



L'igiene mestruale

L'inizio delle **mestruazioni** segna l'avvio di una nuova fase nella vita delle adolescenti, accompagnata da nuove **sfide** e nuove **vulnerabilità**.

Ogni mese, circa **1,8 miliardi** di individui, tra cui ragazze, donne, uomini transgender e persone non binarie, convivono con il ciclo mestruale.

Tuttavia, molte di loro sono costrette a fronteggiare la stigmatizzazione, le molestie e l'esclusione sociale legate alle mestruazioni. Le tante norme sociali discriminatorie e i frequenti tabù culturali, spesso radicati nell'**ineguaglianza di genere**, nella **povertà** e nella **mancanza di accesso** a servizi igienici e prodotti sanitari, rappresentano un ostacolo importante per milioni di persone nel gestire il proprio ciclo mestruale in modo dignitoso e salutare.

Una **corretta igiene mestruale** è fondamentale per il benessere e l'**emancipazione** delle donne, delle adolescenti, di uomini transgender e di persone non binarie, poiché svolge un ruolo cruciale nel consentire loro di raggiungere il massimo del propriopotenziale.

Le conseguenze negative legate alla mancanza di una buona igiene mestruale coinvolgono vari aspetti nella vita di ogni persona:

- **Salute fisica:** una scarsa igiene mestruale può comportare seri rischi per la salute, tra cui infezioni del tratto riproduttivo e urinario, che potrebbero provocare infertilità e complicazioni durante la gravidanza. Inoltre, trascurarsi nel lavaggio delle mani dopo aver cambiato i prodotti mestruali può diffondere infezioni, come l'epatite B e il mughetto.
- **Salute mentale:** la mancanza di mezzi per una corretta gestione igienica del ciclo mestruale può causare disagio e stress psicologico, contribuendo a generare sentimenti di vergogna e talvolta sintomi depressivi, che le donne e le ragazze sperimentano a causa dei tabù e dello stigma legati alle mestruazioni.
- **Vita quotidiana:** una buona igiene mestruale, associata alla garanzia dell'accesso ai materiali mestruali a prezzi accessibili, può contribuire a migliorare l'accesso delle ragazze e delle donne all'istruzione, aprendo più opportunità in termini di accesso all'educazione ,



posti di lavoro, promozioni e imprenditorialità, consentendo così alle donne di contribuire all'economia generale anziché essere relegate a casa.

"Le donne e le ragazze adolescenti hanno il diritto di utilizzare materiali puliti per la gestione del ciclo mestruale, consentendo loro di assorbire o raccogliere il sangue mestruale in modo che possa essere cambiato in completa privacy ogni volta che è necessario. Inoltre, dovrebbero avere accesso a strutture sicure e comode per lo smaltimento dei materiali utilizzati. È essenziale che vengano informate sui fatti fondamentali relativi al ciclo mestruale su come gestirlo con dignità, senza disagio o paura."

(WHO/UNICEF Joint Monitoring Programme 2012)

Fonti bibliografiche:

<https://www.savethechildren.it/>

<https://www.unicef.org/>

<https://www.worldbank.org/>