



La menstruació i els seus residus

- significa +



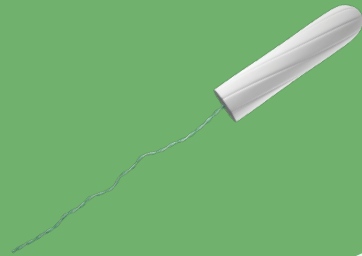
Sabíeu que...

Podríem dir que la mitja de compreses i tampons que utilitza una dona per cicle són de 15 unitats?

15 compreses/tampons x dotze mesos = 180 compreses/tampons a l'any.

Tenint en compte que hi ha aproximadament uns 3,5 bilions de dones al món, fa un total de 630 bilions de residus (fora tenir en compte l'embolcall ni l'aplicador que tenen) que acaben en oceans/abocadors/mars.

[Menstruación sin residuos - Mundo Sin Residuos](#)





SUBSTITUCIONS



Compresa

Tampó

Salvaslip



Compresa de tela

Copa menstrual

Esponges menstruals

Bragues menstruals



-significa+

SUBSTITUCIONES

compresa de
tela



bragues menstruais



copa menstrual



esponja
menstrual





-significa+

compresa de tela

Les compreses de tela són opcions útils i també còmodes. N'hi ha de totes les mides, per a cada moment del cicle i poden durar fins a quatre anys.





-significa+

- Són reutilitzables.
- No notes que ho dus posat per la gran absorció.
- Eviten al·lèrgies, irritacions i altres incomoditats.
- Són curioses.
- N'hi ha de diferents mides que s'ajusten a la teva quantitat de flux menstrual o regla.
- Estalviem diners.
- Són fàcils de transportar.

aspectes positius

- No totes estan fetes de fibres naturals.
- Les heu de rentar després de cada ús.
- Poden fer calor a l'estiu si no estan fetes de fibres naturals.
- A vegades les taques són difícils de llevar.

aspectes negatius

Bragues menstruals

Les bragues menstruals són una peça de roba interior, però diferència de la resta conté una tela absorbent, aïllant i capaç de guardar la sang i el flux.
N'hi ha de diversos tipus, culot, tanga, clàssica, alta...



BAZAART

Cocoro és una marca espanyola que es dedica a la fabricació d'aquests productes.



-significa+

-Estalvies diners.

-És ecològic.

-No és incòmode (no tens la sensació que dus bolquers).

aspectes positius

-S'han de rentar habitualment i a més amb especial alerta a no fer mal als teixits o a utilitzar productes químics.

-És difícil saber quant de temps les pots dur posades, ja que cada dona és diferent.

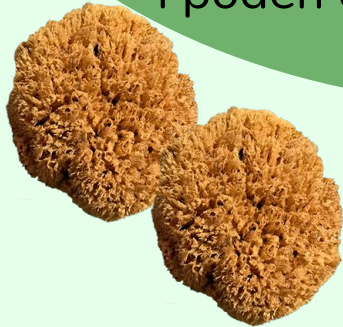
aspectes negatius



-significa+

esponges menstruals

Les esponges menstruals són l'opció menys coneguda. Creix en els fons marins de la costa mediterrània. Són molt absorbents i antibacterianes, i poden durar un parell d'anys.





-significa+

- Estalviem diners al llarg del temps
- Existeixen esponges lubricants per evitar raspar com els tampons.

aspectes positius

- Introduir-la i llevar-la costa.
- És difícil saber com es renta correctament.

aspectes negatius

COPA menstrual

La copa menstrual, per ara és una de les opcions més utilitzades a l'hora de ser més ecològics.

Les raons són perquè està feta de silicona i evita irritacions, fongs i al·lèrgies.

Una dada important és que poden durar fins a deu anys, cosa que ens permet estalviar molts diners i residus.





-significa+

- És barata, costen entre 25 i 30 €. A llarg temps es nota la quantitat de doblers estalviats.
- És un benefici pel medi ambient.
- Pot durar fins a 8h! Però és recomanable buidar-la cada 5-7 h.

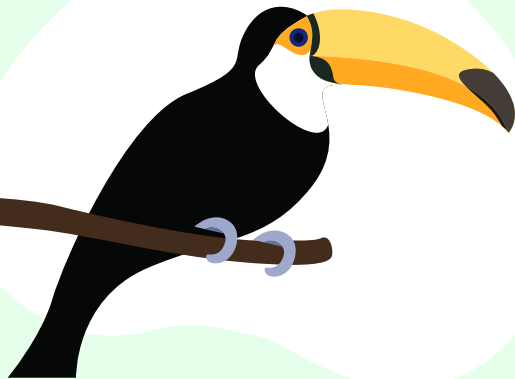
aspectes positius

- Dificultats per posar-la bé.
- Com que per posar-la has d'introduir els dits, cal tenir més bona higiene.
- En acabar el cicle has de rentar la copa.

aspectes negatius

D'on hem tret la informació?

- [¿Cómo llegó el plástico a las compresas y los tampones? | National Geographic](#)
- [Menstruación sin residuos - Mundo Sin Residuos](#)
- [Productos tradicionales de higiene íntima en España - Susu Pétalos \(susupetalos.es\)](#)
- [Copa menstrual y esponjas menstruales - Boticaria García \(boticariagarcia.com\)](#)
- [La braga menstrual – Madame Bechamel](#)
- [COMPRESAS DE TELA: Opiniones, Ventajas, Desventajas, Dudas 2020 \(compresasdetelaecologicas.com\)](#)
- [Más allá de tampones, compresas y copas: qué son y cómo funcionan las bragas menstruales \(20minutos.es\)](#)





DUBTES

COM PUC SABER LA MEVA
TALLA?

ÉS FÀCIL TROBAR-HO ALS
SUPERMERCATS?

VA BÉ PER FER ESPORT?

I SI VAIG AL CINEMA, COM HO FAIG?

PODRIA AGAFAR ALGUNA INFECCIÓ SI NO LA FAIG NETA CORRECTAMENT?

PER DORMIR ES POT DUR QUALSEVOL COSA?

ÉS SEGURA A LA NIT?

FINS QUAN DE TEMPS PUC DUR LA MATEIXA COMPRESA?



- significa +



MOLTES GRÀCIES PER HAVER LLEGIT AQUESTA PRESENTACIÓ,
VENDREM UN DIA D'AQUESTS PER RESOLDRE DUBTES QUE PUGUEU
TENIR I EXPLICAR-VOS UNA MICA MÉS AQUEST PROJECTE.



Bàrbara Rubert Grimalt
Marina Salas Martínez
Mirella Sastre Vidal

