

Menstrual Hijyen Yönetiminde Menstrual Kap Kullanımı

Tuğba DÜNDAR¹, Sevgi ÖZSOY¹

Menstrual Cup Use In Menstrual Hygiene Management

¹Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Doğum- Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD- AYDIN, Araş. Gör.

²Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Doğum- Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD- AYDIN, Prof. Dr.

ÖZ

Menstruasyon, bir kadının hayatında uzun yıllar boyunca devam eden bir süreçtir. Bu süreç içerisinde kadınlar kişisel tercihlerine, olanaklarına, ekonomik durumuna, yaşadığı kültüre, bilgisi ve eğitimine göre menstrual hijyenlerini sürdürmede farklı ürünler kullanırlar. Hijyenik ped, tampon ve menstrual kap menstruasyon döneminde kullanılan hijyen ürünleri arasında yer alır. Dünyada yaygın olarak kullanılan menstrual hijyen ürünü hijyenik pedlerdir. Pedler, birçok kadın tarafından erişim ve kullanım kolaylığı gibi nedenler ile sık tercih edilmektedir. Ancak kullanılmış pedin güvenli bir şekilde uzaklaştırılmaması, doğada geri dönüşümünün olmaması ve maliyet fazlalığına yol açması olumsuz yönleri arasında yer alır. Günümüzde çevre kirliliğinin artması ve ekonomik sıkıntılarının yaşanması, menstruasyon döneminde kullanılan materyalin ekonomik, yeniden kullanılabilir ve çevre dostu gibi özelliklere sahip olmasının gerekliliğini ön plana çıkarmıştır. Menstrual kap, bu özelliklere sahip bir ürün olması nedeni ile günümüzde daha sık kullanılabilir bir menstrual materyal gibi görünmektedir. Menstrual kap, uzun yıllardır var olan, fakat pedler kadar yaygın kullanılmayan bir menstrual hijyen ürünüdür. Kısıtlı kullanımına rağmen, kadınlar tarafından kabul görmesi, çevre dostu ve maliyet etkin olması önemli özellikleri arasında yer almaktadır. Ayrıca kadının menstruasyon döneminde yüzme, kıyafet seçimi gibi konularda yaşadığı sorunların giderilmesine de katkı sağlamaktadır. Bu derlemenin amacı, menstrual kabın nasıl bir menstrual hijyen ürünü olduğunu, olumlu ve olumsuz özelliklerini ortaya koymaktır.

Anahtar Kelimeler: Hemşire; menstrual hijyen ürünleri; menstrual kap; menstruasyon

ABSTRACT

Menstruation is a process that throughout for many years in a woman's life. Women use different products to maintain menstrual hygiene according to their personal preferences, opportunities, economic situation, culture, knowledge and education in this duration. Sanitary napkins, tampons and menstrual cups are among the hygiene products used during menstruation. Menstrual hygiene product commonly used in the world are sanitary pads. Pads are frequently preferred by many women for reasons such as access and ease of use. But, the fact that the used pad cannot be removed safely, is not recycled in nature and leads to cost surplus are among the disadvantages. Nowadays environmental pollution and economic problems have increased. Therefore, the menstrual hygiene product should be economical, reusable and environmentally friendly. The menstrual cup is a product having these properties and therefore appears to be a menstrual material that can be used more frequently today. The menstrual cup is a menstrual hygiene product that has existed for many years but is not as widely used as pads. It is a conspicuous product that is accepted by women, being environmentally friendly and cost effective despite its limited usage. It also contributes to the elimination of the problems experienced by women during the menstruation period such as swimming and clothing selection. The aim of this review is to reveal how menstrual cup is a menstrual hygiene product and its positive and negative properties.

Keywords: nurse; menstrual hygiene products; menstrual cup; menstruation

Sorumlu Yazar: Tuğba DÜNDAR¹

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Doğum-Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD,

Email: tugbadndr@gmail.com ORCID NO: 0000-0002-6693-0820 Tel:0256 2138866 ,Fax:0256 2182044

S. ÖZSOY 0000-0002-8851-8140

EXTENDED SUMMARY

Menstruation is continues for many years in women's lives. A woman experiences an average of five days of menstrual bleeding each month during her reproductive age. Every woman needs some hygienic products such as clean water, soap, adequate pads/cloths/tampons to maintain their menstrual hygiene. One of the most important materials of menstrual hygiene management is hygienic products that collect menstrual blood. It is important that the material used is easily replaceable, has a low risk of leakage, and is easy to clean and dispose of. One of the most frequently used products around the world are disposable sanitary pads. However, there are different alternatives such as reusable pads, cloths, tampons and menstrual cups.

Menstrual cup is the one of the products used in menstrual hygiene management . The cup is a flexible and reusable product made of silicone or latex that collects menstrual blood. Although it varies from brand to brand, it can be used for about 10 years. For its use is not required clinical examination. It can stay in the vagina for more than 12 hours Therefore, it has the advantage of being emptied less frequently than pads or tampons that need to be changed frequently during bleeding. Thus, it reduces the problems women may face in environments where there are no facilities for changing hygienic products and disposal of waste. The menstrual cup is environmentally friendly as it is not a waste product. Also, it is thrown away only once after long use. The cup is less likely to leak menstrual blood than the pads. Menstrual cup is a cost-effective alternative hygienic product for women in communities where tampons and pads are very expensive. It causes little to no problems such as infections, allergies and itching. Since it is placed in the vagina, it also eliminates bad odors and wetness. However, this can be seen as a negative feature of the product as the menstrual cup is washed and cleansed between uses. Some women may have difficulty inserting and removing the cup and may be uncomfortable with the presence of a foreign body in the vagina. As women gain skills to use the method the inserting and removing problems they experience in the first months may decrease over time.

Due to the features listed above, the menstrual cup stands out as an economical and environmentally friendly product instead of other hygienic products. Considering the limitation of resources and environmental pollution in the world, it is important to make the menstrual cup a more preferred product by women. Therefore, it may be suggested to introduce the product especially in developing countries and to increase its use. Individuals have the right to

access all information on the basis of reproductive rights. For this reason, it is necessary for women to learn the alternatives they can use in menstrual hygiene management in order to ensure their reproductive rights. Nurses have an important role in maintaining and promoting women's health. They should provide information not only on pads but also on different alternatives while providing menstrual hygiene training and take responsibility for ensuring women's reproductive rights.

Giriş

Menstruasyon, bir kadının hayatındaki normal ve fizyolojik süreçlerden biridir (UNICEF, 2010). Yaklaşık 30-40 yıl boyunca devam eden bu süreçte kadınlar, menstrual hijyenlerini sürdürmede kendilerine özgü stratejiler geliştirmektedir (House ve ark., 2013; Sumpter ve Torondel, 2013). Stratejiler, kadınların kişisel tercihlerine, mevcut olanaklarına, ekonomik durumuna, yaşadığı kültüre, sahip olduğu bilgi ve eğitime bağlı olarak ülkelere ve bölgelere göre farklılıklar göstermektedir. Bu farklılıklar nedeniyle bazı kadınlar, özellikle kötü ortamlarda, hijyenik olmayan, hatalı uygulamalarla ve karşılaştıkları engellerle menstrual hijyenlerini yönetmektedir (Sumpter ve Torondel, 2013).

Kadınların okul ve iş yeri gibi sosyal ortamlarda kullandıkları tuvaletlerin kirli, ped değişimine uygun olmaması ve yetersiz hijyen malzemesi bulunması, sağlıklarını, eğitimlerini, istihdamlarını, hatta yaşam kalitelerini etkilemektedir. Menstruasyon sırasında kullanılan materyalin değiştirilmesi, atılması ve perine hijyenin sağlanması gibi konularda yaşanan zorluklar kızların bu dönemlerde okula gidememelerine neden olabilmektedir (Columbia Global Centers, 2015; Swedish International Development Cooperation Agency, 2016). Kullanılan materyalin özelliğine göre âdet kanının kıyafetlere bulaşması ya da bulaşma endişesi kadınların hayatlarını kısıtlayan durumlardan bir diğeridir (Columbia Global Centers, 2015). Kadınların menstruasyon dönemlerinde yaşadıkları sıkıntıların azaltılabilmesi ve yaşam kalitelerinin yükseltilmesi için farklı hijyenik materyallere erişimlerinin mümkün olması gereklidir. Gelişmiş ülkelerde menstrual hijyen yönetiminde kullanılan pek çok ticari ürüne erişim mümkün iken, gelişmekte olan ülkelerin bazılarında ürünlerin çoğuna ulaşmak sorun olabilmektedir (Averbach ve ark., 2009).

Menstruasyon döneminde kullanılacak hijyenik ürünün seçimini, kültürel olarak materyalin kabul edilebilirliği, hijyen ürünlerine erişim yetersizlikleri, materyalin temizliği ya

da uzaklaştırılmasında kullanılacak su miktarı ve ürünün fiyatı etkileyebilmektedir (Averbach ve ark., 2009; House ve ark., 2012). Bu nedenlerden dolayı kadınlar, yaprak, lif, pamuk gibi doğal, bez, tuvalet kâğıdı gibi ürünlerden kendi yaptıkları ya da ped, tampon, menstrual sünger ve menstrual kap gibi ticari menstrual ürünler kullanabilmektedir (House ve ark., 2012).

Menstrual Kap

Menstrual kap, menstruasyon sırasında akan kanı toplayan, silikon veya lateksten yapılmış, esnek ve yeniden kullanılabilen bir menstrual hijyen ürünüdür (Beksinska ve ark., 2015). Menstrual kapların geliştirilmesi ve patentlenmesi 19. yüzyıla dayanmaktadır. İlk patent, 1867'de S. L. Hockert'e (ABD Patent No.70843) verilmiştir. İlk patent alınan menstrual kabın ardından benzer başka ürünler tasarlanmış ve 1901'den itibaren üründe değişiklikler yapılmaya başlanmıştır. (Kidd, 1994; WEB_3). Nort ve Oldham'ın aktardığına göre ilk kullanılabilir ticari kap, 1937'de Leona Chalmers tarafından patentlenmiştir (North ve Oldham, 2011).

Tampon ve pedler menstrual kanı emerken, menstrual kap, kanı içinde biriktirir (WEB_1). Birçok firma tarafından genellikle 30 yaşından küçük nulliparlar ve 30 yaşından büyük ve/veya vajinal doğum yapmış kadınlar için olmak üzere iki farklı boyda üretilmektedir (Nunes-Carneiro ve ark., 2019). Firmalar tarafından üretilen menstrual kapların çoğu renksizdir. Ancak bazı markaların renkli kapları da mevcuttur. Renkli kapların üretilmesinde, yiyecekler için güvenli olduğu onaylanan boyalar kullanılmaktadır. Renksiz olan kaplar ilk alındığındaki görünüşlerini renkli olanlardan daha hızlı kaybetmektedir. Renkli bir menstrual kabın da rengi zamanla değişebilir (WEB_2, 2017). Yapılan bir çalışmada, kaplarda ortalama 5.6 ay sonra ilk renk değişiminin görüldüğü bildirilmiştir (van Eijk ve ark., 2018).

Menstrual hijyenin sağlanmasında diğer ticari ürünlere göre daha çevreci olan menstrual kapların bir diğer önemli özelliği herhangi bir klinik muayene ya da öneri gerektirmemesi, RİA veya diyaframla birlikte kullanılabilmesidir (WEB_1). Ancak, RİA kullanan kadınların kapları kullanmadan önce kadın sağlığı uzmanına danışması tavsiye edilmektedir (WEB_2, 2017). Özellikle uterusun pozisyon bozuklukları ve prolapsuslarda kullanımı zordur (Liswood, 1959; Pena, 1962). Bu nedenle bu gibi durumlarda bir uzmana danışılması önemlidir.

Menstrual kap, herhangi bir sağlık riski oluşturmadan güvenle kullanılabilir (Nunes-Carneiro ve ark., 2019). Ancak özellikle genç yaştaki kızlar, menstrual kabı kullanma fikrinden endişe duyup, ilk denemeden korkabilirler. Kenya'da yapılan bir çalışmada kızların menstrual kap kullanımı ile ilgili endişeleri arasında kabın, vajinayı genişleteceğini, üreme organlarını

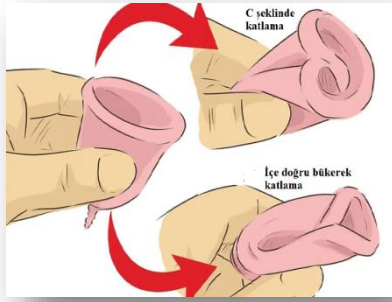
deforme edeceğini, bekâreti bozabileceğini düşünme, vücutlarında kaybolacağına ve çıkarılması için ameliyat gerekeceğine olan inançlarının yer aldığı bildirilmiştir (African Population and Health Research Center, 2010). Bu nedenlerle kadınların menstrual kabı nasıl kullanacakları ile ilgili bilgilendirilmesi önemlidir. Eğitimli kadınların kabı kabulü daha kolay olmaktadır. Düşük eğitim seviyesindeki kadınlara kapla ilgili daha ayrıntılı açıklamalar yapılmalıdır. Böylece hem kabın kullanımını kolaylaştıracak hem de kabul edilebilirliği artacaktır (Liswood, 1959; African Population and Health Research Center, 2010). Ayrıca, kaplara güven oluşturma, akran bilgi paylaşımı ve desteği, ürünün kabul edilebilirliğini sağlamada önemli rol oynamaktadır (Hyttel ve ark., 2017).

Menstrual kabın kullanımı iyi bir deneyim gerektirir. Kadınlar kabı kullanım sırasında sorun yaşadıklarında ya da yeterli bilgilendirilmediklerinde kullanımı bırakabilirler. Oysa ki kabın kullanım süresinin uzaması ürünün kullanımının bırakılma oranını azaltabilmektedir. Menstrual kapla ilgili yapılan çalışmalar, kullanım süresi uzadıkça kabın kullanımının bırakılmasının azaldığını ortaya koymaktadır. Bu çalışmalarda özellikle üçüncü siklus sonrası kabın bırakılma oranlarının azalmaya başladığı, ürünün pedler ve tamponlarla eş değer özelliklere sahip olduğu gösterilmiştir (Cheng ve ark., 1995; Howard ve ark., 2011; North ve Oldham, 2011; van Eijk ve ark., 2018).

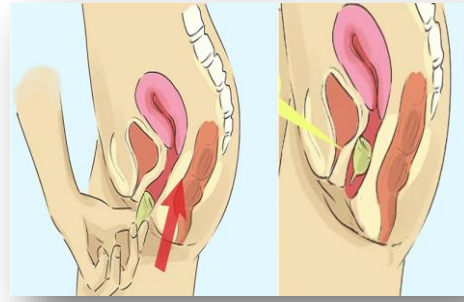
Menstrual Kap Nasıl Kullanılır?

Her menstruasyon döneminde yeniden kullanılabilen bir ürün olan menstrual kabın yerleştirilmesi, çıkarılması ve temizlenmesi sırasında bazı temel basamaklar dikkatle uygulanmalıdır. Uygulama basamaklarının yerine getirilmesi kabın kullanımını kolaylaştırmanın yanı sıra kadının menstrual hijyenini doğru yönetmesine de katkı sağlar. Menstrual kap, vajinal duvarlarda kuruluğa yol açmadığı için takma ve çıkarma sırasında tamponlara göre daha az rahatsızlık hissi verir (Day, 2012).

Menstrual kap yerleştirilmeden önce eller yıkanmalıdır. Kap, kullanan kadın tarafından en uygun olan yöntem seçilerek Şekil 1'de görüldüğü gibi (C şeklinde ya da içe doğru bükerek) katlanmalıdır (WEB_3; WEB_4). Kabı yerleştirmek için kadın, çömelme ya da bir bacağını sandalye vb. bir yere koyma pozisyonunda iken katlanmış kabı yavaşça vajinadan itilmelidir. Şekil 2'de görüldüğü gibi kap, gövdesi tamamen içeride olacak şekilde vajinanın içine rahatça oturabilecek kadar alçak bir seviyede yerleştirilmelidir (WEB_3; WEB_4). Tamponlar servikse yakın yerleştirilirken, menstrual kap daha aşağı yerleştirilmelidir (Day, 2012). Menstrual kap, doğru yerleştirildiğinde kullanıcı tarafından hissedilmez (Nunes-Carneiro ve ark., 2019).

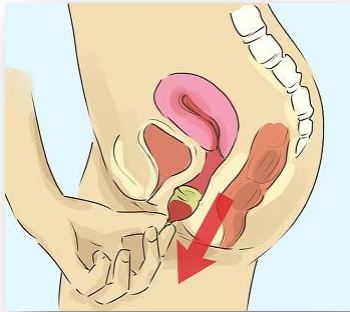


Şekil 1: Menstrual kabın katlanması
(WEB_3)



Şekil 2: Menstrual kabın yerleştirilmesi
(WEB_3)

Menstrual kabın çıkarılması gerektiğinde, pelvik kaslar kullanılarak kap, aşağı doğru itilebilir veya çıkarmak için Şekil 3’de görüldüğü gibi kabın sapı çekilebilir. Kadın, kabı çıkarmak için çömelme veya oturma pozisyonlarını kullanılmalıdır. Böylece vajinal kanalın uzunluğunun kısalmasını sağlar (WEB_1).



Şekil 3: Menstrual kabın çıkarılması (WEB_3)

Menstrual kap, 12 saatten uzun süre kullanılabilir, ancak adet kanının akışına bağlı olarak 4-8 saatte bir boşaltılması gerekebilir. Kap her çıkarıldığında, tuvalete boşaltılır ve tekrar yerleştirmeden önce temiz suda durulur (WEB_1). Çıkarıldığı sırada temiz su yoksa tuvalet kâğıdıyla silinip yeniden yerleştirilebilir. Kap üreticilerinin temizlikte kullanılmak üzere ürettiği özel dezenfektanlar da kullanılabilir (The Cup, 2018). İki menstruasyon arasında kap sterilize edilmelidir. Bunun için bir kabın içinde 5-10 dakika kaynatılması yeterlidir. Kaynatma sırasında ürünün erime ihtimalini önlemek için, ısıtılan kabın tabanına temas etmemesi gereklidir. Bulaşık makinesinde yıkanmamalıdır. Cildi tahriş edebileceği için temizlik sırasında

sabun veya deterjan kullanılmamalıdır (WEB_1). Bunlara ek olarak her markanın farklı temizlik önerileri de varsa onlara uyulması gereklidir (WEB_2, 2017).

Menstrual Kabın Olumlu Özellikleri

Menstrual hijyen yönetiminde farklı bir ürün olan menstrual kap, ped ve tampon gibi ürünlere göre farklı olumlu özelliklere sahiptir. Kabın kadınlar tarafından kullanılması çevre sağlığına, kadın sağlığına ve ekonomiye çeşitli faydalar sağlayabilir.

Çevre sağlığına katkısı: Bir kadın üreme çağı boyunca yaklaşık 10.000 adet hijyen ürünü kullanır (Stewart ve ark., 2009). Günümüzde ülkemiz nüfusunun 40 milyonu aşkını kadındır. Bu kadınların yaklaşık yarısı da üreme çağındadır (Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, 2014; Türkiye İstatistik Kurumu, 2018). Ülkemizdeki üreme çağında yer alan kadınların menstrual hijyenlerini sağlamak için ped kullandığı varsayılırsa; bir kadının her ay yaklaşık 25 ped (günde 5 ped X ortalama 5 gün=25 ped) kullandığı düşünüldüğünde 20 milyon kadın, bir ayda neredeyse 500 milyon atık ped oluşumuna yol açar.

Her ay kullanılan ped, bez ya da tampon gibi tek kullanımlık ürünlerin atıklarının uzaklaştırılması çevre ve toplum sağlığı açısından önemli bir sorundur (Stewart ve ark., 2009). Menstruasyon sırasında kaybedilen kanın ve kullanılan hijyenik malzemenin atıklarının uzaklaştırılma şekli toplumdan topluma değişiklik gösterir. Kültürel veya dini özelliklerine göre kadınlar, kirli pedlerini çöpe atma, gömme ya da yakma gibi yöntemlerle uzaklaştırırlar (Arumugam, Nagalingam, Mahendra Varman, Ravi, & Ganesan, 2014; Kumar & Srivastava, 2011; Madziyire, Magure, & Madziwa, 2018; Ministry Of Education And Sports, 2013). Menstrual kap ise, atık ürünü olmaması nedeni ile önemli bir çevre dostu üründür (Kakani ve Bhatt, 2017; Stewart ve ark., 2009). Ayrıca uzun süre kullanılması nedeni ile yalnızca bir kez atılır (Madziyire ve ark., 2018). Menstrual kap, markadan markaya değişmekle birlikte yaklaşık 10 yıl süre ile kullanılabilir (WEB_1). Bu nedenle özellikle tek kullanımlık hijyen ürünlerinin çevreye zararını önemseyen kadınlar tarafında giderek daha fazla kabul görmeye başlamıştır (Nunes-Carneiro ve ark., 2019). Menstrual kapla ilgili çalışmalara katılan kadınlar, ürünün çevre dostu oluşunu önemli bir özellik olarak dile getirmiştir (African Population and Health Research Center, 2010; Cheng ve ark., 1995). Özellikle günümüzde artan çevre kirliliği göz önünde bulundurulduğunda kadınların, kabı çevre dostu bir ürün olarak bulmaları önemlidir. Bu nedenle menstrual kabın kullanılması çevre sağlığı dolayısıyla toplum sağlığının sürdürülebilmesini sağlayabilir.

Kadın hayatına katkıları: Menstrual kap, kanama sırasında sık değiştirilmesi gereken hijyenik ped veya tamponlardan daha az sıklıkta boşaltılma avantajına sahiptir. Böylece kadınların hijyenik ürünlerin değiştirilmesi ve atıkların uzaklaştırılması için gerekli olanakların bulunmadığı okul ve iş yeri gibi ortamlarda yaşanabilecek sorunları azaltmaktadır (African Population and Health Research Center, 2010). Ayrıca menstruasyon döneminde kadınların yanında ped vb. malzemeleri taşımasına gerek kalmaz (Karnaky, 1962; Stewart ve ark., 2009). Kuzey Amerika’da yapılan çalışmada kadınların % 33’ü menstrual kabın kullanımının menstruasyon malzemesi taşıma gerekliliğini ortadan kaldırdığını belirtmiştir (Cheng ve ark., 1995). Kadınlar, evlerinin dışındaki ortamlarda bulduklarında pedlerini değiştirme gereksinimini erteleyerek sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilir. Menstrual kabın sık boşaltılmasının gerekmemesi bu konuda kadınların sağlığına katkı sağlayabilir.

Okula giden kızların menstrual kap kullanımı, okul devamsızlığında azalma ve performansta artma sağlar. Menstrual kap güvenli, hijyenik, rahat bir üründür. Kadının kullanım sırasında hareketini kısıtlamaz. Her tür kıyafetle rahatlıkla kullanılabilen menstrual kap, spor yapılmasını engellemez (Liswood, 1959). Ayrıca geceleri çıkarılmasına gerek yoktur (WEB_1). Yapılan çalışmalar kabın, kızlara rahat hareket etmeyi, oyunlardan, spordan ve beden eğitiminden zevk almayı sağladığını göstermektedir. Böylece kızların okuldaki yaşam kalitesi de yükselmektedir (Madziyire ve ark., 2018; Mason ve ark., 2015).

Kabın kullanımı sırasında iç çamaşırına kan bulaşma riski yok denecek kadar azdır (Karnaky, 1962). Menstrual kaplar uygun şekilde yerleştirildiklerinde sızıntı riskini azaltarak pedlere göre daha rahatlık sağladığı düşünülebilir (Mason ve ark., 2015). Farklı ülkelerde yapılan çalışmalarda kadınların büyük bir oranının kabı kullanırken sızıntı yaşamadığını, bulaş riskinin diğer hijyenik ürünlere göre daha az olduğu belirtilmektedir (Cheng ve ark., 1995; Madziyire ve ark., 2018; Stewart, Greer ve Powell, 2010). Menstrual kabın kadınlar tarafından daha uzun dönemler boyunca kullanılmasının beceri kazanmalarını sağlayarak iç çamaşırına ya da kıyafete olan bulaş riskini azalttığı söylenebilir.

Menstrual tabulara etkisi: Menstrual tabuların, kadınlar ve toplum üzerinde doğrudan ve dolaylı etkileri vardır (Yagnik, 2014). Menstrual tabular, menstruasyonun ve hijyen yönetiminin her alanında görülebilir. Bu dönemdeki tabular dini, sosyal, eğitim ya da evlilik hayatı gibi alanlarda kadınların hayatlarını sınırlayabilir. Kadınların menstruasyon döneminde kullandıkları materyalleri uzaklaştırma ile ilgili bir takım tabular mevcuttur. Örneğin; Endonezya’da kullanılmış pedleri uzaklaştırmak için, önce yıkayıp, sonra bir poşete koyup

atmaları gerekmektedir. Kadınların pedleri yıkamalarının nedenleri arasında adet kanının “kirli” olduğunu, yıkamanın kanın kokusunu giderdiğini düşünmeleri ve başkalarının bu kanı görmelerini yıkayarak engellemeleri yer almaktadır. Yine bu toplumda menstruasyonun gizli kalması zorunlu olduğu ve özellikle de erkek çocukların bunu bilmemesi gerektiği inancı nedeni ile kızlar okuldayken, pedlerini daha az değiştirmekte ve kullanılmış pedlerini uzaklaştırma sırasında endişe yaşamaktadır (Columbia Global Centers, 2015). Hindistan’da menstruasyon döneminde kullanılmış olan bezler tekrar kullanılmayacaksa temelde toprağa gömülerek yok edilmektedir. Ancak dini olarak adet kanı olan bezin gömülmeden önce yıkanması gerekmektedir (Dhingra ve ark., 2009). Menstrual kap kullanımı sonrası atık ürün ortaya çıkmadığından kadınların kullanılmış materyalleri uzaklaştırma ile ilgili tabularının ortadan kalkmasını sağlanabilir. Yine bu kapların kullanımı, okul gibi ortamlarda ped değiştirme gereksinimini ve kızların mahremiyetini sağlama (âdet olduğunu erkeklerden saklama vb.) zorunluluğunu da ortadan kaldırmaktadır (Madziyire ve ark., 2018).

Ekonomiye katkısı: Pedler ve tamponlar fakir topluluklardaki kadınlar için pahalı hijyenik ürünlerdir. Menstrual kap, tampon ve pedlerin çok pahalı olduğu, bez, gazete ve diğer yerel yöntemleri kullanan kadınların olduğu toplumlarda, kadınlar için sürdürülebilir, pratik ve uygun maliyetli alternatif bir hijyenik üründür (African Population and Health Research Center, 2010; Archary ve ark., 2015). Yapılan çalışmalarda kadınlar menstrual kabın ekonomik oluşunu olumlu bir özellik olarak ifade etmiştir (African Population and Health Research Center, 2010; Cheng ve ark., 1995; Howard ve ark., 2011). Menstrual kaba sadece bir kez ücret ödeyerek uzun yıllar boyunca kullanılabilmesinin pedlere ve tamponlara göre daha az maliyetli olduğu görülmektedir.

Menstrual Kabın Olumsuz Özellikleri

Menstrual kabın kullanımı ile ilgili olumsuzluklar: Menstrual kabın kullanımlar arasında yıkanması ve temizlenmesi ürünün olumsuz özellikleri arasında yer alır (Stewart ve ark., 2009). Bazı kadınlar kabı takıp çıkarırken zorluk yaşayabilmekte ve vajinada yabancı bir cismin varlığından rahatsız olabilmektedir (Stewart ve ark., 2009). Yapılan çalışmalarda, menstrual kabın kullanımının zorluğunu ifade eden kadın oranının %6 ile %19 arasında değiştiği, ancak kullanım süresi arttıkça kullanım zorluğunun azaldığı belirtilmektedir (African Population and Health Research Center, 2010; Archary ve ark., 2015; Cheng ve ark., 1995; Kakani ve Bhatt, 2017; Madziyire ve ark., 2018; North ve Oldham, 2011; van Eijk ve ark., 2018). Ayrıca çalışmalarda kadınların çok nadir de olsa kullanım sırasında sızıntı sorunu

yaşadıkları ve kabın temizliğinde zorlandıkları, ancak kabın kullanım süresi arttıkça kullanıma uyum sağlandığı ve bu sorunların da azaldığı ifade edilmektedir (Kakani ve Bhatt, 2017; Madziyire ve ark., 2018; North ve Oldham, 2011). Kadınların yöntemi kullandıkça beceri kazandığını ve ilk aylarda yaşadıkları sorunların kullanım süresi uzadıkça azaldığı görülmektedir.

Menstrual kabın olası komplikasyonları: Silikondan yapıldığı için hareketsiz ve pürüzsüz olan menstrual kap, enfeksiyon, alerji ve kaşıntı gibi problemlere yok denecek kadar az neden olmaktadır. Vajen içine yerleştirildiği için kötü kokuları ve ıslaklık hissini de ortadan kaldırmaktadır (Kakani ve Bhatt, 2017).

Menstrual kap kullanımını sırasında sorun yaşayan birkaç vaka bildirimini bulunmaktadır. Portekiz'de 2018 yılında yayınlanan bir vaka raporunda, 2 yıldır menstrual kap kullanan ve herhangi bir sorun yaşamamış olan 26 yaşındaki bir kadının kap kullanımını sırasında bulantı, kusma ve sağ yan ağrısı şikâyeti ile acile başvurduğu belirtilmiştir. Hastanın radyografik incelemesinde hidronefroz saptanmış, ancak menstrual kap çıkarıldıktan sonra gerilediği bildirilmiştir (Nunes-Carneiro ve ark., 2019). Başka bir vaka raporunda ise, 20 yaşında bir kadının bir gece önce yerleştirdiği menstrual kabı çıkaramaması nedeni ile acile başvurduğu ifade edilmiştir. Yapılan incelemede herhangi bir sağlık sorunu olmadığı, kadının kabı olması gerekenden daha yüksek bir yere yerleştirmesi nedeni ile kabın sıkıştığı saptanmıştır (Day, 2012).

Kadınların tampon veya ped gibi menstrual hijyen ürünlerini kullanırken hatalı uygulamalar yapması enfeksiyon yaşamalarına neden olabilir. Menstrual kap kullanımının enfeksiyona neden olup olmayacağı kadınlar için önemli bir sorudur. Menstrual kap bazı çalışmalarda tamponlarla veya pedlerle karşılaştırılmış ve enfeksiyon açısından aralarında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Howard ve ark., 2011; Juma ve ark., 2017; Nonfoux ve ark., 2018; Phillips-Howard ve ark., 2016). Menstrual kapla ilgili toksik şok sendromu vakası ise ilk kez 2015 yılında, 37 yaşında ilk menstrual kap deneyimi olan bir kadında bildirilmiştir (Mitchell ve ark., 2015). Bu sonuçlara göre menstrual kabın enfeksiyon gelişiminde diğer hijyenik ürünlerle benzer özelliklere sahip olduğu söylenebilir.

Hijyenik pedler, tüm dünyada kadınlar tarafından en sık kullanılan menstrual malzemedir (Liu ve ark., 2014). Günümüzde marketlerden eczanelere kadar birçok yerden ulaşılabilir hale gelen pedler, genellikle 10-12 adetlik paketler halinde satılmaktadır. Pedlerin özellikle yaz

aylarında daha sık olmakla birlikte, birkaç saat içerisinde değiştirilmesi gereklidir. Ayrıca kullanılmış pedin ortamdaki güvenli bir şekilde uzaklaştırılması toplum sağlığı açısından önemlidir (UNICEF, 2010). Ancak kullanılmış hijyenik pedlerin uzaklaştırılması ciddi bir çevre sorunudur (Liu ve ark., 2014). Bir kadının her ay ortalama beş gün adet gördüğü düşünüldüğünde, kadınlar günde 4-6 kez, toplamda yaklaşık 20-30 adet (ortalama 2-3 paket) kirli pedi uzaklaştırmak durumunda kalmaktadır. Temelde her pedin içerisinde, emici bir iç tabaka ile birlikte pahalı, yeterince parçalanmayıp doğada çözünemeyen ve çevre dostu olmayan maddeler bulunmaktadır (Liu ve ark., 2014). Çevre dostu olmayan bu maddeler atık pedlerden dolayı çevreye zarar vermektedir. Yine her sıklıkta yaklaşık 2-3 paket ped kullanıldığı düşünüldüğünde kadınlar için menstrual hijyenin sağlanmasının bir de maliyet boyutu ortaya çıkarmaktadır. Pedlerin fiyatları ülkeden ülkeye ve markadan markaya değişmekle birlikte ülkemizde 2019 yılı itibari ile 10 adet paketli ped fiyatı yaklaşık 5 TL (~1\$)'dir. Bir kadının yeterli hijyenin sağlayabilmesi için her ay 10-15 TL (~2-3\$) ped alımı için ayırması gereklidir. Oysa House ve arkadaşlarının (2013) belirttiğine göre kadınların çoğu ailelerinin sahip olduğu paranın kullanımında ve yönetiminde yeterli söz hakkına sahip değildir (House ve ark., 2013). Bu nedenle menstruasyon döneminde kullanılan materyalin ekonomik, yeniden kullanılabilir ve çevre dostu gibi özelliklere sahip olması önemlidir. Menstrual kap, bu özelliklere sahip bir ürün olması nedeni ile günümüzde daha sık tercih edilen bir materyal olabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Her kadın, yaşadığı ülke ve olanakları doğrultusunda farklı menstrual hijyen ürünlerini kullanır. Menstrual kap, adet kanamasını kontrol altına almak için bazı kadınlar tarafından kabul edilebilir bir yöntem olarak görülmektedir. Ped ve tampon gibi klasik yöntemlerle lekelenme veya sızıntı yaşayan kadınlar, kabı uygun bir alternatif olarak değerlendirebilirler. Ayrıca kap, diğer hijyenik ürünlerin yerine ekonomik ve çevre dostu bir ürün olarak da ön plana çıkmaktadır (Cheng ve ark., 1995). Dünyadaki kaynak kısıtlılığı ve çevre kirliliği de göz önüne alındığında menstrual kabın kadınlar tarafından daha fazla tercih edilen bir ürün haline getirilmesi önemlidir. Bu nedenle ürünün özellikle gelişmekte olan ülkelerin pazarlarına girmesinin sağlanması ve ülkelerdeki kadınlar tarafından kullanımının artırılması önerilebilir. Günümüzde kısıtlı da olsa okullarda verilen hijyen eğitimlerinde genç kızlara ped kullanımı anlatılmaktadır. Oysa üreme hakları temelinde bireylerin tüm bilgiye ulaşma hakları vardır. Özellikle okul döneminde kızlara verilen eğitimlerde ve jinekoloji polikliniklerine menstrual sorunlar (dismenore, hipermenore, premenstrual sendrom vb.) nedeniyle başvuran kadınlara

farklı materyallerin de tanıtılması önemlidir. Gençlerin ve tüm kadınların menstrual hijyen yönetiminde kullanabilecekleri alternatifleri öğrenmeleri üreme haklarının sağlanması açısından önemlidir. Kadın sağlığının sürdürülmesinde ve yükseltilmesinde önemli rolü olan hemşirelerin, menstrual hijyene yönelik farklı alternatiflerin neler olduğunu bilmesi, eğitim ve danışmanlıkta tüm yöntemler hakkında bilgi vermesi gerekmektedir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Finansal Destek: Çalışma için finansal destek alınmamıştır.

KAYNAKLAR

African Population and Health Research Center. (2010). Attitudes towards, and acceptability of, menstrual cups as a method for managing menstruation: Experiences of women and schoolgirls in Nairobi, Kenya. *Policy Brief*, 1–8.

Archary, D., Liebenberg, L. J., Werner, L., Tulsi, S., Majola, N., Naicker, N., ... Garrett, N. J. (2015). Randomized cross-sectional study to compare HIV-1 specific antibody and cytokine concentrations in female genital secretions obtained by menstrual cup and cervicovaginal lavage. *PLoS ONE*, 10(7), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0131906>

Arumugam, B., Nagalingam, S., Mahendra Varman, P., Ravi, P., & Ganesan, R. (2014). Menstrual hygiene practices: Is it practically impractical? *International Journal of Medicine and Public Health*, 4(4), 472–474. <https://doi.org/10.4103/2230-8598.144120>

Averbach, S., Sahin-hodoglugil, N., & Musara, P. (2009). Duet ® for menstrual protection : a feasibility study in Zimbabwe. *Contraception*, 79(6), 463–468. <https://doi.org/10.1016/j.contraception.2008.12.002>

Beksinska, M., Smit, J., Greener, R., Maphumulo, V., & Mabude, Z. (2015). Better menstrual management options for adolescents needed in South Africa : What about the menstrual. *S Afr Med J*, 105(5), 9205. <https://doi.org/10.7196/SAMJ.9205>

Cheng, M., Kung, R., Hannah, M., Wilansky, D., & Shime, J. (1995). Menses cup* evaluation study. *Fertility and Sterility*, 64(3), 661–663. [https://doi.org/10.1016/S0015-0282\(16\)57812-1](https://doi.org/10.1016/S0015-0282(16)57812-1)

Columbia Global Centers. (2015). *Menstrual Hygiene Management in Schools*. 2015,49.

Day, S. (2012). A retained menstrual cup. *International Journal of STD & AIDS*, 23, 367–368.

Dhingra, R., Kumar, A., & Kour, M. (2009). Knowledge and practices related to menstruation among tribal (gujjar) adolescent girls. *Studies on Ethno-Medicine*, 3(1), 43–48. <https://doi.org/10.1080/09735070.2009.11886336>

Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü. (2014). 2013 Türkiye Nüfus Ve Sağlık Araştırması. 2014. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, T.C. Kalkınma Bakanlığı ve TÜBİTAK, Ankara, Türkiye.

House, S., Mahon, T., & Cavill, S. (2012). *Menstrual Hygiene Matters Hygiene Around The World* (1st ed.), United Kingdom, 2012, 354.

House, S., Mahon, T., & Cavill, S. (2013). Bookshelf: 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)

Howard, C., Rose, C., Trouton, K., Stamm, H., Marentette, D., Kirkpatrick, N., ... Paget, J. (2011). FLOW (finding lasting options for women) Multicentre randomized controlled trial comparing tampons with menstrual cups Recherche Flux menstruel : à la recherche d ' une alternative durable pour les femmes. *Canadian Family Physician*, 57(6), 208–215.

Hyttel, M., Thomsen, C. F., Luff, B., Storrusten, H., Nyakato, V. N., & Tellier, M. (2017). Drivers and challenges to use of menstrual cups among schoolgirls in rural Uganda: A qualitative study. *Waterlines*, 36(2), 109–124. <https://doi.org/10.3362/1756-3488.16-00013>

Juma, J., Nyothach, E., Laserson, K. F., Oduor, C., Arita, L., Ouma, C., ... Phillips-Howard, P. A. (2017). Examining the safety of menstrual cups among rural primary school girls in western Kenya: Observational studies nested in a randomised controlled feasibility study. *BMJ Open*, 7(4), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-015429>

Kakani, C. R., & Bhatt, J. K. (2017). Study of adaptability and efficacy of menstrual cup in managing menstrual health and hygiene. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 6(7), 3045–3053.

Karnaky, K. (1962). Internal menstrual protection with the rubber menstrual cup. *Obstetrics & Gynecology*, 19(5), 688–691.

Kumar, A., & Srivastava, K. (2011). Cultural and social practices regarding menstruation among adolescent girls. *Social Work in Public Health*, 26(6), 594–604. <https://doi.org/10.1080/19371918.2010.525144>

Liswood, R. (1959). Internal menstrual protection use of a safe and sanitary menstrual cup. *Obstetrics & Gynecology*, 13(5), 539–543.

Liu, H., Zhang, Y., & 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.org/10.1007/s12221-014-0145-8>

Madziyire, M. G., Magure, T. M., & 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.org/10.1080/23293691.2018.1429371>

Mason, L., Laserson, K. F., Nyothach, E., Kelly, T., Odhiambo, F. O., Eleveld, A., ... Phillips-howard, P. A. (2015). Adolescent schoolgirls' experiences of menstrual cups and pads in rural western Kenya : a qualitative study. *Waterlines*, 34(1), 15–30.

Ministry Of Education And Sports. (2013). Understanding and Managing Menstruation A Reader for learners Understanding and Managing Menstruation A Reader for Learners.

Nonfoux, L., Chiaruzzi, M., Badiou, C., Baude, J., Tristan, A., Thioulouse, J., ... Lina, G. (2018). Impact of currently marketed tampons and menstrual cups on staphylococcus aureus growth and toxic shock syndrome toxin 1 production in vitro. *Appl. Environ. Microbiol.*, 84(12), 1–12.

North, B., & Oldham, M. J. (2011). Preclinical, clinical, and over-the-counter postmarketing experience with a new vaginal cup: menstrual collection. *Journals of Women's Health*, 20(2), 303–311.

Nunes-Carneiro, D., Couto, T., & Cavadas, V. (2019). Is the menstrual cup harmless ? A case report of an unusual cause of renal colic. *International Journal of Surgery Case Reports*, 46(2018), 28–30. <https://doi.org/10.1016/j.ijscr.2018.04.002>

Pena, E. (1962). Menstrual protection. Advantages of the menstrual cup. *Obstet Gynecol*, 19(5), 684–687.

Phillips-Howard, P. A., Nyothach, E., Ter Kuile, F. O., Omoto, J., Wang, D., Zeh, C., ... Laserson, K. F. (2016). Menstrual cups and sanitary pads to reduce school attrition, and sexually transmitted and reproductive tract infections: A cluster randomised controlled feasibility study in rural Western Kenya. *BMJ Open*, 6(11), 1–11. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-013229>

Stewart, K., Greer, R., & Powell, M. (2010). Women' s experience of using the mooncup women' s experience of using the mooncup. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 3615, 10–13. <https://doi.org/10.3109/01443610903572117>

Stewart, K., Powell, M., & Greer, R. (2009). An alternative to conventional sanitary protection: Would women use a menstrual cup? *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 29(1), 49–52. <https://doi.org/10.1080/01443610802628841>

Sumpter, C., & Torondel, B. (2013). A systematic review of the health and social effects of menstrual hygiene management. *PLoS ONE*, 8(4), e62004. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0062004>

Swedish International Development Cooperation Agency. Menstrual Hygiene Management. (2016). <https://www.sida.se/English/publications/142804/menstrual-hygiene-managementfeb-2016/>

The Cup. (2018). *The Cup Summit 2018 Report*.

<https://menstrualcupcoalition.org/wp-content/uploads/2018/12/TheCupSummitReport.pdf>

Türkiye İstatistik Kurumu. (2018). İstatistiklerle Kadın, 2017. Tarihinde adresinden erişildi

<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27594>

UNICEF. (2010). *Guideline on Promotion of Menstruation Health and Hygiene For Trainers and Supervisors.*

van Eijk, A. M., Laserson, K. F., Nyothach, E., Oruko, K., Omoto, J., Mason, L., ... Phillips-howard, P. A. (2018). Use of menstrual cups among school girls : longitudinal observations nested in a randomised controlled feasibility study in rural western Kenya. *Reproductive Health*, (August), 139. <https://doi.org/10.1186/s12978-018-0582-8>

WEB_1. No More Taboo's Guide To Menstrual Cups. Tarihinde adresinden erişildi <https://www.nomoret taboo.org/faqs>

WEB_2. (2017). Menstrual Cup. Tarihinde adresinden erişildi https://en.wikipedia.org/wiki/Menstrual_cup

WEB_3. How to Use a Menstrual Cup. Tarihinde 15 Nisan 2019, adresinden erişildi <https://www.wikihow.com/Use-a-Menstrual-Cup>

WEB_4. How to Use a Menstrual Cup.

<https://rubycup.com/how-to-use-a-menstrual-cup/> (15.04.2019)

Yagnik, A. S. (2014). Health care for women international reframing menstruation in india : metamorphosis of the menstrual taboo with the changing media coverage reframing menstruation in india : metamorphosis of the menstrual taboo. *Health Care for Women International*, 35(6), 617–633. <https://doi.org/10.1080/07399332.2013.838246>