

ASSORBENTI IGIENICI O COPPETTA MESTRUALE?

Seconda parte

"L'assorbente mi irrita la pelle, ho spesso bruciori intimi e cistiti"

"Vorrei trovare un prodotto che costi meno rispetto agli assorbenti e che abbia meno impatto ecologico"

"Cambio spessissimo l'assorbente, ma quando lo indosso mi sento sempre sporca e mi dà fastidio sentirlo sulla pelle"

"Ho un flusso abbondante e uso assorbenti di taglia extra, ma ogni mese finisce sempre che mi sporco slip e pantaloni. E' snervante e ho sempre paura che qualcuno veda la macchia, soprattutto quando sono a scuola."

"Uso spesso gli assorbenti interni soprattutto quando faccio sport e capita a volte di dimenticarmi di averlo"

"Uso gli assorbenti da sempre, ma mi capita a volte di trascorrere diverse ore senza poterlo cambiare specie quando lavoro"

"Mi capita spesso di indossare i salvaslip, li metto quasi tutti i giorni per le perdite vaginali abbondanti e per lo spotting che ho spesso tra un ciclo e l'altro"

Queste sono solo alcune delle frasi che tutte noi, almeno una volta, abbiamo rivolto al nostro ginecologo, ma infine c'è davvero un'alternativa che sia pratica, comoda ed economica, e perché no anche ecologica? Forse sì, vediamo insieme quale.

La **coppetta mestruale** è un dispositivo di recente introduzione e ad oggi non ancora particolarmente diffuso, eppure sembra avere i requisiti giusti per rimediare ai 'disagi da assorbente'.

La coppetta invece di assorbire il sangue come l'assorbente, lo raccoglie. È fatta di materiale ipoallergenico, è ecofriendly ed è facilmente manipolabile, alcuni modelli sono usa e getta e altri riutilizzabili fino a 10 anni. Il costo è basso, in media CHF 30.-, e varia in base al marchio, se venduta all'interno di un kit oppure se si tratta di una confezione di coppette usa e getta.

Ne esistono di forma, consistenza e dimensioni diverse, quindi potrebbe capitare di doverne provare più di una prima di trovare quella giusta. Il tipo più comune è la coppetta riutilizzabile a forma di campana lunga 5 cm, si adatta senza problemi all'interno della vagina e non deve essere per forza posizionata vicino all'orifizio uterino come quelle usa e getta. Può restare inserita fino anche a 8 ore di fila, anche se ovviamente viene caldamente consigliato di svuotarla con maggiore frequenza. Ogni coppetta ha un beccuccio nella parte inferiore per facilitarne l'estrazione.

Di solito si trovano in commercio due taglie: la small indicata per le giovani ragazze sotto i 30 anni che non hanno mai avuto figli, la large per donne sopra i 30 che hanno già partorito. Tuttavia c'è ampia soggettività, per esempio una giovane ragazza di 20 con flusso abbondante può trovarsi meglio con la taglia large, come una donna di 40 anni senza figli e con flusso scarso può preferire la taglia small.

Esistono poi modelli di consistenza più o meno rigida da scegliere in base alla tonicità del pavimento pelvico (il ginecologo vi può aiutare a valutare la tipologia del vostro perineo). Anche la forma cambia in base a questo criterio.

Se la coppetta scelta non è appropriata per il flusso e/o la tipologia di perineo, rischiate di percepirla come fastidiosa o avere perdite di sangue all'esterno, per questo a volte è necessario provarne più di un tipo prima di trovare quella giusta.

Raccogliendo il sangue invece di assorbirlo, la proliferazione di germi è meno frequente rispetto agli assorbenti, tuttavia il rischio non è azzerato. Per questo bisogna svuotarla con regolarità, risciacquarla con acqua corrente e riposizionarla velocemente. Non serve usare ogni volta il sapone in quanto potrebbe irritare la mucosa vaginale. Inoltre è importante sterilizzarla in acqua bollente all'inizio e alla fine di ogni ciclo.

Detto ciò, se la novità non vi attrae più di tanto e in fin dei conti non vi trovate poi così male con gli assorbenti come avete sempre fatto, va benissimo. Ogni donna le sue esigenze e anche le sue preferenze.