

Pasniedzējai dr. Sigitai Bukolovskai
2020.gada 12.maijā

Higiēnas paketes

9 jautājumi & 9 atbildes



How many improvements can one make to a pad, anyway?

1. Kas ir higiēnas paketes? Kā tās atšķiras no paketēm?

Par *paketēm* sauc īpaši iesaiņotu pārsienamo materiālu pirmās medicīniskās palīdzības sniegšanai¹.

Higiēnas paketes ir uzsūcošs ieliknis, ko ievieto apakšveļā gadījumos, kad no maksts ir asiņaini izdalījumi (piemēram, mēnešreižu laikā)².

2. Kā paketes strādā?

Parasti higiēnas paketes katra ir iesaiņota atsevišķi, lai to varētu nemanāmi glabāt somiņā vai makā. Pēc higiēnas paketes izņemšanas no iesaiņojuma, tā tiek ievietota apakšbikstēs. Paketes iesaiņojumu var izmantot izlietotās paketes ietīšanai. Paketes nedrīkst mest podā, tās pēc izlietošanas, ietītas iesaiņojumā vai tualetes papīrā, metam atkritumu tvertnē³. Paketes mainām vairākas reizes dienā, bet ne retāk kā pēc 8 stundām⁴.

<slaidis ar instrukciju par paketes ielikšanu un izņemšanu, un maiņu>

¹ Skaidrojošā un sinonīmu vārdnīca - <https://tezaurus.lv> - šķirklis "pakete"

² Sanitary napkin. (2020, May 07). Retrieved May 12, 2020, from https://en.wikipedia.org/wiki/Sanitary_napkin

³ Sanitary napkin. (2020, May 07). Retrieved May 12, 2020, from https://en.wikipedia.org/wiki/Sanitary_napkin

⁴ Guide to menstrual hygiene materials - UNICEF. (n.d.). Retrieved May 12, 2020, from <https://www.unicef.org/wash/files/UNICEF-Guide-menstrual-hygiene-materials-2019.pdf>

3. Kāds higiēnas paketēm sakars ar higiēnu?

Higiēna ir pasākumu kopums, kas nodrošina cilvēka organisma normālu darbību un veselības saglabāšanu⁵.

Ikmēneša asiņainie izdalījumi no maksts, ko sauc par menstruācijām, ir normāla meitenes un sievietes ķermeņa funkcija. Higiēnas paketes nodrošina ērtu šo izdalījumu uzsūkšanu⁶.

4. Cik gados jālieto un vai var lietot arī, ja deju baletu?

Higiēnas paketes var sākt lietot, kad sākas mēnešreizes. Parasti tas notiek apmēram 12-13 gadu vecumā⁷.

Literatūrā tiek minēts, ka fiziski lielas slodzes nodarbēs, kādas ir arī baleta nodarbības, sievietes biežāk izmanto tamponus⁸. Tiek minēts, ka, iespējams, tieši dejojot un sportistes 20.gadsimta 30.gados bija pirmās, kuras sāka izmantot tamponus⁹.

5. Vai tās, kurām klāt ir smarža, ir kādā veidā sliktākas par paketēm bez smaržas?

Smaržu rada un saglabā ķīmiskās vielas, kuru iedarbība uz mūsu ķermeni vēl tiek pētīta. Ir dažas vielas, kuru iedarbība ir jau zināmi kaitīga, piemēram, parabēni¹⁰. Tā kā ne vienmēr mums ir iespēja noskaidrot, no kādiem tieši materiāliem pakete ir ražota, drošāka izvēle ir pakete bez smaržas.

⁵ Skaidrojošā un sinonīmu vārdnīca - <https://tezauru.lv> - šķirklis "pakete"

⁶ Guide to menstrual hygiene materials - UNICEF. (n.d.). Retrieved May 12, 2020, from <https://www.unicef.org/wash/files/UNICEF-Guide-menstrual-hygiene-materials-2019.pdf>

⁷ Hillard, P. (2014, November 08). Menstruation in Adolescents: What Do We Know? and What Do We Do with the Information? Retrieved May 12, 2020, from <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1083318813003495>

⁸ Sports Medicine: Problems and Practical Management ... (n.d.). Retrieved May 12, 2020, from <https://www.amazon.com/Sports-Medicine-Practical-Management-Greenwich/dp/1900151553>

⁹ How tampons and pads became so unsustainable - Environment. (n.d.). Retrieved May 12, 2020, from <https://www.nationalgeographic.com/environment/2019/09/how-tampons-pads-became-unsustainable-story-of-plastic/>

¹⁰ A Question for Women's Health: Chemicals in Feminine ... (n.d.). Retrieved May 12, 2020, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3948026/>

6. Kāds gēls ir iekšā paketēs, kāds tam ir sastāvs?

Paketēs tiek izmantots superabsorbējošs hidrogēls - nātrija poliakrilāts. Nav pilnīgi izpētīts, kāda ir tā mijiedarbība ar citām ķīmiskajām vielām, kas tiek izmantotas pakešu ražošanā¹¹. Drošāka izvēle ir lietot paketes, kuru ražošanā ir izmantots pēc iespējas mazāk ķīmisko vielu.

7. Kāpēc sauc par “higiēnas” paketēm? Kāpēc tieši tās ir jālieto? Kāpēc nelietot ko citu?

Higiēna ir pasākumu kopums, kas nodrošina cilvēka organisma normālu funkcionēšanu un veselības saglabāšanu¹².

Ikmēneša asiņainie izdalījumi no maksts, ko sauc par mēnešreizēm, ir normāla meitenes un sievietes ķermeņa funkcija. Higiēnas paketes nodrošina ērtu šo izdalījumu uzsūkšanu¹³. Šim nolūkam var lietot arī tamponus un menstruālās piltuves.

<obligāti slaidis ar skaidrojumu, kas ir higiēna un kāds tai sakars ar higiēnas paketēm>

8. Cik bieži jālieto un kad jāmaina?

Paketes lieto mēnešreizu laikā - parasti 2 - 7 dienas¹⁴. Paketes maina vairākas reizes dienā, bet ne retāk kā pēc 8 stundām¹⁵.

9. Vai paketes ir ērtas?

Kādā grāmatā par mēnešreizēm teikts, ka paketes ir ērtas un sniedz mums mieru īpašajās dienās¹⁶. Kurš no higiēnas produktiem tieši Tev būs visērtākais - paketes, tamponi vai menstruālās piltuves, - atklāsi pati :)

¹¹ Woo, Jinyang & Kim, Soyeon & Kim, Haesoon & Jeong, Kyoung & Kim, EunMee & Ha, Eunhee. (2019). Systematic Review on Sanitary Pads and Female Health. *The Ewha Medical Journal*. 42. 25. 10.12771/emj.2019.42.3.25.

¹² Skaidrojošā un sinonīmu vārdnīca - <https://tezaurus.lv> - šķirkļis “pakete”

¹³ Guide to menstrual hygiene materials - UNICEF. (n.d.). Retrieved May 12, 2020, from <https://www.unicef.org/wash/files/UNICEF-Guide-menstrual-hygiene-materials-2019.pdf>

¹⁴ Adams Hillard P. J. (2008). Menstruation in adolescents: what's normal?. *Medscape journal of medicine*, 10(12), 295.

¹⁵ Guide to menstrual hygiene materials - UNICEF. (n.d.). Retrieved May 12, 2020, from <https://www.unicef.org/wash/files/UNICEF-Guide-menstrual-hygiene-materials-2019.pdf>

¹⁶ Stein, E. (2009). *Flow: The cultural story of menstruation*. New York: St. Martin's Griffin.

Attēls no grāmatas: Elissa Stein & Susan Kim, *Flow: The cultural story of menstruation*.
New York: St. Martin's Griffin (2009)

WHenever I think over the handicaps nature handed to women, I just boil.

I wouldn't talk that way, Fran, especially not around a young daughter.

That's just what riles me. Here Grace is just twelve, and has to go through this miserable uncomfortable time—rubbing...chafing...

Why, Fran dear, why don't you get that child a box of the new Kotex. It's as soft as down, and...

Oh, that's just an advertisement.

All right, I'm going to give you a box for her. She'll find it's a different world!

Grace going to a dance tonight?

Yes, thanks to your advice about Kotex. — Neither Grace nor I would ever use the other kind.

Later.

Here's new comfort...
NEW FREEDOM FROM EMBARRASSMENT
FOR YOUR DAUGHTER

KOTEX

1930s

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FLOW

THE CULTURAL STORY OF MENSTRUATION

Elissa Stein & Susan Kim

There are no telltale outlines under gowns? Wondersoft Kotex is made for women who want "forget-about-it" pads!... Buy Wondersoft Kotex at any store the box doesn't look like an ordinary sanitary napkin package. And Kotex is now priced the same as regular pads. In emergency, find Kotex in restrooms in ladies' rest rooms.

Free Booklets!

Get either or both of two authoritative on Feminine Hygiene—"Health and Menstruation"; and "Marjorie's Birthday"; for a child. ADDRESS: KOTEX COMPANY, Room 1430, 919 Michigan Avenue, Chicago, Illinois.

ONE WOMAN TELLS ANOTHER ABOUT THIS NEW COMFORT

WAS YOU EVER THE BARRING BUTTA BALLY?

TELL US, MARJORIE!

THE PINK BALLY THAT REALLY DOES!

THEY BELONG TO BARRING!

WAS IT'S TOO EASY TO PAPER!

THE PINKED LIGHT IS IN ACCORD — WHO WOULDN'T BELIEVE!

WONDERFORM

or De Luxe