kanamasının miktarına bağlı olarak 6-12 saate kadar takılabilirler. Bu nedenle daha az sıklıkta çıkarılması ve boşaltılması gerekmektedir (Kaur ve ark., 2018). Kaplar, 5-10 yıl

boyunca tekrar kullanılabilir. Her menstrüasyondan sonra kap, 5-10 dakika kaynatılmalıdır (UNICEF, 2019b). Temiz suya erişimin olmadığı bölgelerde bu ürün kullanılmamalıdır. Bu ürünün uygun şekilde yıkanmadan kullanılması üreme yollarında ciddi enfeksiyonlara neden olabilir (Stewart ve ark., 2009). Sürdürülebilir, pratik ve uygun maliyetli bir alternatif sunmaktadır (Kaur ve ark., 2018).

### 3.5. Menstrüel Disk

Menstrüel disk, menstrüel kanı toplamak için vajinaya yerleştirilen esnek ve disk şeklindeki bir üründür. Doğru şekilde takıldığında menstrüel disk; gün boyunca hissedilmez, 12 saate kadar güvenle kullanılabilir ve yüzme sırasında da kullanılabilir. Yeniden kullanılabilmesi için bu disklerinin temizlenmesi gerekmektedir. Kullanımlar arasında genellikle hafif bir temizleyici ile durulama ve yıkama yapılmalıdır. Menstrüasyon dönemi sona erdiğinde; disk 3-5 dakika boyunca kaynar suda bekletilerek dezenfekte edilmelidir. Ürün farklı markalarda üretildiğinden özel temizlik talimatları için ambalaj üzerindeki bilgiler okunarak kullanılmalıdır. Yeniden kullanılabilir menstrüel diskin kullanımına yönelik bilgiler ürün açıklamasında mevcut olduğundan talimatına göre kullanılmalıdır. Uygun bakım ile menstrüel disk, 5-10 yıla kadar kullanılabilir. Menstrüel diski kullanılırken vajinal penetrasyon içeren cinsel ilişkiye girilebilmektedir. Tekrar kullanılabilir menstrüel diskleri satın almak, tek kullanımlık menstrüel ürünleri satın almaya kıyasla uzun vadede tasarruf sağlayabilmektedir (Vidak, 2023).

### 3.6. Bambu Lifli Ped

Bu hijyenik pedlerde, emici malzeme olarak bambu lifi kullanılmaktadır. Emme kapasitesi yüksek olan bu ürünün kullanımının, güvenli olduğu belirtilmektedir. Ürün; uygun fiyatlı, kolayca ayrışabilen ve çevre dostu olmanın yanı sıra antibakteriyel özelliklere de sahiptir. Ayrıca bu ped enfeksiyonu ve tahrişi önleyici özelliktedir (Kaur ve ark., 2018).

### 3.7. Muz Lifli Ped

Hindistan'da atık muz ağacı lifinden yapılan düşük maliyetli hijyenik pedler, çevre dostu olduğundan kullanımdan sonra altı ay içinde parçalanarak doğayı koruyucu özellik taşımaktadır (Kaur ve ark., 2018).

### 3.8. Menstrüel Sünger (Deniz Süngeri)

Menstrüel sünger, menstrüel kanı emmek için tampona benzer şekilde vajinaya yerleştirilen bir üründür (Kaur ve ark., 2018). Bu ürün yerleştirilmeden önce sünger üzerinde bulunabilecek

mikroplardan arındırılarak kullanılmalıdır. Ürün, üreticinin talimatlarına göre temizlenmelidir. Menstrüel sünger, düzgün bir şekilde bakıldığı takdirde birkaç yıl boyunca tekrar kullanıma imkân sağlamaktadır. Temiz suya erişimin olmadığı bölgelerde, bu ürün kullanılmamalıdır. Bu ürünün uygun şekilde yıkanmadan kullanılması, üreme yollarında ciddi enfeksiyonlara neden olabilmektedir (Food and Drug Administration, 1995).

### 3.9. Su Sümbülünden Oluşan Ped

Bu ped, bitki liflerinden üretilmiş olup biyolojik olarak parçalanabilmektedir. Biyolojik olarak parçalanabildiği için tuvaletlere atılabilmektedir (Hand ve ark., 2023). Uygun maliyetli ve çevre dostudur (Kaur ve ark., 2018).

### 3.10. Hijyenik Ped

Dünyada yaygın şekilde kullanılan menstrüel hijyen ürünü, hijyenik pedlerdir. Birçok kadın bu pedleri; erişim ve kullanım kolaylığı gibi sebeplerle tercih etmektedirler. Ancak kullanılmış pedlerin güvenli bir şekilde yok edilememesi, doğada geri dönüşümünün olmaması ve yüksek maliyetlere neden olması, bu ürünün olumsuz yönleri arasında sayılmaktadır. Günümüzde artan çevre kirliliği ve ekonomik zorluklar; menstrüel dönem boyunca kullanılan ürünlerin ekonomik, yeniden kullanılabilir ve çevre dostu özelliklere sahip olmasının önemini vurgulamaktadır (Dündar ve Özsoy, 2020). Hijyenik pedler en fazla 8 saat sonra değiştirilmektedir. Bu nedenle tedarik, bulunabilirlik ve uygun fiyatlı olabileceğinden düzenli değerlendirme gerektiren sarf malzemelerdendir (UNICEF, 2019b). Birçok mağazada, eczanede veya çevrimiçi olarak kolayca bulunabilirler. Yıkatabilir bez pedlere kıyasla daha pahalıdır, yeniden kullanılamazlar ve çevre dostu değildir (Kaur ve ark., 2018). Hijyenik pedlerin uzaklaştırılması, ciddi bir çevre sorunudur (Liu ve ark., 2014).

Bir kadının her ay ortalama beş gün süresince menstrüasyon gördüğü göz önüne alındığında; günde 4-6 kez, toplamda ise yaklaşık 20-30 adet kullanılmış pedi kadınlar yok etmek zorundadırlar. Temelde pedin içinde emici bir iç katman ile birlikte pahalı, doğada yeterince parçalanamayan ve çevre dostu olmayan maddeler yer almaktadır (Liu ve ark., 2014). Kullanılmış pedlerin sifonlu tuvaletlere atılması; boruların tıkanmasına ve kanalizasyonun binalara geri akmasına neden olabilir, bu da ciddi bir sağlık riski ve bakım sorunu oluşturur. Dolayısıyla bu pedlerin, atık yönetim hizmetleri aracılığıyla uygun şekilde atılması hayati önem taşımaktadır (UNICEF, 2019b).

### 3.11. Tampon

Tamponlar, menstrüel kanın akışını vücuttan çıkmadan önce emmek için vajinaya yerleştirilen yumuşak malzemeden (pamuk) oluşan tıkaçlardır (Kaur ve ark., 2018). Bu ürünün birçok farklı boyutu mevcuttur. Bunlar; hafif, normal, süper ve ultra olarak isimlendirilir. Bu kelimeler, tamponun ne kadar emici olduğunu ifade etmektedir. Kadında az miktarda kanama varsa hafif bir tampon kullanılabilir. Eğer kanaması şiddetli ise süper veya ultra tampon kullanılabilir. Tampon her dört ila altı saatte bir değiştirilmelidir. Ayrıca banyo yaparken veya yüzerken kullanılabilmektedir (KidsHealth, 2020).

Tampon; pahalıdır, doğada kolayca parçalanamaz ve bu nedenle çevre dostu değildir. Günümüzde sentetik tamponlara doğal bir alternatif olan; deniz süngeri tamponları piyasada mevcuttur (Kaur ve ark., 2018). Tamponlar; çıkarma ipi kullanılarak çıkarılır ve atılırlar. Tampon kullanımı; nadir görülen ancak potansiyel olarak ölümcül bir hastalık olan toksik şok sendromuyla ilişkilidir. Bu riski azaltmak için gereken en düşük emiciliğe sahip bir tampon kullanılması önerilir. Ek olarak bir tampon en fazla 8 saat sonra değiştirilmelidir (UNICEF, 2019b).

### 4. Hijyenik Olmayan Menstrüel Uygulamalardan Kaynaklanan Komplikasyonlar

Temiz olmayan bez ped kullanmak veya temiz olmayan yabancı cisimleri vajinaya sokmak gibi güvenli olmayan menstrüel hijyen ürünleri üreme sistemi enfeksiyonları açısından risk oluşturmaktadır. Vajinaya nesne sokulması, iyi temizlenmemiş menstrüel süngerlerin veya menstrüel kaplarının takılması, ayrıca tamponların önerilen süreden daha uzun süre takılı kalması toksik şok sendromuna neden olabilir. Toksik şok sendromu belirtileri şunlardır (Food and Drug Administration, 1995; KidsHealth, 2020; Mitchell ve ark., 2015):

- Ateş
- Baş ağrısı
- Bulantı
- Kusma
- İshal
- Kas ağrısı
- Nöbet

## 5. Sonuç ve Öneriler

Menstrüal hijyen yönetiminde kullanılan; yıkanabilir bez ped, regl külotu, yeniden kullanılabilir tampon, menstrual kap, menstrual disk, bambu lifli ped, muz lifli ped, menstrüel sünger ve su sümbülü pedler sürdürülebilir alternatif ürünler olup Tablo 1'de gösterilmiştir.

**Tablo 1.** Menstruel Hijyen Ürünleri

| Kategori                      | Menstruel Hijyen Ürünleri                                                                                                                                                        |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Geleneksel Ürünler</b>     | Hijyenik ped<br>Tampon                                                                                                                                                           |
| <b>Sürdürülebilir Ürünler</b> | Yıkanabilir bez ped<br>Regl külotu<br>Yeniden kullanılabilir tampon<br>Menstrüel kap<br>Menstrüel disk<br>Bambu lifli ped<br>Muz lifli ped<br>Menstrüel sünger<br>Su sümbülü ped |

Bu ürünlerin yaygınlaştırılması, sürdürülebilir bir geleceğe katkı sağlamanın yanı sıra bireylerin hijyen ihtiyaçlarını da etkin bir şekilde karşılayabilmektedir. Bu bağlamda; menstrüel hijyen ürünlerinin çevre üzerindeki etkileri hakkında farkındalığın artırılması ve bu konuda eğitim programlarının düzenlenmesi dikkate alınmalıdır. Özellikle kadın sağlığı alanında çalışan sağlık profesyonellerinin; gençler ve okullardaki öğrencileri hedef alarak, bu ürünlerin doğru kullanımı ve bakımı hakkında bilgilendirme yapmaları fayda sağlayabilir. Ayrıca ekonomik durumu kısıtlı bireylerin bu ürünlere erişimlerini kolaylaştırmak için yerel ve uluslararası düzeyde politikalar geliştirilmelidir. Kamu ve özel sektör iş birliği ile bu ürünlerin daha geniş bir kitleye sunulması sağlanabilir. Daha yeşil bir gelecek için bireylerin bilinçli tercihler yapmasını sağlamak amacıyla sürdürülebilir ürünler hakkında yapılan araştırmaların desteklenmesi ve yaygınlaştırılması kritik bir öneme sahiptir.

### Article Information / Makale Bilgileri

**Evaluation:** Two External Reviewers / Double Blind

**Değerlendirme:** İki Dış Hakem / Çift Taraflı Körleme

**Ethical Consideration:** Ethics committee approval is not required for this study.

It is declared that scientific and ethical principles were complied with during the preparation of this study and all the studies used in this study were cited in the bibliography.

**Etik Beyan:** Bu çalışma için etik kurul onayına gerek yoktur.

Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.

**Similarity Screening:** Done – iThenticate and intihal.net

**Benzerlik Taraması:** Yapıldı – iThenticate ve intihal.net

**Ethical Statement / Etik Bildirim:** [health@artuklu.edu.tr](mailto:health@artuklu.edu.tr)

**Authorship Contribution/ Yazar Katkıları:**

|                                                           |          |                                 |
|-----------------------------------------------------------|----------|---------------------------------|
| Araştırmanın (CRediT 1)                                   | Tasarımı | KT (%60) - HÖ (%40)             |
| Veri Toplanması (CRediT 2)                                |          | KT (%60) - HÖ (%20) - SAŞ (%20) |
| Araştırma - Veri Analizi - Doğrulama (CRediT 3-4-6-11)    |          | KT (%40) - HÖ (%30) - SAŞ (%30) |
| Makalenin Yazımı (CRediT 12-13)                           |          | KT (%60) - HÖ (%20) - SAŞ (%20) |
| Metnin Geliştirilmesi ve Tashihi (CRediT 14)              |          | KT (%40) - HÖ (%30) - SAŞ (%30) |
| Research Design (CRediT 1)                                |          | KT (%60) - HÖ (%40)             |
| Data Collection (CRediT 2)                                |          | KT (%60) - HÖ (%20) - SAŞ (%20) |
| Research - Data Analysis - Verification (CRediT 3-4-6-11) |          | KT (%40) - HÖ (%30) - SAŞ (%30) |
| Writing the Article (CRediT 12-13)                        |          | KT (%60) - HÖ (%20) - SAŞ (%20) |
| Development and Revision of the Text (CRediT 14)          |          | KT (%40) - HÖ (%30) - SAŞ (%30) |

**Conflict of Interest:** No conflict of interest declared.

**Çıkar Çatışması:** Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.

**Financing:** No external funding was used to support this research.

**Finansman:** Bu çalışma sırasında herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

**Copyright & Licence:** The authors own the copyright of their work published in the journal and their work is published under the CC BY-NC 4.0 licence. 

**Telif Hakkı & Lisans:** Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmaları CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır. 

\*This review was presented as an oral presentation at the 3rd International Anatolian Midwives Association Congress (21-24 November 2024).

\*Bu derleme 3. Uluslararası Anadolu Ebeler Derneği Kongresi'nde (21-24 Kasım 2024) sözel bildiri olarak sunulmuştur.

## Kaynaklar

- Arumugam, B., Nagalingam, S., Varman, P., Ravi, P. and Ganesan, R. (2014). Menstrual hygiene practices: Is it practically impractical? *International Journal of Medicine and Public Health*, 4(4), 472-476. <https://doi:10.4103/2230-8598.144120>
- Averbach, S., Sahin-Hodoglugil, N., Musara, P., Chipato, T. and van der Straten, A. (2009). Duet® for menstrual protection: A feasibility study in Zimbabwe. *Contraception*, 79(6), 463-468. <https://doi:10.1016/j.contraception.2008.12.002>
- Czerwinski, B.S. (2000). Variation in Feminine Hygiene Practices—As a Function of Age. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 29(6), 625-633. <https://doi:10.1111/j.1552-6909.2000.tb02076.x>
- Dündar, T. ve Özsoy, S. (2020). Menstrual hijyen yönetiminde menstrual kap kullanımı., (1), *Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 6(1), 14-28.
- Eijk, A.M. van, Jayasinghe, N., Zulaika, G., Mason, L., Sivakami, M., Unger, H.W. and Phillips-Howard, P.A. (2021). Exploring menstrual products: A systematic review and meta-analysis of reusable menstrual pads for public health internationally. *Plos One*, 16(9), 1-26. <https://doi:10.1371/journal.pone.0257610>
- Elledge, M.F., Muralidharan, A., Parker, A., Ravndal, K.T., Siddiqui, M., Toolaram, A.P. and Woodward, K.P. (2018). Menstrual hygiene management and waste disposal in low and middle income countries—a review of the literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(11), 1-20. <https://doi:10.3390/ijerph15112562>
- Food and Drug Administration. (1995). CPG Sec. 345.300 Menstrual Sponges. FDA. <https://www.fda.gov/regulatory-information/search-fda-guidance-documents/cpg-sec-345300-menstrual-sponges> Erişim Tarihi: 02.11.2024
- Hand, J., Hwang, C., Vogel, W., Lopez, C. and Hwang, S. (2023). An exploration of market organic sanitary products for improving menstrual health and environmental impact. *Journal of Water, Sanitation and Hygiene for Development*, 13(2), 63-77. <https://doi:10.2166/washdev.2023.020>
- Holst, A.S., Jacques-Aviñó, C., Berenguera, A., Pinzón-Sanabria, D., Valls-Llobet, C., Munros-Feliu, J., ... Medina-Perucha, L. (2022). Experiences of menstrual inequity and menstrual health among women and people who menstruate in the Barcelona area (Spain): A qualitative study. *Reproductive Health*, 19(1), 1-16. <https://doi:10.1186/s12978-022-01354-5>
- House, S., Mahon, T. and Cavill, S. (2013). Menstrual Hygiene Matters: A resource for improving menstrual hygiene around the world. *Reproductive Health Matters*, 21(41), 257-259. [https://doi.org/10.1016/S0968-8080\(13\)41712-3](https://doi.org/10.1016/S0968-8080(13)41712-3)
- Kaur, R., Kaur, K. and Kaur, R. (2018). Menstrual hygiene, management, and waste disposal: practices and challenges faced by girls/women of developing countries. *Journal of Environmental and Public Health*, 2018(1), 1-9. <https://doi:10.1155/2018/1730964>
- Kumar, A., and Srivastava, K. (2011). Cultural and social practices regarding menstruation among adolescent girls. *Social work in public health*, 26(6), 594-604. <https://doi:10.1080/19371918.2010.525144>
- Liu, H., Zhang, Y. and Yao, J. (2014). Preparation and properties of an eco-friendly superabsorbent based on flax yarn waste for sanitary napkin applications. *Fibers and Polymers*, 15(1), 145-152. <https://doi:10.1007/s12221-014-0145-8>
- Madziyire, M.G., Magure, T.M., and Madziwa, C.F. (2018). Menstrual cups as a menstrual management method for low socioeconomic status women and girls in Zimbabwe: a pilot study. *Women's Reproductive Health*, 5(1), 59-65. <https://doi:10.1080/23293691.2018.1429371>
- Mitchell, M.A., Bisch, S., Amtfield, S. and Hosseini-Moghaddam, S.M. (2015). A confirmed case of toxic shock syndrome associated with the use of a menstrual cup. *Canadian Journal of Infectious Diseases and Medical Microbiology*, 26(4), 218-220. <https://doi:10.1155/2015/560959>
- KidsHealth. Pads and Tampons. (2020). <https://kidshealth.org/en/kids/pads-tampons.html> adresinden Erişim Tarihi: 02.11.2024
- Park, C.J., Barakat, R., Ulanov, A., Li, Z., Lin, P.-C., Chiu, K., ... Ko, C.J. (2019). Sanitary pads and diapers contain higher phthalate contents than those in common commercial plastic products. *Reproductive Toxicology*, 84, 114-121. <https://doi:10.1016/j.reprotox.2019.01.005>
- Romo, L.F., and Berenson, A.B. (2012). Tampon use in adolescence: differences among European American, African American and Latina women in practices, concerns, and barriers. *Journal of pediatric and adolescent gynecology*, 25(5), 328-333. <https://doi:10.1016/j.jpap.2012.06.001>
- Sareen, D.S. (2021). Sustainable menstrual alternatives: The journey so far, 7(3), 216-219. <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.34990.43842>
- Sida (2016). Menstrual Hygiene Management. <https://cdn.sida.se/publications/files/sida61960en-menstrual-hygiene-managementfeb-2016.pdf> Erişim Tarihi: 28.10.2024
- Sommer, M., Caruso, B.A., Torondel, B., Warren, E.C., Yamakoshi, B., Haver, J., ... Phillips-Howard, P.A. (2021). Menstrual hygiene management in schools: Midway progress update on the “MHM in Ten” 2014–2024 global agenda. *Health Research Policy and Systems*, 19(1), 1-14. <http://doi:10.1186/s12961-020-00669-8>
- Stewart, K., Powell, M. and Greer, R. (2009). An alternative to conventional sanitary protection: Would women use a menstrual cup? *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 29(1), 49-52. <http://doi:10.1080/01443610802628841>
- Sumpter, C. and Torondel, B. (2013). A systematic review of the health and social effects of menstrual hygiene management. *PLOS ONE*, 8(4), 1-15. <http://doi:10.1371/journal.pone.0062004>
- UNICEF (2019a). Guidance on Menstrual Health and Hygiene. *Guidance-menstrual-health-hygiene-2019.pdf*. <https://www.unicef.org/media/91341/file/UNICEF-Guidance-menstrual-health-hygiene-2019.pdf> Erişim Tarihi: 28.10.2024
- UNICEF (2019b). Guide to menstrual hygiene materials <https://www.unicef.org/media/91346/file/unicef-guide-menstrual-hygiene-materials-2019.pdf> Erişim Tarihi: 11.03.2025
- UT Health Austin | Period Products: The Good, the Bad, and the Ugly. (t.y.).UT Health Austin. <https://uthealthaustin.org/blog/period-products> Erişim Tarihi: 28.10.2024
- Vidak, N. (2023). Period Education Guide Full final.pdf. <https://www.ohsu.edu/sites/default/files/2024-05/Period%20Education%20Guide%20Full%20final.pdf> Erişim Tarihi: 02.11.2024