



POHLAVNÍ NEMOCI 16. 01. 2023

Menstruační kalíšek

Trendy se nevyhýbají ani světu dámských hygienických pomůcek. Jedním z nejnovějších vynálezů, který si nicméně získává stále více příznivců především z řad mladých žen, je menstruační kalíšek. V Čechách se objevil teprve před pár lety. Jaké jsou jeho přednosti a výhody a může být tou správnou alternativou právě pro vás?

Co je to menstruační kalíšek?

Menstruační kalíšek je určen k mnohonásobnému použití v průběhu menstruace. Zavádí se podobně jako tampon dovnitř pochvy, kde odvádí menstruační krev. Po několika hodinách (cca 4 -12, v závislosti na síle vaší menstruace) je nutné **menstruační kalíšek vyjmout** a vyprázdnit. Objem kalíšku činí přibližně 30ml, **pojme tedy více tekutiny než vložky či tampony**. Jeho nespornou výhodou je také jeho **ekologičnost** – při používání menstruačního kalíšku nevzniká žádný tuhý odpad. Menstruační kalíšek je po vyjmutí možné **vypláchnout** a opětovně použít.

Historie menstruačního kalíšku sahá až do roku 1937, kdy výtvarnice Leona Chalmers vyrobila v USA **první prototyp**, který si nechala i patentovat. V té době se ovšem nesetkal s větším ohlasem. O 50 let později přišla na trh vylepšená verze vyrobená z latexu, ta ale způsobovala alergické reakce. Dnes se kalíšek vyrábí z různých materiálů, nejvhodnějším se však zatím jeví **měkký lékařský silikon**, který se ve zdravotnictví využívá už léta, a alergie na tento materiál se téměř nevyskytují. Z toho důvodu by měly být **menstruační kalíšky** zdravotně zcela nezávadné.

Použití menstruačního kalíšku

Při prvním použití se doporučuje vyzkoušet zavedení ještě před menstruací. Před použitím je nutné kalíšek nejprve **několik minut vyvářet**. Zavedení je obdobné jako v případě tamponů - pro zjednodušení je možné použít lubrikační gel. Při zavedení kalíšku je nutné jej **stisknout prsty a následně přeložit**. Poté se vloží do pochvy, kde se sám rozbalí. Správné usazení lze zkontrolovat zatočením za jeho spodní část.

U správně **zavedeného kalíšku** se nemusíte bát snadného uvolnění - vyjmutí se provádí stisknutím jeho spodní části. Před následující menstruací se pak doporučuje menstruační kalíšek **znovu vyvářit**, aby byl naprosto sterilní.

Správně zavedený kalíšek by neměl být v těle **nijak cítit** - zkrátka byste vůbec neměla vědět o tom, že ho máte. Dá se s ním sportovat, plavat i jezdit na kole a měl by vám poskytnout spolehlivou ochranu **i během noci**.

Jaká je spolehlivost menstruačního kalíšku?

Většinu žen asi napadne otázka, zda je tato hygienická pomůcka skutečně **spolehlivá** a nemůže při jejím použití dojít k nějaké nepříjemné „nehodě“. I na tento fakt ale výrobci mysleli. Kalíšek funguje na takovém principu, že po zavedení do pochvy těsně přilne k její stěně a vytvořeným podtlakem je zajištěno, že krev stéká pouze do kalíšku a neprotéká bokem.

Dalším argumentem, proč kalíšek vyzkoušet, je jeho **hygienická stránka**. Materiál, z něhož se kalíšek vyrábí, je na rozdíl od tamponu, nepřilnavý pro bakterie - ty se tak na kalíšku nemohou množit. Navíc není kalíšek napuštěn **žádnými chemikáliemi**, parfemacemi či bělidly - při jeho použití tedy nemůže dojít k syndromu toxického šoku, který je spojován zejména s používáním tamponů. Výrobci zdůrazňují také ekonomickou výhodnost menstruačního kalíšku - vzhledem k jeho **dlouhodobé životnosti** (odhaduje se na 10 - 15 let) vás ve výsledku tato pomůcka vyjde mnohem levněji, než pravidelný nákup vložek a tamponů. Zpočátku sice budete muset do kalíšku **zainventovat více peněz**, ty se vám však už po pár měsících vrátí.

Má menstruační kalíšek také své nevýhody?

Samozřejmě se při používání menstruačního kalíšku musíte připravit také na určité situace, které byste s tamponem či vložkou vůbec nemusela řešit. Pokud nemáte po ruce **toaletu s vlastním umývadlem**, kde byste si mohla kalíšek vypláchnout, můžete se snadno **dostat do rozpaků**. Výměna kalíšku v praxi znamená umýt si ruce, kalíšek vyjmout, vylít jeho obsah, omýt jej, znovu zavést a opět si umýt ruce. Pokud zrovna žena netráví své dny zavřená doma, je dost nepravděpodobné, že se jí podaří tuto proceduru vždy a všude podstoupit bez problémů. V zaměstnání, ve škole či v restauracích obvykle nebývají umývadla běžnou součástí toalety. A vymývat si svůj **menstruační kalíšek** na chodbě za překvapených pohledů svých kolegyně či dokonce kolegů asi netouží žádná žena. Hlavním důvodem, který by vás tedy mohl od používání kalíšku odradit, je právě **složitější manipulace**.

Některé ženy se také shodují na tom, že i přes sliby výrobců není menstruační kalíšek příliš vhodný **na sport** a plavat by se s ním také neodvážily. Rovněž se nedá příliš přesně odhadnout, kdy je kalíšek potřeba vylít - v tomto případě nezbývá, než spolehnout se na svůj **odhad**.

Kde se dá menstruační kalíšek koupit?

Pokud vás argumenty, proč menstruační kalíšek vyzkoušet, přece jen přesvědčily, máte hned několik možností, kde tento výrobek pořídit. Na trhu v současné době funguje celá řada výrobců a dokonce své menstruační kalíšky začala vyrábět i česká firma. Ceny se pohybují **od 400 do 900 korun** a vybrat si můžete z několika různých velikostí, provedení i barevných variant. Menstruační kalíšek seženete **v lékárnách, kamenných obchodech nebo e-shopech**. Kalíšek se prodává spolu s praktickým bavlněným sáčkem, který můžete využít pro jeho úschovu v období, kdy zrovna nemenstrujete.

Jakou velikost menstruačního kalíšku si mám vybrat?

Obecně lze říci, že větší **velikost menstruačního kalíšku** je určena pro ženy po porodu, ženy ve zralém věku (s věkem se totiž snižuje napětí svalů pánevního dna) a také pro **ženy se silnější menstruací**. Menší velikost pak spíše bude vyhovovat mladým dívkám a ženám se slabší nebo normální intenzitou menstruace.

Menstruační kalíšky jsou zakončeny **různě dlouhou stopkou**, která usnadňuje vyjmutí kalíšku. Její velikost si můžete přizpůsobit svým potřebám – pokud ji vůbec nepotřebujete či pokud vám připadá příliš dlouhá, jednoduše stopku můžete ostrými nůžkami zkrátit na délku, která vám bude vyhovovat. Některé kalíšky se vyrábí s **kuličkovým zakončením**, které je při používání mnohem pohodlnější.

Péče o menstruační kalíšek

Vždy před začátkem menstruace je nutné nechat kalíšek asi na **pět až deset minut vyvařit** a tím ho sterilizovat. Poté už je možné jej bez obav zavést. Během menstruace pak kalíšek pouze vyjmete, vypláchnete čistou vodou a znovu zavedete – vyvařit jej není nutné, pokud jej v průběhu manipulace neodkládáte někam, kde by se mohl znečistit. Po skončení menstruace se doporučuje **kalíšek vyčistit důkladněji – např. za pomoci mýdla na intimní hygienu**. Kalíšek je možné dezinfikovat i k tomu určenými tabletami, nicméně po jejich použití je nutné ho důkladně opláchnout vodou, aby nedošlo ke kontaktu sliznice s chemikálií.

Menstruační kalíšek ano či ne?

Konečné rozhodnutí už je jen na vás – spousta žen si menstruační kalíšek oblíbila pro jeho nesporné výhody, kterými je zejména **ekologičnost** a ve výsledku i nízká cena. Většina se ale k menstruačním kalíškům zatím staví s jistou skepsí – odrazují je možné problémy s manipulací s touto alternativní hygienickou pomůckou. O tom, zda je menstruační kalíšek ze zdravotního hlediska vhodnější než vložky a tampony se přou i **gynekologové**. Tak či tak je ale potřeba vzít v úvahu, že menstruační kalíšek je na trhu zatím nováčkem. Kdoví, možná si tábory jeho odpůrců budou za pár let pochvalovat jeho praktičnost – a nebo menstruační kalíšek zmizí z výsluní zájmu stejně rychle, jako se objevil.