

## Üreme Çağındaki Kadınların Menstrual Kaba İlişkin Bilgi Durumları: Literatürün Gözden Geçirilmesi

Ceyda Eker<sup>1</sup>

Reyhan Aydın Doğan<sup>2</sup>

### Özet

Menstrual hijyen yönetimi bireyden bireye göre farklılık göstermektedir. Kadınlar arasında çok tercih edilen hijyenik ped, tamponlar içindeki kimyasal maddelerden kaynaklı istenmeyen etkileri görülebilir. Örneğin; kuruluk, tahriş, döküntü. Ayrıca tek kullanımlık menstrual hijyen ürünlerinin kadınların hareketlerini kısıtlama oranı ve giysilerinde leke bırakma oranının yüksek olmasını tetikleyebilir. Yeniden kullanılabilir pedler tekrar yıkanırken hijyenik koşullar sağlanamadığı takdirde ürogenital enfeksiyonlarda artış olduğu düşünülmektedir. Özellikle adölesan dönemde yaşanan hijyen eksiklikleri kızlar arasında fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik etkileri birey üzerinde ciddi etkiler bırakabilir. Tüm bu dezavantajlara alternatif bir ürün olan menstrual kap son yıllarda oldukça popülerdir. Menstrual kaba ilişkin tutumlar ve davranışlar değişmeye son yıllarda değişmeye başlamaktadır. Menstrual kap toplumda tabu olarak görülebilmekte ve böylelikle, kadınların bu konudaki bilgi ve deneyimlerini paylaşmalarını engelleyebilmektedir. Bu eksiklik, yanlış bilgilere ve olumsuz tutumlara yol açabilmektedir. Özellikle üreme çağındaki kadınlar arasında bu konudaki bilgi, tutum ve davranışları incelemek önemli hale gelmiştir.

1 Karabük Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ebelik Anabilidali, ceydaeker7@gmail.com, Orcid: 0009-0004-5789-0638

2 Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Bölümü, reyhanaydin@karabuk.edu.tr, Orcid: 0000-0003-4950-3699

## GİRİŞ

Menstrual hijyeni yönetimi kadın sağlığı ve çevre sağlığı için önem taşır. Dünya'daki plastik kirliliğinin önemli kaynağından biri olan tek kullanımlık menstrual hijyen ürünleri önemli miktarda atık üretir. Plastik ürünler kullanılmaya devam edildikçe, denizlerdeki plastik kirliliği artıyor ve deniz organizmaları ile insanların plastik alımının daha da kötü bir durum yaratacağı düşünülüyor. Bu durumlar göz önüne alındığında yeşil tüketim olarak menstrual kap kullanımı popülerleşme evresindedir (Valentin & Hechanova, 2023). Menstrual hijyen eksikliği ise beraberinde birçok risk faktörünü getirir. Bu risk faktörleri; vajinal enfeksiyonlar, serviks kanseri ve üreme sistemi enfeksiyonu, idrar yolu enfeksiyonu vb. olarak sıralanabilir. Tüm bu nedenler göz önüne alındığında menstrual kap kullanımı alternatif bir seçenek olarak karşımıza çıkar. Menstrual kapların kullanım süresi 5-10 yıldır (Varghese vd., 2023). Dünya'da ilk menstrual kap 1937'de patentlenmiş ancak İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra kauçuk kıtlığı nedeniyle üretiminin durdurulmuş ve 1950'lerde üretime geçilmiştir (Blair vd., 2022).

## 1. MENSTRUAL KAP

Menstrual kap vajinaya yerleştirilen 10-38 mL kan toplayabilen, regl kanama miktarına göre ve kabın boyutuna göre yaklaşık 4-12 saat vajinada kalabilen kadın menstrual hijyen ürünlerinden biridir. Silikon, lateks, kauçuk ve elastomerdan yapılan menstrual kap 10 yıl boyunca kullanılabilir (van Eijk vd., 2019). Menstrual kap esnek ve tıbbi sınıf silikondan yapılmıştır. İki çeşidi var; çan ve diyaframa benzeyen şekildedir. İki farklı boyutu vardır. Vajinal doğum yapmamış kadınlar için küçük boyut ve vajinal doğum yapmış kadınlar için büyük boyut kullanılır (Ganz vd., 2022).

Menstrual kabın iki regl dönemi arasında bir kez steril edilmesi yeterlidir. Kullanım avantajları ile de oldukça dikkat çekici bir üründür. Bu avantajlar; yüzme ve diğer egzersiz türlerinde takılabilmesi, kokuya neden olmaması, ciltte döküntü oluşturmaması, 12 saate kadar kullanım süresinin olması, ekonomik olması ve çevre dostu olmasıdır (Gupta vd., 2023).

Kadımların menstrual kabı tercih etmeme nedenleri; ped kullanımına aşinalık, vajinaya kap yerleştirememe düşüncesi, kabın steril edilmesinde mahremiyete ihtiyaç duyulması, sızıntı ve enfeksiyon kapma korkusu olarak sıralanabilir (Udapurkar vd., 2023).

Kadımların menstrual kabı tercih etme nedeni; alerji ve pişiğe neden olmaması, kötü kokular ve ıslaklık hissi yaratmamasıdır (Peter & Abhitha, 2021). Ped veya tamponlar ile karşılaştırılan menstrual kaplar vajinal flora ve enfeksiyon oranları üzerinde olumsuz bir etkisi olmadığı belirtilmiştir.

Ayrıca başlangıçta yüksek bir maliyet olarak görünen menstrual kap, uzun ömürlü olması açısından diğer ürünlerden çok daha uygun fiyatlı bir seçenek haline gelmektedir (Bowman & Thwaites, 2023). Menstrual kap üreticisi Mooncup®'ın internet sitesinde kadınların menstrual kabı satın aldıklarında ekonomik tasarrufları tahmin etmelerini sağlayan bir hesap makinesi içeriyor. Kadınlarda 28 günlük menstrüasyon döngüsü olduğu kabul edilirse yıllık 13 döngü üzerinden hesaplama yapılabilir. Bir kadının hayatı boyunca ise yaklaşık 500 menstrüasyon döngüsü geçirdiği tahmin edilmektedir. Ya da küçük bir hesaplama yapacak olursak 20 yaşından 50 yaşına kadar basit bir hesaplama yapıldığında 30 senede 390 menstrüasyon döngüsü olmaktadır. Bu rakamlar tek kullanım ürünlerde her kadın için yaklaşık 11.000 ürün demektir. Çevre sürdürülebilirliğini sağlamak için de menstrual kap en yeni ve popüler tercihlerden biridir (*Save Money with the Mooncup® Menstrual Cup*, t.y.). Tek kullanımlık menstrüasyon ürünleri tamponlar için kadın hayatı boyunca ortalama 36kg, pedler için 74 kg atık zararı olduğu düşünölmektedir. Diğer bir deyişle Birleşik Krallık için hesaplanan yılda 37.326 ton tek kullanımlık ürün atığının menstrual kaba geçiş ile birlikte 92 tona düşeceği öngörölmüştür. Araştırmaya ihtiyaç duyulan en belirleyici soru ise menstrual kapları su ile temizlerken su kıtlığının önemli bir sürdürülebilirlik sorununa yol aıp açmamasıdır (Blair vd., 2022).

Yapılan çalışmalarda Türkiye'de kadınların menstrual kaplara yönelik görüşleri (Demiray vd., 2023), üreme çağındaki kadınların menstrual kap kullanımına ilişkin bilgi ve tutumları (Kilci Erciyas vd., 2022) ve görme engelli kadınlarda menstrual kap kullanımı (Dündar & Özsoy, 2022) incelenmiştir fakat cinsel aktivitesi bulunmayan ve bulunan kadınların menstrual kap kullanımıyla ilgili bilgi, tutum ve davranışları Türkiye'de incelenmemiştir. Diğer bir deyişle, cinsel aktivitenin menstrual kap kullanımını nasıl etkilediği araştırılmamıştır.

Daha önce menstrual kap ile yapılan çalışmalarda cinsel aktivite belirleyicisinin bilgi, tutum ve davranışlardaki özellikleri değerlendirilmemiştir (Demiray vd., 2023; Dündar & Özsoy, 2022; Kilci Erciyas vd., 2022).

## 1.1. MENSTRUAL KAP ŞEKİLLERİ

Menstrual kap Şekilleri V Şekli, Çan Şekli, Yuvarlak ve Asimetrik olmak üzere dörde ayrılırlar.

1.1.1. V ŞEKLİ: Ağız kısmı n geniş kısımdır ve ağızdan gövdeye doğru giderek incelik.

1.1.2. ÇAN ŞEKLİ: Ağız kısmından gövdeye doğru daha fazla genişler.

1.1.3. YUVARLAK ŞEKLİ: Uzunluğundan daha geniştir ve kabın en geniş noktası ağız kenarının altındadır.

1.1.4. ASİMETRİK ŞEKLİ: Herhangi bir asimetrik şekildir. Serviks altında belirli bir dönüş ve açılacak biçimde tasarlanan kaplardır (Manley vd., 2021).

## 1.2. MENSTRUAL KAP NASIL KULLANILIR?

Menstrual kap kişiye uygun olarak seçilmelidir. Boyutu küçük ya da materyal yumuşak olarak seçilirse sızıntı yapma olasılığı vardır. Boyutu büyük ya da materyal sert ise doku yaralanmasına neden olabilir. Çok büyük menstrual kaplar özellikle idrar çıkışının tıkanması ile renal kolige dönüşebilir, ya da kabı çıkarmak için zorlandığında sarkmaya neden olabilir. İdrar yolunu tıkayan menstrual kapların neden olduğu renal kolik vakaları nadiren rapor edildiği görülmüştür. Nadir rastlanan diğer vakalar ise; bir hidroüreteronefroz vakası (böbrek bozulmasına yol açan tıkanıklık), forniks (serviks çıkıntısındaki girinti) ise menstrual kabın daha derine yerleştirilmesinden kaynaklandığı belirtilmiştir (Manley vd., 2021).

Menstrual kaplar yerleştirilmeden önce katlanır. Katlama şekli C harfine benzer. Menstrual kabı katlı bir şekilde vajina içine yerleştirdikten sonra kabın yayılarak açılmasına izin verilir. Menstrual kap çıkartılırken kabın tabanı sıkıştırılır ve ürün yana doğru çevrilirken aşağı doğru hafifçe hareket ettirilir (Manley vd., 2021).

## 2. MENSTRUAL KABIN DİĞER MENSTRUASYON ÜRÜNLERİYLE KARŞILAŞTIRILMASI

Menstrual kap idrar yolu enfeksiyonu ve toksik şok sendromu riski nedeniyle diğer menstrüasyon ürünleri ile karşılaştırıldığında riskin değişmediğini bildirmişlerdir. Kadınların en çok kullandıkları ürünlerden biri olan hijyenik pedler atıldıktan sonra çevrede kalır ve içerdiği plastikler doğaya zarar verir. Pedler, uygun olmayan koşullarda ima edildiği takdirde de çöplük alanları ve deniz ekosistemindeki varlıkları yaklaşık 500 yıla kadar varlığını sürdürebildiği belirtilmiştir. Kadın, yaşamı boyunca tek kullanımlık hijyenik pedler kullanmak yerine menstrual kap kullandığında ekosistem sürdürülebilirliğine katkıda bulunur. Bu bilincin yaygınlaştırılması ve menstrual kabın Türkiye’de kullanımının artması için tanıtıcı kampanyalar yer almalıdır (T Ajith & Rasheed, 2024).

Pedlerin ana avantajları kullanımının ve erişiminin kolaylığıdır. Buna karşın pedlerin ana bileşeni süper emici polimerlerle birleştirilmiş pamuktan yapılıdır. Süper emici polimerler, dermatite neden olan ve biyolojik olarak

parçalanamayan petrol ürünleridir. Böylelikle ekolojik sisteme, geleceğimize çok ciddi zararlar verir. Tamamen doymuş hijyenik bir pedin yaklaşık 5ml, gece boyunca pedin 15ml'ye kadar sıvı tutabileceği belirtilmiştir. Menstrual kap ise 10-38mL sıvı toplayabilmektedir. Bu da gece boyu 2 ped kullanımı bir adet menstrual kaba yüksek oranda eşit olabilmektedir (Ganz vd., 2022; Liberty vd., 2023).

Ped kullanımının kolaylığı menstrual kap ile tanışma ve kullanmanın önüne geçilmesindeki en büyük etken olarak gösterilmektedir. Kişinin menstrual kabı vajinaya nasıl yerleştireceğini bilmemesi de bu ürünün kullanım azlığına neden olmaktadır. Kullanımı etkileyen diğer faktörler ise; menstrual kabın hangi boyutunun vücuduna uygun olduğunu bilmeme, ürünü steril etmek için mahremiyetin sağlanamaması, enfeksiyon kapma düşüncesi ve sızıntı, kızlık zarına bir zarar geleceği düşüncesi başlıca kullanmama nedenleri arasında yer alır. 2023 yılında Udupurkar ve arkadaşlarının Hindistan'da 100 kadın ile yapmış oldukları çalışmada katılımcıların neredeyse yarısının (%46'sı) menstrual kapların ped ya da tamponlarla desteklenmesi gerektiğini bildirmesi aslında menstrual kabı yerleştirme konusundaki bilgi eksikliğini de ortaya koymaktadır. Buna karşın elde edilen önemli avantaj ise kadınların menstrual kap ile daha rahat bir menstrüasyon döngüsü yaşamaları olduğu belirtilmiştir. Burada döngünün rahat geçmesinin en önemli nedeni menstrual kabın vajina içerisinde daha düşük dokunma hassasiyetinin olmasıdır (Udupurkar vd., 2023).

Menstruasyon döngüsünde kullanılan emici iç çamaşlırları genellikle vücuttan nemi uzaklaştırmak için polyester katmanlardan üretildiği ve sıvı geçirmeyen naylon ve likra katmanlara sahip olduğu belirtilmektedir. Emici iç çamaşlırlarında yaşanan en büyük problemler ise pıhtı ürünlerinin emilmemesi, sıvının çamaşırdan taşması olarak bahsedilmektedir. Ancak görme ve hareket bozukluğu olan kadınların emici iç çamaşırı kullanması daha pratik daha alternatif olabilir (Liberty vd., 2023).

Düşük ve orta gelirli ülkelerde kız çocukları menstrual hijyenini yönetmekte zorlanmaktadır. Menstrual kap vajina içine yerleştirildiğinden hijyene dikkat edilmesi hususunda son derece önem taşır. Hijyene dikkat edilmediği takdirde üreme yolu enfeksiyonlarına neden olabilir (Mehta vd., 2023).

### 3. MENSTRUAL KAP İLE İLGİLİ GÜNCEL ÇALIŞMALAR

Hindistan'da 2023 yılında yayımlanan, Gupta ve arkadaşlarının menstrual kap ile ilgili düzenledikleri web seminerinde araştırmaya 1597 birinci basamak sağlık çalışanının katıldığı bildirilmiştir. Katılımcıların %36,89'unun

menstrual kabı duyduğu, menstrual kabı kullandığı/kullanan birini tanıdığını belirtenlerin oranı ise %11,67'dir. Araştırma sonucunda birinci basamak sağlık çalışanlarının menstrual kap hakkında bilgi düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir (Gupta vd., 2023).

Gharacheh ve arkadaşlarının İran'da Haziran-Eylül 2020 tarihleri arasında yapılan çalışmada düzenli menstrüasyon döngüsü olan ve menstrual kap kullanan 515 katılımcı dahil edilmiştir. Endimetriozis, miyom ve silikon alerjisi olan kadınlar çalışma dışı bırakılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre menstrual kap ile görülen en sık şikayet menstrual kabın çıkarılması olduğu belirtilmiştir. Bu konuda en etkili faktörün ise bilgi eksikliği olduğu ya da üreme organlarının anatomisini bilmemekten kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Özellikle menstrual kabın menstrual hijyen yönetiminde alternatif olarak görülmemesi ve kadınların, menstrual kabı sosyal medya aracı ile tanınmaları kültürel farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir (Gharacheh vd., 2021).

Mercy'nin 2023 yılında Hindistan'da üçüncü basamak bir hastanede tıp öğrencilerinin menstrual kap kullanımına engel olan zorluklar ve kolaylaştırıcılar üzerine yapmış olduğu çalışmaya 164 kişi katılmıştır. Araştırmaya göre menstrual kap ile ilgili bilgi düzeyinin %78 olduğu ve kullanım yaygınlığının %85 olduğu görülmüştür. Menstrual kap kullanmayan katılımcıların %32'sinin ağrı, %44'ü sızıntı korkusu, %13'ü sosyokültürel engeller, %10'u yerleştirmede zorluk, %10'u takamama olarak sıraladığı belirtilmiştir (Mercy, 2023).

## SONUÇ

Menstrual kap, birçok avantajı olan ve çevre dostu bir menstrual hijyen ürünüdür ve üreme çağındaki kadınlar için sürdürülebilir ve çevre dostu bir menstrual hijyen seçeneği sunmaktadır. Kadınların menstrual kap hakkındaki bilgi ve becerilerini geliştirmek için eğitim ve farkındalık programları geliştirilmesi ve menstrual kap kullanımıyla ilgili tabu ve yanlış bilgilerin ortadan kaldırılması önemlidir. Kadınların menstrual kap kullanmaya teşvik edilmesi ve bu ürün hakkında doğru bilgilere sahip olmaları için daha fazla eğitime ihtiyaç vardır. Ebeler ve diğer sağlık çalışanları, menstrual kap kullanımı konusunda kadınlara danışmanlık vermelidir. Menstrual kabın faydaları, kullanım özellikleri ve şekilleri, menstrual kabı takma ve çıkarma adımları ve katılımcıların yöneltebileceği tüm sorular sağlık profesyoneline doğru ve anlaşılabilir bir dil ile anlatılmalıdır. Yeni çağ düzenince menstrual kabın adet hijyeni yönetiminde popülerlik kazandığı ve kullanımının her geçen gün arttığı da göz önünde bulundurulmalıdır.

## Kaynaklar

- Blair, L. A. G., Bajón -Fernández, Y., & Villa, R. (2022). An exploratory study of the impact and potential of menstrual hygiene management waste in the UK. *Cleaner Engineering and Technology*, 7, 100435. <https://doi.org/10.1016/j.clet.2022.100435>
- Bowman, N., & Thwaites, A. (2023). Menstrual cup and risk of IUD expulsion – a systematic review. *Contraception and Reproductive Medicine*, 8 (1), 15. <https://doi.org/10.1186/s40834-022-00203-x>
- Demiray, S., Tokay Argan, M., & Mersin, S. (2023). *Türkiye’de Kadınların Menstrüel Kaplara Yönelik Görüşleri*.
- Dündar, T., & Özsoy, S. (2022). *GÖRME ENGELLİ KADINLARDA MENS-TRUAL KAP KULLANIMI: YARI DENEYSEL BİR ÇALIŞMA*. <http://adudspace.adu.edu.tr:8080/jspui/bitstream/11607/4890/1/TU%c4%9c-BA%20D%c3%9cNDAR.pdf>
- Ganz, C., Lever, E., Bredekamp, J., Mponda, L., Ramaru, T., Mazonde, W., Chuene, S., & Mbodi, L. (2022). The Understanding and Perception of the Menstrual Cup Among Medical Students. *Journal of Obstetrics and Gynaecology of India*, 72 (5), 439. <https://doi.org/10.1007/s13224-022-01661-8>
- Gharacheh, M., Ranjbar, F., Hajinasab, N., & Haghani, S. (2021). Acceptability and safety of the menstrual cups among Iranian women: A cross-sectional study. *BMC Women’s Health*, 21, 105. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01259-8>
- Gupta, A., Aravindakshan, R., Sharmila, V., Reddy, B. V., Marimuthu, Y., & Naidu, N. K. (2023). Menstrual cup webinar series: A developing model of modified pre- and post-tests in the online teaching-learning of primary health care workers. *Journal of Education and Health Promotion*, 12, 322. [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_1825\\_22](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1825_22)
- Kilci Erciyas, Ş., Cirban Ekrem, E., Kalaycı, M., Şahin, N. A., & Aydoğmuş, A. (2022). Üreme Çağındaki Kadınların Menstrüel Kap Kullanımına İlişkin Bilgi ve Tutumları. *Batı Karadeniz Tıp Dergisi*, 6 (1), 115-124. <https://doi.org/10.29058/mjwbs.1023079>
- Liberty, A., Samuelson Bannow, B., Matteson, K., Edelman, A., & Colwill, A. (2023). Menstrual Technology Innovations and the Implications for Heavy Menstrual Bleeding. *Obstetrics and Gynecology*, 141 (4), 666-673. <https://doi.org/10.1097/AOG.00000000000005126>
- Manley, H., Hunt, J. A., Santos, L., & Breedon, P. (2021). Comparison between menstrual cups: First step to categorization and improved safety. *Women’s Health*, 17, 17455065211058553. <https://doi.org/10.1177/17455065211058553>

- Mehta, S. D., Zulaika, G., Agingu, W., Nyothach, E., Bhaumik, R., Green, S. J., Eijk, A. M. van, Kwaro, D., Otieno, F., & Phillips-Howard, P. (2023). Analysis of bacterial vaginosis, the vaginal microbiome, and sexually transmitted infections following the provision of menstrual cups in Kenyan schools: Results of a nested study within a cluster randomized controlled trial. *PLOS Medicine*, 20 (7), e1004258. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1004258>
- Mercy, M. (2023). A descriptive cross-sectional study on perceived barriers and facilitators regarding the use of menstrual cups among medical students in a tertiary care hospital in Puducherry. *Indian Journal of Community and Family Medicine*, 9 (2), 132. [https://doi.org/10.4103/ijcfm.ijcfm\\_30\\_22](https://doi.org/10.4103/ijcfm.ijcfm_30_22)
- Peter, A., & Abhitha, K. (2021). Menstrual Cup: A replacement to sanitary pads for a plastic free periods. *Materials Today: Proceedings*, 47, 5199-5202. <https://doi.org/10.1016/j.matpr.2021.05.527>
- Save Money with the Mooncup® Menstrual Cup*. (t.y.). Mooncup. Geliş tarihi 28 Nisan 2024, gönderen <https://www.mooncup.co.uk/menstrual-cup-savings-calculator/>
- T Ajith, N., & Rasheed, A. K. F. (2024). Investigating the switch from sanitary napkins to menstrual cups. *Journal of Cleaner Production*, 452, 142197. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2024.142197>
- Udapurkar, P., Mali, K., & Bora, A. (2023). Precluding Menstrual Cups from the Mainstream: A Prospective Interventional Analysis Among Urban Women in India. *Journal of Obstetrics and Gynaecology of India*, 73 (Suppl 1), 161-165. <https://doi.org/10.1007/s13224-023-01836-x>
- Valentin, A. P. M., & Hechanova, M. R. M. (2023). Addressing plastic pollution through green consumption: Predicting intentions to use menstrual cups in the Philippines. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 71, 103204. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2022.103204>
- van Eijk, A. M., Zulaika, G., Lenchner, M., Mason, L., Sivakami, M., Nyothach, E., Unger, H., Laserson, K., & Phillips-Howard, P. A. (2019). Menstrual cup use, leakage, acceptability, safety, and availability: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet. Public Health*, 4 (8), e376-e393. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(19\)30111-2](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(19)30111-2)
- Varghese, S. D., Hemachandran, K. S., & Parvathy, J. (2023). Impact of imparting knowledge and awareness on the usage of menstrual cups: A study based on project 'Thinkal' at Alappuzha Municipality in Kerala. *Public Health in Practice*, 5, 100352. <https://doi.org/10.1016/j.puhip.2022.100352>