

گزارش: سامیه طهوریان

شاید این روزها از تلوزیون و رادیو بارها و بارها نام فنجان قاعدگی یا کاپ پرپودی را شنیده‌اید. از استقبال گسترده از این محصول تا تأثیر گذاری‌اش بر جامعه زنان بارها و بارها بحث شده است.

ابتدا از ماهیت فنجان قاعدگی توضیحی دهیم. فنجان قاعدگی یا menstrual cup داخل بدن قرار می‌گیرد و می‌تواند خون قاعدگی رو جمع آوری کند. استفاده از این کاپ‌ها یکی از راه‌های جمع آوری خون قاعدگی است که به جای نوار بهداشتی هم استفاده می‌شود. کاپ قاعدگی شبیه قیف کوچک و یا چیزی شبیه به زنگوله است که جنس آن از پلاستیک است.

این فنجان قاعدگی باید به درستی درون بدن قرار بگیرد تا از اطراف آن خون بیرون نریزد و باید هر ۱۲ ساعت یکبار به آرامی از داخل بدن بیرون کشیده شود و محتویات داخل آن خالی شده و کاملاً شسته شود. برای استفاده مجدد باید این فنجان به خوبی شسته و تمیز شده باشد. بعد از تمام دوره عادت ماهیانه این کاپ را می‌توان به خوبی شست و خشک کرد و برای دوره بعدی قاعدگی استفاده کرد.

مزایای آن:

- جمع آوری خون به جای جذب آن
- پس از هربار خالی کردن خون و شستن آن دوباره قابل استفاده است.
- یک جایگزین بهداشتی به جای نواربهداشتی است.
- بدون بو و بدون خطر است.
- در سایزهای مختلف برای افراد مختلف وجود دارد.
- مانند تامپون‌ها باعث خشکی واژن نمی‌شود.
- جنس نرمی دارد و به راحتی به ماهیچه‌های بدن می‌چسبد و هیچ دردی حس نمی‌شود.
- موقع ادرار کردن نیاز به درآوردن این کاپ نیست.
- با بدن انسان و محیط زیست سازگاری دارد.
- مقرون به صرفه است.
- می‌تواند موقع خواب و شنا هم از این کاپ استفاده کرد.
- قابلیت استفاده هنگام خواب و فعالیتهای ورزشی همچون شنا
- از نشت و بوی بد مایع جلوگیری می‌کند

-بهترین محصول برای کسانی که قاعدگی نامنظم دارند

-امکان استفاده همزمان با قرصهای بارداری

-قابلیت استفاده مجدد هر کاپ تا سالها

-اگر ارزش ریالی که برای پدهای بهداشتی یا تامپونهای مصرفی در هر سال را با قیمت این کاپها مقایسه کنیم، خرید کاپ بسیار به صرفه‌تری باشد.

همانگونه که بارها گفته شد نوار بهداشتی و استفاده بیش از حد کاملاً بی خطر نیست و از طرفی بار زیست محیطی زیادی بر طبیعت

مختلف عفونت شوند. دیوکسین Dioxin موجود در نوار بهداشتی و تامپون (پنبه قاعدگی) می‌تواند باعث رشد بافت‌های غیرطبیعی در ناحیه تناسلی شود. علاوه بر این، ریون (ابریشم مصنوعی) به کار رفته در این محصولات که برای قابلیت جذب بالا استفاده می‌شود حاوی مواد شیمیایی و سمی است.

برخی کارشناسان معتقدند که دئودورانت‌ها یا مواد دافع بوی بد، می‌توانند عامل ناباروری و یا نقائص هنگام تولد شوند.



یک فنجان قاعدگی

دارد. بسیاری از خانم‌ها از عواقب و عوارض استفاده از نواربهداشتی آگاه نیستند و تنها دغدغه ذهنی‌شان کمتر شدن دردی است که ماهیانه تجربه می‌کنند. اما متأسفانه اغلب ما فراموش می‌کنیم و تنها تعداد معدودی از ما به این فکر می‌کنیم که آیا استفاده واقعی خطرناک است؟

گفته می‌شود که سلولز موجود در برخی از نوار بهداشتی‌ها که باعث افزایش قدرت جذب آن می‌شود، می‌تواند عامل ابتلا به سرطان دهانه رحم و حتی منجر به مرگ شود هم چنین - مواد تشکیل دهنده نوار بهداشتی تماماً شیمیایی هستند و می‌توانند عامل ایجاد بیماری‌های خطرناک و انواع

یا اینکه مواد سمی موجود بر روی سطح این پدها می‌توانند از طریق دستگاه گردش خون ما وارد خون شده و شانس ابتلا به سرطان را بالا ببرند.

اما گذشته از مسائل بهداشتی‌اش بر انسان بر طبیعت نیز اثرات مخرب دیگری دارد. به‌طور میانگین هر خانم در طول عمر خود نزدیک به ۱۶.۸۰۰ پد آلوده ایجاد می‌کند که متأسفانه قابل بازیافت و تجزیه زیستی نیستند. به‌طور متوسط یک پد معمولی معادل ۴ کیسه پلاستیکی در طبیعت عمر می‌کند و مهم‌ترین دلیل هزینة و مشکل تهیه نوار بهداشتی بر قشر فقیر است. استفاده از نواربهداشتی و تامپون برای زنان

که در بسیاری موارد توسط زنان بیشتر به آن دامن زده می‌شود. هر بسته نوار بهداشتی در ایران اگر ایرانی باشد از حدود هشت هزار تومان شروع می‌شود و اگر خارجی باشد این قیمت از حدود ۱۵ هزار تومان به بالا است. اگر هر زن ایرانی که بازه عمر قاعدگی هستند را بین سن ۱۰ تا ۵۰ سال را در نظر بگیریم، آمار حدود ۲۰ میلیون نفر هستند که بر این اساس سالانه این تعداد زن در ایران از پد های بهداشتی استفاده می‌کنند.

این به آن معناست که هر زن ایرانی به طور میانگین ۵۰۰ بار در طول دوران زندگی‌اش پرپودی می‌شود و هر ماه تقریباً حدود ۲ تا سه بسته نوار بهداشتی نیاز دارد و باید حدود هشت میلیون تومان برای نوار بهداشتی یا تامپون هزینه کند. شاید برای برخی مبلغ ناچیزی باشد ولی برای اقشاری از جامعه همین مسئله تبدیل به بحرانی شده است. برای مثال در مناطق دور افتاده آفریقا، دختران وقتی پرپود می‌شوند به مدرسه نمی‌روند و مهم‌ترین دلیل آن نداشتن وسیله بهداشتی که آنها را تمیز نگه دارد. در ایران هم این مسئله دور از ذهن نیست. چرا که در فقیرترین مناطق ایران که دسترسی به نان و میوه تازه و سالم وجود ندارد، یافتن ویا تهیه نواربهداشتی هم قطعاً خود یک مشکل بزرگ برای زنان و دختران است. همچنین در مواقع بحرانی چون سیل و زلزله استفاده از فنجان قاعدگی برای برخی بسیار راحت تر و در دسترس تر از نوار بهداشتی است.

کاپ قاعدگی با همه سادگی‌اش انقلابی در بین زنان فقیر و با آنان که با نواربهداشتی مشکل دارند، بوجود آورده است.

سازمان ملل با توضیح رایگان فنجان قاعدگی در بین زنان و دختران آفریقایی کمک بزرگی به بهداشت آنان کرده است.

دیگر دختران در آفریقا بعد از قاعدگی ترک تحصیل نمی‌کنند و یا مشکلاتشان برای تمیز ماندن بسیار کم شده است. بهر روی این پروژه در آفریقا در حال اجرایی شدن است و این سوال پیش می‌آید که آیا توضیح رایگان فنجان قاعدگی در بین زنان نیازمند در مناطق محروم استان مامیسراست؟ آیا استفاده از فنجان قاعدگی در هرمزگان با وجود داشتن مناطق به شدت محروم که حتی پزشک زنان و ماما در آن مناطق نیست، می‌تواند تأثیری در کاهش دغدغه زنان داشته باشد؟

اجتماعی است.

۴- رعایت حقوق مادری

اشاره کردیم که مسئولیت خطیر و مهم مادری، یکی از اصلی‌ترین مسئولیت‌های بانوان محسوب می‌شود. بر همین اساس، مادران باید بتوانند هنگام کار، ساعتی را با فرزندان شیرخوارشان بگذرانند. قانون گذار به این موضوع مهم، توجه ویژه نشان داده است؛ بر همین اساس و طبق ماده ۷۸ قانون کار، «در کارگاه‌هایی که دارای کارگر زن هستند کارفرما مکلف است به مادران شیرده تا پایان دو سالگی کودک، پس از هر سه ساعت، نیم ساعت فرصت شیر دادن بدهد. این فرصت جزو ساعات کار آنان محسوب می‌شود و همچنین کارفرما مکلف است متناسب با تعداد کودکان و با در نظر گرفتن گروه سنی آن‌ها، مراکز مربوط به نگهداری کودکان (از قبیل شیرخوارگاه، مهد کودک و...) را ایجاد نماید.»

۵- حمایت از فرزندان خردسال بانوان

اشاره کردیم که مطابق قانون کار مادران می‌توانند بخشی از ساعت کار خود را با فرزند شیرخوارشان بگذرانند؛ اما قانون گذار برای حمایت از سلامت مادر و کودک، تمهیدات دیگری نیز اندیشیده است. طبق ماده ۶۹ قانون تأمین اجتماعی، «در صورتی که بیمه شده زن و یا همسر بیمه شده مرد به بیماری‌هایی مبتلا شود که شیردادن برای طفل او زیان آور باشد یا پس از زایمان فوت شود، شیر مورد نیاز تا ۱۸ ماهگی تحویل خواهد شد.»

۵ حق اختصاصی خانم‌ها در محیط کار

تمهیدات پیش‌بینی شده برای رساندن سابقه به سطح مد نظر استفاده کنند. افزون بر این، قانون گذار این امکان را به خانم‌ها داده است که با رسیدن به سن ۴۲ سال و دارا بودن ۲۰ سال و بیشتر، سابقه کار، تقاضای بازنشستگی کنند و مستمراً ۲۰ روزه یا بیشتر (بر حسب سابقه پرداخت حق بیمه) بگیرند.

۳- عدم فعالیت در مشاغل خطرناک

واگذاری کارهای سختی که از عهده خانم‌ها بر نمی‌آید، به آن‌ها، ممنوع است. این را ماده ۷۵ قانون کار می‌گوید و البته، منظور آن، این نیست که کارهای سخت از عهده خانم‌ها بر نمی‌آید. طبق قانون، حمل بار بیش از حد سنگین، چه با دست و چه با چرخ دستی، توسط خانم‌های کارگر ممنوع است و اگر بانوی کارگری، متولی حمل بار سنگین، البته در حد توانش باشد، کارفرما مکلف است امکان معاینه پزشکی وی را در دوره‌های زمانی معین و مشخص، فراهم کند تا آسیبی به بدن او وارد نشود. در صورتی که خانمی در دوران بارداری، مجبور به کار در کارگاه باشد و شغل وی، باعث آسیب دیدن خودش یا فرزندش شود، کارفرما موظف است تا هنگام رفع شدن مشکل، کار سبک‌تری را به او محول کند. تشخیص این موضوع با پزشک معتمد سازمان تأمین

است؛ با وجود این، سازمان تأمین اجتماعی زیر بار افزایش سه ماهه مرخصی زرفت تا این که رأی دیوان عدالت اداری، مبنی بر الزام این سازمان به پذیرش افزایش سه ماهه مرخصی زایمان، در تیرماه سال ۱۳۹۵ صادر شد. طبق گزارشی که ایرنا در ۲۹ مهرماه سال ۱۳۹۷ منتشر کرد، بر اساس ابلاغیه مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی، شعب این سازمان موظف اند به تقاضای بانوان برای مرخصی ۹ ماهه ایام بارداری و زایمان، رسیدگی و در صورت تأیید شرایط قانونی، آن را اجرایی کنند. با این حال، با توجه به خطر بیکار شدن و به وجود آمدن مشکل برای ادامه کار در شغل قبلی، خانم‌ها ترجیح می‌دهند زیاد پیگیر ۹ ماهه شدن مرخصی زایمان نباشند! از دیگر حمایت‌های تأمین اجتماعی در این زمینه، می‌توان به پرداخت کمک هزینه به بانوان بیکاری که طی یک سال قبل از زایمان، سابقه پرداخت ۶۰ روز حق بیمه را دارند، اشاره کرد.

۲- بازنشستگی زودهنگام

حداقل سن بازنشستگی بانوان، پنج سال کمتر از آقایان است؛ خانم‌ها در ۵۵ سالگی و با داشتن حداقل ۱۰ سال سابقه کار، می‌توانند تقاضای بازنشستگی کنند؛ حتی اگر سابقه آن‌ها کمتر از این مقدار هم باشد، می‌توانند از

تردیدی نیست که حقوق زنان و مردان، یکسان است؛ اما تشابه حقوق بین آن‌ها، با توجه به وظایف ذاتی و نیز، تفاوت وضعیت فیزیولوژیک، پذیرفتنی نیست؛ به ویژه در موضوع قوانین مرتبط با روابط کار که تشابه حقوق زنان و مردان، ظلمی آشکار به خانم‌هاست؛ آن‌ها افزون بر تعهدی که به حرفه خود دارند، وظیفه همسری و از آن مهم‌تر، مادری را هم عهده‌دار هستند و طبیعی است که باید شرایط کار برای آن‌ها، طوری باشد که بتوانند در کنار پرداختن به شغل و کار بیرون از خانه، دو مسئولیت خطیری را که به آن‌ها اشاره کردیم هم، به نحو مطلوب انجام دهند.

این نگاه راهبردی، تنها تأمین‌کننده حقوق بانوان نیست، بلکه ضامن امنیت و سلامت جامعه نیز است. آن‌چه در ادامه تقدیم خوانندگان عزیز می‌شود، برخی تمهیدات پیش‌بینی شده برای خانم‌ها، در قوانین کار و تأمین اجتماعی است.

۱- حمایت در ایام بارداری

خانم‌های کارگری که ایام بارداری را می‌گذرانند، می‌توانند از دو دسته خدمات پیش‌بینی شده در قانون، استفاده کنند؛ نخست خدمات درمانی است که حسب مورد، توسط مؤسسات طرف قرارداد سازمان تأمین اجتماعی ارائه می‌شود و دوم، مرخصی مربوط به زایمان است؛ مدت این مرخصی، بیشتر شش ماه بود، اما هم اکنون، طبق تصویب نامه ۱۹ تیرماه سال ۱۳۹۲ هیئت دولت، ۹ ماه