

MENŠTRUAČNÁ HYGIENA BEZ ODPADU

Pár faktov

- Žena počas svojho života použije v priemere 14 000 menštruačných produktov, ako sú vložky a tampóny, čím vytvorí 180 kg odpadu.
- 90 % vložky a 6 % tampónu tvorí plast.
- Okrem plastu môžu obsahovať vložky napr. aj buničinu, bavlnu, papier, lepidlá, parfumy, atrament, silikón, gélové guľôčky.
- Bolo vypočítané, že balenie hygienických vložiek obsahuje množstvo plastu zodpovedajúce 5 nákupným plastovým taškám.

Alternatívy k jednorazovým menštruačným produktom

- Ekologickou alternatívou jednorazových tampónov sú menštruačné hubky vyrábané z morskej huby a menštruačné kalíšky. Zatiaľ čo hubky absorbujú tekutinu podobne ako tampón, v menštruačnom kalíšku sa menštruačná krv zbiera. Kalíšok má v porovnaní s menštruačnou hubkou dlhšiu životnosť.
- Alternatívou jednorazových vložiek sú menštruačné nohavičky a textilné vložky, ktoré sa po použití dajú oprat' a znova použiť.



Foto: Karolina Grabowska, pexels.com

ZDRAVOTNÉ A FINANČNÉ BENEFITY EKOLOGICKÝCH ALTERNATÍV

Zdravotné benefity:

- Látkové plienky sú vyrobené z priedušných prírodných materiálov, čím znižujú riziko zaparenín a kožných alergií.
- Menštruačné kalíšky a textilné vložky neobsahujú chemikálie, čo znižuje riziko alergií a infekcií.

Finančné úspory:

- Látkové plienky sú zvyčajne o viac ako polovicu lacnejšie ako jednorazové.
- Ekologické menštruačné alternatívy môžu byť až o 90 % lacnejšie než jednorazové produkty počas celého života.

NA ZÁVER

Ak sa chcete dozvedieť viac informácií o problematike odpadov, kompostovaní, toxickom znečistení alebo hľadáte pomoc v týchto témach, navštívte naše internetové stránky alebo nám napíšte.

Ak sa vám naše aktivity páčia, podporte nás finančne. Pomôžete nám rozširovať medzi ľudí myšlienku dobrovoľnej skromnosti, ochrany životného prostredia a správneho hospodárenia s odpadmi založenom na predchádzaní vzniku odpadov a triedenom zbere odpadov.



Haluzice 761, 913 07 Bošáca
Telefón: 0903 772 323
E-mail: spz@priateliazeme.sk
www.priateliazeme.sk/spz
www.nulaodpadu.sk
www.kompost.sk
www.stopspalovniam.sk
www.zerowastecities.sk
www.facebook.com/priatelia.zeme.spz
Č. účtu: SK96 3100 0000 0043 5005 4728



Pripravené v rámci projektu ERIC vďaka finančnej podpore Zero Waste Europe.

Vydali Priatelia Zeme – SPZ v roku 2025.
Vytlačené na 100 % recyklovanom papieri. ♻️

Spoločne – pre ľudí, pre planétu, pre budúcnosť



Foto: PublicDomainPictures, pixabay.com

MENEJ ODPADU Z PREBAĽOVANIA DETÍ A MENŠTRUAČNÝCH POMÔCOK

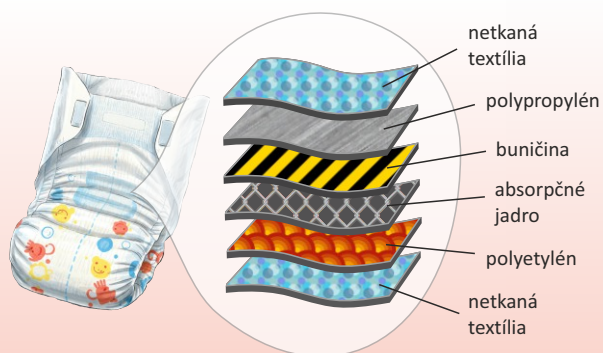
Použitie jednorazových plienok, tampónov, vložiek a vlhčených utierok sú nerecyklovateľné a prispievajú k znečisťovaniu životného prostredia. Nechajte sa inšpirovať týmto letákom a začnite používať ich ekologickejšie alternatívy.

Jednorazové menštruačné produkty, detské plienky a vlhčené obrúsky sú z dôvodu svojho rôznorodého zloženia nerecyklovateľné. V SR končia na skládkach odpadov (83 %) alebo v spaľovniach odpadov (17 %). Pri ich rozklade na skládkach vznikajú mikroplasty a uvoľňujú sa z nich chemikálie a skleníkové plyny. Pri ich spaľovaní sa uvoľňujú do ovzdušia nebezpečné látky ako napríklad ťažké kovy, perzistentné organické látky a iné znečisťujúce látky. Opakovane použiteľné alternatívy sú vo väčšine prípadov ekologickejšie, lacnejšie a mnohé štúdie poukazujú, že aj zdravšie.

PREBAĽOVANIE BEZ ODPADU

Pár faktov

- Dieťa denne spotrebuje v priemere 6 jednorazových plienok. Jedna použitá plienka váži v priemere 200 gramov. Ročne tak vznikne vyše 400 kg odpadu. Počas celého obdobia nosenia plienok to je približne tona odpadu.
- Analýzy zmesových odpadov v SR ukázali, že z ich celkového množstva tvoria v priemere 7,5 % jednorazové plienky. To znamená, že ročne v SR vyhodíme vyše 70 tisíc ton plienok.
- Detská jednorazová plienka sa skladá z priepustnej fólie (väčšinou polypropylén), z nepriepustnej fólie na ochranu oblečenia (polyetylén), z nasiakavej vrstvy z buničiny a superabsorbčného polyméru, gumy, netkanej textílie, lepidiel a parfumov.
- Vlhčené obrúsky sú vyrobené z netkanej textílie (bavlna, umelý hodváb, polyester, polyetylén a polypropylén) a sú nasýtené čistiacim roztokom (voda, čistiace prostriedky, hydratačné látky, parfum, konzervačné látky). Ich obal je vyrobený z plastu.



Vrstvy jednorazovej plienky

NIE jednorazovým plienkam

1 rok = 2200 plienok

= 400 kg odpadu



Skládkovanie



Spaľovanie



1 mesiac = 180 plienok

Znížme množstvo odpadu z prebaľovania

- Používajme opakovane použiteľné látkové plienky namiesto jednorazových. Dnes už sú na trhu aj také, ktoré sú svojim vzhľadom podobné jednorazovým, len ich nemusíme vždy vyhadzovať...
- Nepoužívajme jednorazové vlhčené obrúsky. Vlhčené obrúsky obsahujú rôzne látky, ktoré môžu podráždiť pokožku dieťaťa. Namiesto nich môžeme použiť vodu a prateľné utierky, malé uteráky, prípadne vyrobené utierky zo starého oblečenia alebo látkovej plienky.
- Ak používame prebaľovacie podložky, preferujeme opakovane použiteľné namiesto jednorazových.
- Na prenášanie zašpinených plienok napr. počas cestovania používajme opakovane použiteľné vrecká namiesto jednorazových.
- Na pranie plienok a doplnkov na prebaľovanie používajme ekologický prací prostriedok, ktorý si môžeme načapovať do vlastnej fľaše v obchode s bezobalovou distribúciou. Niektoré z týchto obchodov nájdete na mape: <http://www.nulaodpadu.sk/mapa-bezobalovych-obchodov>.
- Ak nám vyrastie dieťa, opakovane použiteľné plienky nevyhadzujeme. Používajme ich pri ďalších deťoch, poskytneme ich známym alebo ich využijeme v domácnosti ako handričky na utieranie a umývanie, „vreckovky“ v čase nádchy...
- Jednorazové plienky a vlhčené obrúsky patria do nádoby na zmesový odpad. Nesplachujeme ich v toalete, nevyhadzujeme do prírody a ani do triedeného zberu papiera, plastu, biologického odpadu...



Foto: NulaDoplnky.sk, pixabay.com