

Olgu Sunumu/Case Report

Sürdürülebilir Menstrüel Hijyen Yönetimi: Yıkanebilir Regl Külodu Kullanımına İlişkin Bir Olgu Sunumu

Şeyma KİLCİ ERCİYAS¹ & Gülcan SALİÇ²

Sustainable Menstrual Hygiene Management: A Case Report on the Use of Washable Period Underwear

ÖZ

Menstrüel hijyen yönetimi kadın sağlığının önemli bir bileşenidir. Son yıllarda sürdürülebilir menstrüel hijyen ürünlerine ilgi artmış, yıkanebilir regl külotları bu alternatifler arasında öne çıkmıştır. Bu olgu sunumunda, yıkanebilir regl külodu kullanan genç bir kadının deneyimlerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Menarş yaşı 12 olan, 21 yaşında düzenli menstrüel siklusu bulunan genç kadın, çevresel ve ekonomik nedenlerle üç aydır yıkanebilir regl külodu kullanmaktadır. Fiziksel konfor, pratiklik, psikolojik-sosyal boyut, ekonomik değerlendirme ve genel memnuniyet açısından değerlendirme yapılmıştır. Olgu, ürünü rahat bulduğunu ve cilt tahrişi yaşamadığını ancak yoğun akışlı günlerde sızıntı sorunu yaşadığını belirtmiştir. Pratiklik açısından sınırlı ürün sayısı ve kamusal alanlarda değiştirme zorluğunu ifade etmiştir. Çevre dostu ürün kullanmanın olumlu duygular yaşattığını ve uzun vadede maliyeti azaltacağını düşündüğünü belirtmiştir. Yıkanebilir regl külodu genç kadınlarda etkili bir alternatif olabilir. Hemşireler, menstrüel hijyen danışmanlığında bireyin tercih ve yaşam tarzına uygun sürdürülebilir seçenekler sunabilir.

Anahtar kelimeler: Hemşirelik, kadın, menstrüel hijyen, regl külodu, sürdürülebilirlik

ABSTRACT

Menstrual hygiene management is an important component of women's health. In recent years, interest in sustainable menstrual hygiene products has increased, with washable period underwear emerging as a prominent alternative. This case report aims to evaluate the experiences of a young woman using washable period underwear. A 21-year-old woman with menarche at age 12 and a regular menstrual cycle has been using washable period underwear for three months due to environmental and economic reasons. Assessment was conducted across physical comfort, practicality, psychological-social dimensions, economic evaluation, and overall satisfaction. The case reported finding the product comfortable without skin irritation but experiencing leakage on heavy flow days. Regarding practicality, she noted limited product quantity and difficulty changing in public spaces. She expressed positive feelings about using eco-friendly products and believes it will reduce long-term costs. Washable period underwear can be an effective alternative for young women. Nurses can offer sustainable options appropriate to individuals' preferences and lifestyles during menstrual hygiene counseling.

Keywords: Menstrual hygiene, menstrual underwear, nursing, sustainability, women

¹**Corresponding author:** Dr. Öğr. Üyesi, Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü. Türkiye.

e-mail: seymakilcisk@gmail.com **ORCID ID:** 0000-0002-6282-8933

² Lisans Öğrencisi Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü. Türkiye. **e-mail:** gulcansalic33@gmail.com **ORCID ID:** 0009-0006-7118-7740

Geliş tarihi: 28.01.2026 **1.Revizyon Tarihi:** 16.03.2026 **2.Revizyon Tarihi:** 26.07.2026 **Kabul Tarihi:** 27.07.2026 **Online Yayın Tarihi:** 31.07.2026

Atıf/Citation: Erciyas Kilci Ş, Salıç G. (2026). Sürdürülebilir Menstrüel Hijyen Yönetimi: Yıkanebilir Regl Külodu Kullanımına İlişkin Bir Olgu Sunumu. Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi, 12(2),72-75.



This work is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International

EXTENDED ABSTRACT

Menstrual hygiene management is an essential component of women's health and quality of life. Worldwide, approximately 1.9 billion women are of reproductive age, and about 300 million women menstruate every day. Single-use menstrual products, particularly disposable pads and tampons, are the most commonly used products. However, these products contain up to 90% plastic and take 500-800 years to decompose in nature, creating significant environmental pollution. Additionally, continuous purchasing of disposable products creates an economic burden, especially for low-income families.

In recent years, with increasing environmental awareness, interest in sustainable menstrual hygiene products has grown significantly. Among these products, washable period underwear has emerged as a prominent alternative. Period underwear is a reusable menstrual hygiene product that resembles regular women's underwear with an integrated absorbent pad. These products can effectively absorb menstrual blood and prevent leakage while maintaining hygiene and cleanliness.

This case report aimed to evaluate the experiences of a young woman using washable period underwear. The case was a 21-year-old university student with menarche at age 12 and regular menstrual cycles (28-30 days). She had been using washable period underwear for three months due to environmental sensitivity and economic reasons. A questionnaire developed by the researchers was used to assess satisfaction across dimensions including physical comfort, practicality, psychological and social aspects, health perception and product durability, economic evaluation, and overall satisfaction.

The findings revealed that the case found the product physically comfortable and experienced no skin irritation compared to disposable pads. However, she reported leakage issues during prolonged use on heavy flow days. Regarding practicality, she stated that the limited number of products was insufficient in the dormitory setting and the black color made it difficult to assess bleeding amount. Psychologically, using an eco-friendly product gave her positive feelings and she expressed willingness to recommend it to friends. Economically, she believed the product would reduce long-term costs despite the higher initial investment.

Giriş

Günümüzde en yaygın kullanılan menstrüel hijyen ürünleri tek kullanımlık pedler ve tamponlardır (Hennegan ve ark., 2019). Araştırmalar, bir kadının yaşamı boyunca ortalama 5.000-15.000 adet tek kullanımlık menstrüel hijyen ürünü kullandığını

göstermektedir (Peberdy ve ark., 2019). Bu durum önemli bir çevresel sorun oluşturmaktadır; bu ürünlerin çoğu plastik içermekte ve doğada parçalanması 500-800 yıl almaktadır (Harrison ve Tyson 2023). Son yıllarda çevresel farkındalığın artmasıyla birlikte sürdürülebilir menstrüel hijyen ürünlerine ilgi önemli ölçüde artmıştır. Bu ürünler arasında menstrüel kaplar ve yıkanabilir regl külotları yer almaktadır. Regl külotu, kadın iç çamaşırına benzeyen ve içine yerleştirilmiş bir adet pedi bulunan yeniden kullanılabilir bir adet hijyen ürünüdür. Regl külotu ürünlerinin popüleritesi, batı ülkelerinde tek başına bir adet emici ürün olarak veya tampon, adet kabı veya pedlere tamamlayıcı bir ürün olarak artmaktadır (VanLeeuwen ve Torondel, 2018). Yeniden kullanılabilir menstrüel ürünlerin tek kullanımlık ürünlere kıyasla çevresel etkilerinin önemli ölçüde daha düşük olduğu ortaya konmaktadır (Hait ve Powers, 2019). Bu olgu sunumunda amaç, yıkanabilir regl külotu kullanan genç bir kadının deneyimlerinin değerlendirilmesidir.

Araştırmanın Etik Yönü:

Olguya ilişkin veriler toplanmadan önce olguya araştırma hakkında bilgi verilerek sözlü onamı alınmıştır. Araştırma ve yayın etiği ilkelerine uyulmuştur.

Olgu Sunumu

Demografik ve Menstrüel Öykü

Olgu, 21 yaşında üniversite öğrencisi bir genç kızdır. Menarş yaşı 12 olup, o tarihten bu yana düzenli menstrüel siklusları bulunmaktadır. Siklusları 28-30 gün aralığında olup, kanama süresi ortalama 5-6 gündür. Kanama miktarı orta düzeydedir. Hafif düzeyde dismenore yaşamakta ancak analjezik kullanımı gerektirmemektedir. Olgu, menarştan itibaren yaklaşık dokuz yıl boyunca tek kullanımlık ped kullanmıştır. Bu süreçte çeşitli sorunlar yaşadığını bildirmiştir. Uzun süreli kullanımda özellikle kasık bölgesinde cilt tahrişi ve kızarıklık yaşadığını, sıcak havalarda pedlerin rahatsızlık verdiğini ve ter nedeniyle hijyen sorunları oluştuğunu ifade etmiştir. Ayrıca her ay düzenli olarak ped satın almanın ailesi için ekonomik bir yük oluşturduğunu ve kullandıktan sonra çöpe attığı pedlerin çevreye verdiği zarar konusunda giderek artan bir endişe duyduğunu belirtmiştir.

Yıkabilir Regl Külotuna Geçiş

Olgu, yaklaşık üç ay önce yıkabilir regl külotuna geçiş yapmıştır. Geçiş kararını etkileyen faktörler arasında çevresel duyarlılık, uzun vadede ekonomik tasarruf beklentisi, sosyal medyada gördüğü olumlu kullanıcı deneyimleri ve cilt tahrişinden kurtulma isteği yer almaktadır. Olgu, şu anda iki adet yıkabilir (M ve L boyutunda) siyah renkli regl külotuna sahiptir. Kullanım alışkanlıkları incelendiğinde; yoğun akışlı günlerde günde 2 kez, hafif günlerde günde 1 kez külot değiştirdiği görülmektedir. Yıkama yöntemi olarak önce soğuk suda ön yıkama yapmakta, ardından çamaşır makinesinde yıkamaktadır.



Şekil 1. Yıkabilir Regl Külotu

BULGULAR

Fiziksel konfor: Olgu, fiziksel olarak ürünü rahat bulduğunu ve tek kullanımlık pedlere kıyasla cildi tahriş etmemesi nedeniyle kullanım sırasında konfor sağladığını belirtmiştir. Normalde sık kullandığı pedlerde özellikle yürürken kasık bölgesinde iritasyon ve acıma hissi yaşadığını, ancak regl külotunun normal bir iç çamaşırı gibi olması nedeniyle bu rahatsızlıkları deneyimlemediğini ifade etmiştir. Ürüne karşı alerjik bir reaksiyon gelişip gelişmeyeceği konusunda başlangıçta kaygı yaşadığını, ancak kullanım sürecinde herhangi bir alerjik sorunla karşılaşmadığını belirtmiştir.

Pratiklik ve kullanım kolaylığı: Olgu, regl külotunun genel olarak pratik ve kullanımı kolay bir ürün olduğunu değerlendirmiştir. Temizlik sürecinde öncelikle soğuk suda ön yıkama yaptığını, ardından çamaşır makinesinde yıkadığını ve genellikle kurutma makinesini tercih ettiğini belirtmiştir. Yıkama sürecinde zorluk yaşamadığını ifade eden Olgu, ancak yurttan kalması nedeniyle iki adet ürünün yıkanıp kurutularak tekrar kullanıma hazır hale getirilmesinin zorlayıcı olduğunu dile getirmiştir. Ürünün siyah renkte olması nedeniyle akıntı miktarını gözlemleyemediğini ve değiştirme zamanlamasına karar vermekte zorlandığını belirtmiştir.

Psikolojik ve sosyal boyut: Olgu, regl külotu kullanımının kendisinde olumlu duygular oluşturduğunu ifade etmiştir. Çevre kirliliğinin önemli bir toplumsal sorun olduğunu vurgulayan Olgu, çevre dostu bir ürün tercih ederek çevreye verilen zararı azaltmaya katkı sağladığını belirtmiştir. Ürünü

kullanırken herhangi bir çekingenlik duygusu yaşamadığını, aksine bu deneyimin başkalarına örnek olabileceğini düşündüğü için kullanımını çevresiyle paylaşma isteği duyduğunu ve ürünü arkadaşlarına önerdiğini belirtmiştir.

Ekonomik değerlendirme: Olgu, ürünün fiyatını ilk bakışta yüksek bulduğunu ve tek seferde 800 TL ödemenin özellikle öğrenci olması nedeniyle kendisine fazla göründüğünü ifade etmiştir. Ürünü kullandıktan sonra bu düşüncesinin değiştiğini ifade eden Olgu, sağladığı konfor, çevre dostu olması ve gün içindeki değiştirme sıklığının diğer ürünlere kıyasla daha uzun olması gibi nedenlerle ürünün tercih edilebilir olduğunu belirtmiştir.

Sağlık algısı ve ürün dayanıklılığı: Olgu, regl külotlarının tek kullanımlık pedlere kıyasla daha sağlıklı olabileceğini düşündüğünü belirtmiştir. Olgu, ürünün dayanıklılığını olumlu değerlendirdiğini, kaliteli bir yapıya sahip olduğunu ve ilk yıkamadan itibaren herhangi bir deformasyonla karşılaşmadığını belirtmiştir.

TARTIŞMA

Bu olgu sunumu, yıkabilir regl külotunun menstrüel hijyen yönetiminde etkili bir alternatif olabileceğini göstermektedir. Olgunun yüksek memnuniyeti, bu ürünlerin uygun adaylar için kabul edilebilir ve sürdürülebilir bir seçenek olduğunu desteklemektedir. Yapılan araştırmalar, yıkabilir menstrüel ürünlerin tek kullanımlık ürünlere kıyasla çevresel ayak izini önemli ölçüde azalttığını ortaya koymaktadır (Hait ve Powers, 2019; Fourcassier ve ark., 2022; Aujla ve ark., 2025).

Olgunun psikolojik ve sosyal boyut ile ekonomik değerlendirme boyutlarında memnuniyet yaşaması, sürdürülebilir ürün kullanımının sadece fiziksel faydalarının ötesinde psikolojik ve ekonomik boyutlarının da önemli olduğunu göstermektedir. Yeniden kullanılabilir menstrüel ürünlerin kabul edilebilirliğine ilişkin çalışmalar, kullanıcı memnuniyetinin konfor, sızıntı önleme ve kullanım kolaylığı ile ilişkili olduğunu göstermektedir (van Eijk ve ark., 2021). Amerika Birleşik Devletleri'nde yıkabilir regl külotunun tüketici algısı, kabulü ve benimsenmesini araştıran bir çalışmada, ürünü kullanan kadınların kendilerini "güvende" ve "korunaklı" hissettikleri, özgüvenlerinin arttığı ve çevre dostu ürün kullanmanın olumlu duygular yarattığı saptanmıştır (Phan ve ark., 2020).

Araştırmamızda Olgu, yıkabilir regl külotunun uzun vadede maliyeti azalttığına değinmiştir. Yıkabilir regl külotları her kadın için uygun olmayabilir; bu nedenle bireysel değerlendirme önemlidir. Her bireyin yaşam tarzı, ekonomik durumu

ve tercihleri göz önünde bulundurularak uygun ürün seçiminin desteklenmelidir. Yıkabilir regl külotunun tüm kadınlar için tek tip bir çözüm olarak değil, bireye özgü menstrüel bakım seçenekleri arasında bir alternatif bir seçenek olarak değerlendirilmesi önerilmektedir. Kadın sağlığı hemşireleri başta olmak üzere sağlık profesyonellerinin, menstrüel hijyen danışmanlığı sunarken, kadının yaşam tarzını, ekonomik koşullarını, temiz suya ve mahremiyete erişim gibi hijyen olanaklarını ve kişisel tercihlerini bütüncül biçimde değerlendirmesi; farklı ürünlerin maliyet, konfor, kullanım kolaylığı ve çevresel sürdürülebilirlik açısından avantaj ve dezavantajlarını anlatarak bilinçli seçim yapmasını sağlaması önerilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Olgu, fiziksel konfor, psikolojik iyilik hali, sağlık algısı ve ürün dayanıklılığı, ekonomik değerlendirme ve genel memnuniyet açısından yüksek düzeyde olumlu sonuçlar bildirmiştir. Yıkabilir regl külotları, uygun adaylar için sürdürülebilir ve etkili bir menstrüel hijyen alternatifi olarak değerlendirilebilir. Menstrüel hijyen eğitimlerinde tek kullanımlık menstrüel ürünlerin ötesinde alternatif menstrüel ürünleri de kapsamı gerekmektedir. Hemşireler, farklı menstrüel hijyen ürünleri hakkında tarafsız ve kanıta dayalı bilgi sağlayarak kadınların bilinçli tercihler yapmasına yardımcı olabilir.

Araştırmanın Etik Yönü:

Olguya ilişkin veriler toplanmadan önce olguya araştırma hakkında bilgi verilerek sözlü onam alınmıştır. Araştırma ve yayın etiği ilkelerine uyulmuştur.

Hakem: Dış hakem değerlendirmesi.

Yazar Katkısı:

Fikir/kavram: ŞKE, GS, Tasarım: ŞKE, GS, Danışmanlık: ŞKE, Veri toplama ve/veya Veri İşlem: ŞKE, GS, Analiz ve/veya Yorum: ŞKE, Kaynak tarama: ŞKE, GS, Makalenin Yazımı: ŞKE, Eleştirel inceleme: ŞKE.

Çıkar çatışması:

Araştırmacılar herhangi bir çıkar çatışması belirtmemişlerdir.

Finansal Destek:

Bu çalışma için herhangi bir kurum veya kuruluşun finansal destek alınmamıştır.

KAYNAKÇA

- Aujla, M., Logie, C. H., Hardon, A., & Narasimhan, M. (2025). Environmental impact of menstrual hygiene products. *Bulletin of the World Health Organization*, 103(3), 223-225. <https://doi.org/10.2471/BLT.24.291421>
- Fourcassier, S., Douziech, M., Pérez-López, P., & Schiebinger, L. (2022). Menstrual products: A comparable life cycle assessment. *Cleaner Environmental Systems*, 7, 100096. <https://doi.org/10.1016/j.cesys.2022.100096>
- Hait, A., & Powers, S. E. (2019). The value of reusable feminine hygiene products evaluated by comparative environmental life cycle assessment. *Resources, Conservation and Recycling*, 150(2), 104422. <https://doi.org/10.1016/j.resconrec.2019.104422>
- Harrison, M. S., & Tyson, N. (2023). Menstruation: environmental impact and need for global health equity. *International Journal of Gynaecology and Obstetrics*, 160(2), 378-382. <https://doi.org/10.1002/ijgo.14311>
- Hennegan, J., Shannon, A. K., Rubli, J., Schwab, K. J., & Melendez-Torres, G. J. (2019). Women's and girls' experiences of menstruation in low and middle-income countries: A systematic review and qualitative metasynthesis. *PLoS Medicine*, 16(5), e1002803. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1002803>
- Peberdy, E., Jones, A., & Green, D. (2019). A study into public awareness of the environmental impact of menstrual products and product choice. *Sustainability*, 11(2), 473. <https://doi.org/10.3390/su11020473>
- Phan, E., Kim, J., Gam, H., & Hawley, J. (2020). The Acceptance and Usage Intention of Menstrual Underwear. *ITAA Proceedings*, 77, 1-3.
- Van Eijk, A. M., Zulaika, G., Lenchner, M., et al. (2021). Exploring menstrual products: A systematic review and meta-analysis of reusable menstrual pads for public health internationally. *PLoS One*, 16(9), e0257610. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257610>
- VanLeeuwen, C., & Torondel, B. (2018). Exploring menstrual practices and potential acceptability of reusable menstrual underwear among a Middle Eastern population living in a refugee setting. *Int J Womens Health*, 12 (10), 349-360. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S152483>