

Üreme Çağındaki Kadınların Menstrüel Kap Kullanımına İlişkin Bilgi ve Tutumları

Knowledge and Attitudes of Women of Reproductive Age Regarding the Use of Menstrual Caps

Şeyma KİLCİ ERCİYAS¹ , Ebru CİRBAN EKREM¹ , Melike KALAYCI³ , Nazire Aslı ŞAHİN³ ,
Ayşe AYDOĞMUŞ³ 

¹Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Doğum- Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği, Zonguldak, Türkiye

²Bartın Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Doğum-Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Bartın, Türkiye

³Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, Zonguldak, Türkiye

ORCID ID: Şeyma Kilci Erciyas 0000-0002-6282-8933, Ebru Cirban Ekrem 0000-0003-4442-0675, Melike Kalaycı 0000-0003-1926-4367, Nazire Aslı Şahin 0000-0002-0766-4657, Ayşe Aydoğmuş 0000-0003-4410-7929

Bu makaleye yapılacak atıf: Kilci Erciyas Ş ve ark. Üreme çağındaki kadınların menstrüel kap kullanımına ilişkin bilgi ve tutumları. Med J West Black Sea. 2022;6(1):115-124.

Sorumlu Yazar

Şeyma Kilci Erciyas

E-posta

seymakilcisk@gmail.com

Geliş Tarihi

14.11.2021

Revizyon Tarihi

06.02.2022

Kabul Tarihi

17.02.2022

ÖZ

Amaç: Bu araştırmanın amacı üreme çağındaki (18-49) kadınların menstrüel kap kullanımına ilişkin bilgi ve tutumlarını belirlemektir.

Gereç ve Yöntemler: Tanımlayıcı olarak yapılan araştırmanın verileri, araştırma kriterlerine uyan ve araştırmaya katılmayı kabul eden 605 kadın ile 35 soruluk anket formu aracılığıyla toplandı. Veriler, Statistical Package for Social Science (SPSS) 24 paket programı ile analiz edildi. Verilerin değerlendirmesinde frekans, yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma gibi tanımlayıcı istatistikler, menstrüel kap kullanımını etkileyen faktörlerin belirlenmesinde ise ki-kare testi kullanıldı.

Bulgular: Kadınların %52,0'si 18-25 yaş grubunda ve %66,0'si bekârdı. Kadınların %76,0'si hijyenik ped, %29,4'ünün menstrüel kap kullandığı belirlendi. Kadınların menstrüasyon döneminde kullanılan yöntem ile ilgili bilgiyi çoğunlukla (%62,0) ailesinden aldığı saptandı. Menstrüel kap kullanan kadınların %46,0'sı kabı takıp/çıkarmada zorlanmadığını, %79,0'u kap kullanmaktan memnun olduğunu belirtti. Kadınların %88,0'i de herhangi bir yan etki ile karşılaşmadığını ifade etti. Yaş, eğitim, medeni durum, yaşanılan yer, aylık gelir düzeyi, yöntem için harcanan para, cinsel ilişki deneyimi ve düşük/kürtaj geçirmiş olma durumu ile menstrüel kap kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptandı ($p<0,05$).

Sonuç: Kadınların menstrüel kabı takıp-çıkarmada herhangi bir zorluk yaşamadığı, ciddi yan etkiler ile karşılaşmadıkları ve kabı başkalarına tavsiye edecekleri belirlendi. Bu doğrultuda menstrüel kap ile ilgili bilgilendirmelerin yapılması hem çevreye atık oluşturmadığı hem de maliyet açısından daha uygun olduğu anlatılıp, kap kullanımını teşvik edilmelidir. Bu konuda farklı yaş ve özellikteki kadınlar ile araştırmaların yapılması önerilebilir.

Anahtar Sözcükler: Kadın, Menstrüel kap, Üreme, Bilgi, Tutum

ABSTRACT

Aim: This purpose to determine knowledge and attitudes of women of reproductive age (18-49) regarding menstrual cup use.

Material and Methods: The data of descriptive study were collected with a 35-question questionnaire with 605 women who research criteria and agreed to participate in the study. Data were analyzed with Statistical Package for Social Science (SPSS) 24 package program. Descriptive statistics such as frequency, percentage, mean, standard deviation were used in evaluation of data, chi-square test was used to determine the factors affecting menstrual cup use.



Bu eser "Creative Commons Atımlı-GayriTicari-4.0 Uluslararası Lisansı" ile lisanslanmıştır.

Results: 52% of the women participating are in the 18-25 age group, 66,0% are single. 76,0% of women use pads, 29,4% use menstrual cups, they mostly get information about the method used during menstruation from their families (62,0%). 46,0% of the women stated that they had no difficulty in putting on/removing the cup, and 79,0% stated that they were satisfied with using menstrual cup. 88,0% of the women stated that they didn't experience any side effects. Age, education, marital status, place of residence, income level, Money spent for the method, women sexual intercourse, abortion/curretage, those who think that they harm the environment and those who want a long-term effective menstrual hygiene method that there was a statistical difference between them ($p<0,05$).

Conclusion: It was found that women didn't experience any difficulties in putting on/removing menstrual cup, they didn't serious side effects, they would recommend it to others. In this direction, informing about menstrual cup can be explained that it doesn't create waste for the environment and it is more convenient in terms of cost, and the use of cups can be encouraged. In this regard, it may be recommended to conduct research with women of different ages and characteristics.

Keywords: Woman, Menstrualcup, Reproduction, Knowledge, Attitude

GİRİŞ

Üreme döngüsünün doğal bir bileşeni olan menstrüasyon (adet) dönemi, sekonder seks karakterlerinin oluşmasından bir-iki yıl sonra ortaya çıkan, rahim tabakasının dökülmesiyle periyodik oluşan vajinal kanamadır (1,2). Menstrüel siklus periyodu 21-35 gün olarak değişmektedir (3). Bu dönem, uterusun döllenmiş bir yumurtayı yerleştirmeye, beslemeye hazırlanmasıdır. Eğer döllenme gerçekleşmez ise, her ay adet döngüsü tekrarlanır ve bu döngü menopoza kadar devam eder (1,4). Üreme çağına gelmiş sağlıklı kadınlar, her ay düzenli olarak 2-7 gün arasında değişen bu döngüyü yaşarlar (2). Menstrüasyonda kaybedilen kan miktarı 30-100 cc arasında değişmektedir (1).

Dünya'da 2017 yılındaki tahmini verilere göre üreme çağındaki kadın nüfusu yaklaşık 1.9 milyardır (5). Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 2020 yılı verilerine göre ise 15-49 yaş grubundaki kadın sayısı toplam 18.576.518'dir (6). Dünya'da menarş (ilk adet olma) yaşı, ortalama 10-19 yaş arasında (3), ülkemizde yapılan çalışmalarda ise menarş yaşı 12.8 ile 13.4 arasında değişmektedir (7-12).

Düşük gelirli ve gelişmemiş ülkelerde, menstrüasyon hijyenine yönelik kullanılan yöntemlerin yetersizliği, yöntemlerin güvenilirliğinin ve farklı yöntem kullanımının az olması gibi durumlar söz konusudur (13). Bunlar, kadın sağlığını olumsuz yönde etkileyerek menstrüel hijyen eksikliğine neden olmakta ve enfeksiyonlara yatkınlığı arttırmaktadır (14).

Menstrüel hijyenin sağlanması için kullanılan çok az yöntem bulunmaktadır (14). En fazla bilinen ve kullanılan yöntemler hijyenik ped, tampon ve menstrüel kaptır (4). Avrupa'da kadınlar menstrüel hijyen ürünü olarak tampon ve menstrüel kapları tercih ederken, ülkemizde kırsal kesimde hâlâ daha ev yapımı yıkanabilir kumaş parçalarının kullanıldığı, bunun dışında hijyenik pedlerin daha çok tercih edildiği belirtilmiştir (15). Kadınların alternatif yöntemleri deneme konusundaki eksikleri; bilgi eksikliği, kullanılan ürünlerin maliyetinin yüksek olması, önyargı, bilinmeyen ürüne karşı güvenlik korkusu ve enfeksiyon riski gibi nedenlerden kaynaklanabilmektedir (14). Ancak aktif olarak kullanılan ürünlerin örneğin tek kullanımlık hijyenik pedler-veya tamponlar

kullanımında vajinal akıntı, sızıntı, pedlerin atık sorunları ve satın almada zorluk (utanç ve mahcubiyet) yaşanabilmektedir (16).

Ped kullanımı kadar yaygın olmasa da Dünya'da yaklaşık 100 milyonu aşkın kadın tampon kullanmaktadır. Düzenli tampon kullanan ve ortalama bir adet süreci geçiren bir kadın, hayatı boyunca ortalama 11.000 tampon kullanmış olacak ve geriye atık bırakacaktır (17). Ayrıca ped ve tamponların çevreye atık olarak verdiği zararlarla birlikte, bileşimindeki polietilenin zararlı kimyasallar içermesi nedeniyle sağlığı da tehdit ettiği öne sürülmektedir (18).

Adet kanını toplamada kullanılan yöntemlerden biri de menstrüel kaptır (adet kupası, bardağı) (19). Bu kaplar tıbbi silikon, kauçuk, lateks veya elastomer gibi çeşitli materyallerden üretilmekte (20) ve 10 yıla kadar kullanılabilir (14). Menstrüel kap üreticileri, her 4-12 saatte bir boşaltılmasını ve yeniden kullanım için suyla yıkanmasını önermektedir. Adet kabının benimsenmesi ve kullanımını öğrenmesi, alışması için üç adet döngüsü gerekmektedir (21). Kapların ortalama boyu 6 cm ve 10-38 cc kan toplamaktadır (14).

Menstrüel kap, ped ve tamponun aksine, uzun yıllar kullanılabilir olması nedeniyle çevreye atık bırakmamaktadır (20). Beraberinde birçok rahatlık, dışarıdan fark edilmeme, hareket özgürlüğü, kan toplama miktarının fazlalığı, uzun vadede ekonomik olması gibi avantajlara sahiptir (22,23). Olumlu yanlarının yanında düşük de olsa, sızıntı yaşanması, ilk kullanım zorluğu, ek malzeme kullanma ihtiyacı, vajinaya dokunmaktan çekinme gibi olumsuz durumlarla bulunmaktadır (24,25).

İlk menstrüel kap 1867'de Amerika'da "Hockert Catamenial Sack" patent almış, ancak üretimi yapılmamıştır. Üretimi yapılan ilk menstrüel kapın patenti, 1937'de Leona Chalmers tarafından alınmıştır ((24-26). Türkiye'de ise menstrüel kap ilk kez Şubat 2018 yılında satışa başlanmış ve aylık menstrüel kap satışının 10 adet olduğu belirtilmiştir (19).

Ülkemizde menstrüel kap kullanımına ilişkin araştırmaların yetersiz olduğu görülmüştür. Bu araştırma, üreme çağındaki kadınların (18-49 yaş) menstrüel kap kullanımına ilişkin bilgi ve tutumlarını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

GEREÇ ve YÖNTEMLER**Araştırmanın Tipi, Evreni ve Örneklemi**

Araştırmanın evrenini üreme çağındaki kadınlar (18-49 yaş) oluşturmuştur. Bu araştırma tanımlayıcı tipte bir araştırmadır. Araştırmanın örnekleme alınması gereken en az birey sayısı, evreni bilinmeyen örneklem formülü ($n=t \cdot p \cdot q / d^2$) ile %95 güven aralığında ($d=0,05$), $t=1,96$, $p=0,5$, $q=0,5$ olarak ele alındığında en az 385 olarak hesaplanmıştır. Buna göre araştırmaya 18-49 yaş arası 605 kadın dâhil edilmiştir.

Veri Toplama Araçları ve Verilerin Toplanması

Verilerinin toplanmasında, menstrüel kap kullanımına ilişkin bilgi ve tutumları belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından literatür taranarak hazırlanan soru formu kullanılmıştır (4,18). Soru formu "Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği" alanında uzman 3 öğretim üyesinden görüş alınarak hazırlandı ve ön uygulama yapılmadı. Bu form dört bölümden oluşmaktadır; birinci bölümde tanıtıcı özellikler (7 soru), ikinci bölümde menstrüasyon özellikleri (6 soru), üçüncü bölümde menstrüel hijyen yönetimine ilişkin sorular (9 soru) ve dördüncü bölümde menstrüel kap kullanımına ilişkin bilgi ve tutumlara yönelik (13 soru) toplam 35 soru yer almıştır. Araştırmaya, 18-49 yaş arasında olan, adet gören, gebe olmayan, menopoza girmemiş gönüllü kadınlar dâhil edilmiştir. Araştırma 20.12.2020-10.01.2021 tarihleri arasında www.surveey.com programı kullanılarak hazırlanmış soru formunun online olarak sosyal platformlarda (twitter, facebook, instagram, whatsapp vb.) paylaşarak toplanmıştır. Katılımcılar, soru formunu online olarak öz bildirim yöntemi ile cevaplamışlardır.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın uygulanabilmesi için Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan 31.12.2020 tarihinde izin alınmıştır (2014/08-13). Araştırmaya katılım için gönüllü olan kadınlardan önce Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formunu okuyarak "okudum ve araştırmaya katılmayı kabul ediyorum" sekmesini tıklamaları istenmiş ve onam alınmıştır.

İstatistiksel Analiz

Araştırmanın bağımlı değişkenleri menstrüel kap kullanımına ilişkin bilgi ve tutumlar, bağımsız değişkenlerini ise sosyodemografik özellikler (yaş, eğitim durumu, yaşanılan yer, meslek, gelir düzeyi, medeni durum) ile diğer değişkenler (cinsel ilişki deneyimi düşük/kürtaj ve doğum yapma durumu, menstrüasyon süresi ve miktarı vb) oluşturmuştur. Veriler, Statistical Package for Social Science (SPSS) 24 paket programı ile analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirmesinde frekans, yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma gibi tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Ayrıca menstrüel kap kullanımını etkileyen faktörlerin belirlenmesinde ki-kare testi uygulanmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Kadınların yaş ortalaması $27,40 \pm 6,94$ olup, yarısından fazlası (%52,1) 18-25 yaş grubundadır. Kadınların %65,6'sı bekâr, %66,8'i il merkezinde yaşamakta, %74,5'i lisans düzeyinde eğitime sahip ve %47,6'sının aylık geliri giderine denk idi. Kadınların %32,2'si 12 yaşında ilk adetini olmuş, %56,4'ünün menstrüasyon süresi 5-6 gün sürmekte ve %66,8'i kanama miktarının normal olduğunu belirtmiştir. Kadınların %61,7'sinin cinsel ilişki deneyimi ve %10,1'inin düşük/kürtaj öyküsü olup, %25,3'ü doğum yapmıştır (Tablo 1).

Kadınların %97,2'si hijyenik ped, %67,6'sı tampon ve %58,3'ü menstrüel kap kullanımını duyduğunu belirtmiştir. Menstrüasyon döneminde kadınların %76'sının hijyenik ped, %29,4'ünün menstrüel kap kullandığı belirlenmiştir. Kadınların menstrüel hijyen konusunda kullanılan yöntem ile ilgili bilgiyi çoğunlukla (%61,6) ailesinden aldığı saptanmıştır. Kadınların %69,2'sinin kullandıkları yöntemden memnun olduğu fakat yöntem ile ilgili en çok sızıntıdan (%46,4) ve rahatsızlık hissinden (%39,8) şikâyetçi oldukları belirlenmiştir. Katılımcıların %90,1'i tek kullanımlık yöntemlerin (ped, tampon vb) çevreye zarar verdiğini, %49,6'sı şu an kullandığı yöntemden farklı bir yöntem kullanmak istediğini belirtmiş ve %80,8'i ise uzun yıllar kullanabileceği bir ürün istediğini ifade etmiştir. Ayrıca kadınların %34,7'si menstrüasyon döneminde aylık 0-15 TL harcama yaptığını belirtmiştir (Tablo 2).

Kadınların menstrüel kap kullanımına ilişkin özellikleri incelendiğinde, %78,9'u menstrüel kap kullanmaktan memnun olduğunu, %46'sı kabı takma/çıkarmada zorlanmadığını belirtmiştir. Menstrüel kap kullanımının memnuniyet nedenleri arasında çevreye atık oluşturmaması (%28,4), konfor ve rahatlık hissi (%25), koku oluşmaması (%23,5) ve kuruluk hissi (%19,2) en çok bildirilen sebepler olmuştur. Menstrüel kap kullanan kadınların %89,6'sı herhangi bir yan etki ile karşılaşmadığını ve katılımcıların neredeyse tamamını (%97,3) kabı başkalarına tavsiye edeceğini belirtmiştir. Ayrıca kadınların yarısından fazlası (%53,5) daha önce menstrüel kap kullanmayı düşündüğünü, %64,9'u ise eğitim almış olsa kullanmayı düşünceğini ifade etmiştir. Katılımcıların %87,1'i menstrüel kabın nasıl temin edileceğini, %80,9'u ise kabın nasıl kullanılacağını bildiğini belirtmiştir. Menstrüel kap kullanmak istememe nedenleri incelendiğinde %22,6'sı yöntemden haberinin olmadığı, %16,9'u yöntemle ilişkin bilgi eksikliği olduğu için, %14,4'ü zarar görebileceğini düşündüğü için, %14'ü enfeksiyon riski ve %14'ü vajinalarına dokunmaktan rahatsızlık duyduğu için tercih etmediğini ifade etmiştir (Tablo 3).

Yaş, eğitim, medeni durum, yaşanılan yer, aylık gelir düzeyi, cinsel ilişki yaşama ve düşük/kürtaj geçirme durumu ile menstrüel kap kullanımı arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Buna göre, 18-25 yaş

Tablo 1: Kadınların Tanıtıcı ve Menstrüasyon Özelliklerinin Dağılımı.

Değişkenler *	Sonuç (n=605)
Yaş	
18-25	315 (52,1)
26-33	162 (26,8)
34-41	103 (17,0)
42-49	25 (4,1)
Medeni durum	
Evli	190 (31,4)
Bekâr	397 (65,6)
Dul/Boşanmış	18 (3,0)
Yaşanılan yer	
İl	404 (66,8)
İlçe	137 (22,6)
Köy/kasaba	64 (10,6)
Eğitim durumu	
Okur-yazar	1 (0,2)
İlkokul/ortaokul	1 (0,2)
Lise	33 (5,4)
Lisans	451 (74,5)
Lisansüstü eğitim	119 (19,7)
Meslek	
Öğrenci	239 (39,5)
Hemşire	61 (10,1)
Öğretmen	59 (9,8)
Ev hanımı	39 (6,4)
Diğer	207 (34,2)
Aylık gelir düzeyi	
Gelir giderden fazla	156 (25,8)
Gelir gidere eşit	288 (47,6)
Gelir giderden az	161 (26,6)

*Değişkenler n(%) olarak gösterilmektedir.

grubunda, bekârlarda, köyde yaşayanlarda, geliri giderden az olanlarda menstrüel kabın daha az kullanılması, lisan-süstü eğitime sahip, cinsel ilişki deneyimi olan ve düşük/kürtaj geçiren kadınlarda ise kabın daha fazla kullanılması bu farklılığı oluşturmuştur (Tablo 4). Ancak menstrüasyon süresi ve miktarı, doğum yapma durumu ile menstrüel kap kullanımı arasında istatistiksel bir farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 4).

TARTIŞMA

Üreme çağındaki kadınların (18-49 yaş) menstrüel kap kullanımına ilişkin bilgi ve tutumlarını belirlemek amacıyla yapılan bu araştırmada, kadınların yarısından fazlasının

Değişkenler *	Sonuç (n=605)
Menarş yaşı	
11 ve öncesi	102 (16,9)
12	195 (32,2)
13	190 (31,4)
14 ve sonrası	118 (19,5)
Menstrüasyon süresi	
3 günden az	10 (1,7)
3-4 gün	154 (25,4)
5-6 gün	341 (56,4)
7 gün ve üzeri	100 (16,5)
Kanama miktarı	
Çok fazla	32 (5,3)
Fazla	114 (18,8)
Normal	404 (66,8)
Az	49 (8,1)
Çok az	6 (1,0)
Cinsel ilişki yaşama durumu	
Evet	373 (61,7)
Hayır	232 (38,3)
Doğum yapma durumu	
Evet	153 (25,3)
Hayır	452 (74,7)
Düşük/kürtaj öyküsü	
Evet	61 (10,1)
Hayır	544 (89,9)

menstrüel kap kullanımını duyduğu ve yaklaşık %30'u da menstrüel hijyeni sağlamada menstrüel kabı tercih ettiğini belirtmiştir. Bu araştırmada olduğu gibi benzer araştırmalarda da menstrüel kap, adet döneminde sık kullanılan ve tercih edilen materyallerden biridir (14,16,24,25,27,28). Menstrüel kapların, uzun vadede tasarruflu, çevre dostu ve sürdürülebilir alternatif bir yöntem olduğu belirtilmektedir (23). Araştırmamızda kadınların çoğunluğunun; çevreye atık oluşturmaması, konfor/rahatlık hissi, koku oluşmaması, kuruluk ve yöntemin dışardan fark edilmemesi gibi nedenlerle menstrüel kabı tercih ettikleri görülmektedir. Bildirilen bu nedenler, uluslararası yapılan araştırmalarla paralellik göstermektedir (14,16,25,29).

Tablo 2: Kadınların Genital Hijyen Alışkanlıkları.

Değişkenler *	Sonuçlar (n=605)
Adet döneminde kullanılan yöntemleri duyma durumu**	
Hijyenik ped	588 (97,2)
Yıkabilir ped	284 (46,9)
Çocuk bezi	141 (23,3)
Tampon	409 (67,6)
Menstrüel kap	353 (58,3)
Havlu ya da temiz bez	210 (34,7)
Emici iç çamaşırı	217 (35,9)
Diğer yöntemler	5 (0,8)
Adet döneminde yöntem kullanma durumu**	
Hijyenik ped	460 (76,0)
Menstrüel kap	178 (29,4)
Yıkabilir ped	31 (5,1)
Çocuk bezi	7 (1,1)
Tampon	70 (11,6)
Havlu ya da temiz bez	8 (1,3)
Emici iç çamaşırı	6 (1,09)
Kullanılan yönteme ilişkin bilgiyi alma durumu**	
Aile	373 (61,6)
Okul	195 (32,2)
Arkadaş, eş, dost, komşu, akraba	201 (33,2)
Sağlık merkezi	39 (6,4)
Medya (TV, gazete, dergi, internet)	241 (39,8)
Şu an ki kullanılan yöntemden memnun olma durumu	
Evet	419 (69,2)
Hayır	64 (10,6)
Emin değilim	122 (20,2)

Değişkenler *	Sonuçlar (n=605)
Şu an ki kullanılan yöntemde rahatsızlık veren durumlar**	
Koku	223 (36,8)
Sızıntı	281 (46,4)
İmha edilmesi	155 (25,6)
Günlük aktiviteleri kısıtlaması	132 (21,8)
Rahatsızlık hissi	241 (39,8)
Islaklık hissi	177 (29,2)
Tahriş/alerji	171 (28,2)
Kaşıntı	163 (26,9)
Saklama ve muhafaza etme	61 (10,1)
Sık değiştirme ihtiyacı	171 (28,2)
Yabancı tuvaletleri kullanma ihtiyacı	172 (28,4)
Kirlilik hissi	188 (31,0)
Ped, tampon vb. yöntemlerin çevreye zarar verdiğini düşünme durumu	
Evet	545 (90,1)
Hayır	60 (9,9)
Farklı bir yöntem kullanmak isteme durumu	
Evet	300 (49,6)
Hayır	305 (50,4)
Uzun yıllar kullanılan bir ürün tercih etmek isteme durumu	
Evet	489 (80,8)
Hayır	116 (19,2)
Menstrüasyon hijyeni için aylık harcanılan tutar	
0-15 TL	210 (34,7)
15-20 TL	180 (29,8)
20-30 TL	158 (26,1)
30 TL ve üzeri	57 (9,4)

*Değişkenler n(%) olarak gösterilmektedir. **Katılımcılar birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Araştırmamızda kadınların yaklaşık yarısı menstrüel kaba takıp çıkarırken zorlanmadıklarını ve yüksek oranda kap kullanımından memnun olduklarını ifade etmiştir. İran, Nepal ve Güney Afrika'da yapılan araştırmalarda bu bulguyla paralellik göstermektedir (27,29,30). Ayrıca Güney Afrika'daki araştırmalarda kadınların yaklaşık yarısının tekrarlanan kullanımla birlikte yerleşirmede yaşanan ilk zorlukların azaldığını bildirmiştir (30). Kaplara yönelik yapılacak detaylı bilgilendirme (broşür, kullanım kılavuzu, video gösterim vb.) ile aylık izlemler yapılarak kap kullanımında yaşanan zorluklar azaltılabilir. Ayrıca akran eğitimleri yapılarak menstrüel kap kullanımı desteklenebilir. Araştırmamızda menstrüel kap kullanım süresinin konfor ve memnuniyet düzeyine etkisi incelenmemiştir. Ülkemizde henüz yeni olan menstrüel kabin kullanımı beceri ve deneyim gerektirdiğinden,

kabı kullanmaya yeni başlayan ve uzun süre kullanan kadınlar arasında menstrüel kaptan duyulan konfor ve memnuniyet düzeylerine ilişkin farklı çalışmalar yapılabilir.

Araştırmamızda kadınların büyük çoğunluğu menstrüel kaba yönelik herhangi bir yan etki ile karşılaşmadığını belirtirken, çok az kadında kızarıklık (%2,2), kuruluk (%3,8), enfeksiyon (%1,6), vajinal akıntıda artma (%2,7) ve ağrı (%1,6) gibi yan etkiler saptanmıştır. Yapılan araştırmalarda da bu bulguya paralel olarak menstrüel kap kullanımının, vajinal flora üzerinde ciddi düzeyde bir yan etki göstermediği, az sayıda kadının irritasyon, ağrı, kızarıklık, toksik şok sendromu gibi yan etkiler ile karşılaştığı belirtilmiştir (27). Bu nedenle menstrüel kapların adet yönetimi için güvenli bir seçenek olduğu ve uluslararası alanda sık kullanıldığı görülmektedir (14,27).

Tablo 3: Kadınların Menstrüel Kap Kullanımına İlişkin Özellikleri

Değişkenler *	Sonuçlar (n=605)
Menstrüel kabı en az bir kez kullanma durumu (n=605)	
Evet	189 (31,2)
Hayır	416 (68,8)
Menstrüel kabı takıp çıkarmakta zorlanma durumu (n=187)	
Takariken zorlanma	67 (35,8)
Çıkarırken zorlanma	34 (18,2)
Hiç sorun yaşamama	86 (46,0)
Menstrüel kap kullanımından memnun kalma durumu (n=185)	
Memnunum	146 (78,9)
Memnun kalmadım	7 (3,8)
Emin değilim/henüz karar vermedim	32 (17,3)
Menstrüel kaba yönelik memnuniyet sebepleri*	
Konfor/Rahatlık	151 (25,0)
Kuruluk hissi	116 (19,2)
Koku oluşmaması	142 (23,5)
Fiyatının uygunluğu	76 (12,6)
Kullanım kolaylığı	87 (14,4)
Çevreye atık oluşturmaması	172 (28,4)
Adet ağrısında azalma	42 (6,9)
Yöntemin dışarıdan fark edilmemesi	87 (14,4)
Menstrüel kap kullanımı sırasında yaşanan yan etkiler* (n=182)	
Kızarıklık	4 (2,2)
Kuruluk	7 (3,9)
Enfeksiyon	3 (1,6)
Vajinal akıntıda artma	5 (2,7)
Yan etki ile karşılaşmadım	163 (89,6)
Menstrüel kabı başkalarına tavsiye etme durumu (n=186)	
Evet	181 (97,3)
Hayır	5 (2,7)
Menstrüel kabı kullanan bir tanıdığı olma durumu (n=605)	
Evet	169 (27,9)
Hayır	436 (72,1)

*Değişkenler n(%) olarak gösterilmektedir. **Katılımcılar birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Menstrüel kap kullanmak istememe nedenleri incelendiğinde, kadınlar, enfeksiyon riski, konforsuz olacağını düşünme, sızıntı ve zarar görme gibi sorunlar yaşayacağını düşünmüşlerdir. Gharacheh ve ark. (2021)'nin araştırmasında kadınların çoğu sızıntıdan şikâyetçi olmuştur (27). Oysa yapılan araştırmalarda sızıntı, menstrüel kaplarda, hijyenik ped veya tamponlara kıyasla benzer ya da daha düşük olduğu belirtilmiştir (14,25,29). Kanada' da yapılan

Değişkenler *	Sonuçlar (n=605)
Daha önce menstrüel kap kullanmayı düşünme durumu (n=553)	
Evet	296 (53,5)
Hayır	257 (46,5)
Menstrüel kap konusunda eğitim alma durumunda kullanmayı düşünme (n=407)	
Evet	264 (64,9)
Hayır	143 (35,1)
Menstrüel kabını nasıl temin edileceğini bilme durumu (n=325)	
Evet	283 (87,1)
Hayır	42 (12,9)
Menstrüel kabının nasıl kullanılacağını bilme durumu (n=325)	
Evet	263 (80,9)
Hayır	62 (19,1)
Menstrüel kabı kullanmak istememe nedenleri*	
Haber olmamak	137 (22,6)
Tercih etmemek	100 (16,5)
Yan etkilerinden dolayı	25 (4,1)
Enfeksiyon riski	85 (14,0)
Kirlilik hissi	45 (7,4)
Sızıntı yaşama	72 (11,9)
Zarar görme riski	87 (14,4)
Konforsuz olacağını düşünme	83 (13,7)
Dini sebepler	15 (2,5)
Ürünün pahalı olması	46 (7,6)
Düzenli boşaltmaya vakit bulamamak	59 (9,8)
Kullanımına ilişkin bilgi eksikliği	102 (16,9)
Vajinaya dokunmaktan rahatsızlık duymak/ kaçınmak	85 (14,0)
Kötü tecrübe	4 (0,7)
Korku	76 (12,6)

menstrüel kap ile tampon kullanımının karşılaştırıldığı başka bir araştırmada da vajinal rahatsızlık başlangıçta menstrüel kap grubunda daha yüksek bulunmuş, ancak sürekli kullanımla rahatsızlığın azaldığı saptanmıştır (23). Bu farklılığın sebebi araştırmamızda kabı kullanan kadınların kabı doğru yerleştirmeleri ve kabın nasıl kullanılacağını bilmeleriyle ilgili olabilir. Bu nedenle kap kullanımına başlamadan önce yöntemin kullanımına ilişkin bilgilendirme yapılmalı,

Tablo 4: Menstrüel Kap Kullanımını Etkileyen Faktörler

Değişkenler	Menstrüel kap kullanma durumu		Test Değeri	p
	Evet n (%)	Hayır n (%)		
Yaş grupları				
18-25 yaş	57 (18,1)	258 (81,9)	X ² =60,428	0,000*
26-33 yaş	63 (38,9)	99 (61,1)		
34-41 yaş	55 (53,4)	48 (46,6)		
42-49 yaş	14 (56,0)	11 (44,0)		
Eğitim durumu				
Okur-yazar	1 (100,0)	0 (0,0)	X ² =43,154	0,000*
İlkokul/ortaokul	1 (100,0)	0 (0,0)		
Lise	7 (21,2)	26 (78,8)		
Üniversite	115 (25,5)	336 (74,5)		
Lisansüstü	65 (54,6)	54 (45,4)		
Medeni durum				
Evli	83 (43,7)	107 (56,3)	X ² =34,784	0,000*
Bekâr	94 (23,7)	313 (76,3)		
Boşanmış/Dul	12 (66,7)	6 (33,3)		
Yaşanılan yer				
İl	149 (36,9)	255 (63,1)	X ² =24,405	0,000*
İlçe	35 (25,5)	102 (74,5)		
Köy/kasaba	5 (7,8)	59 (92,2)		
Aylık gelir düzeyi				
Gelir giderden fazla	68 (43,6)	88 (56,4)	X ² = 19,790	0,000*
Gelir gidere eşit	88 (30,6)	200 (69,4)		
Gelir giderden az	33 (20,5)	128 (79,5)		
Cinsel ilişki yaşama durumu				
Evet	175 (46,9)	198 (53,1)	X ² = 111,294	0,000*
Hayır	14 (6,0)	218 (94,0)		
Doğum yapma durumu				
Evet	61 (39,9)	92 (60,1)	X ² =7,100	0,008
Hayır	128 (28,3)	324 (71,7)		
Düşük/küretaj yapma durumu				
Evet	31 (50,8)	30 (49,2)	X ² =12,108	0,001*
Hayır	158 (29,0)	386 (71,0)		
Menstrüasyon süresi				
3 günden az	3 (30,0)	7 (70,0)	X ² =4,333	0,228
3-4 gün	56 (36,4)	98 (63,6)		
5-6 gün	106 (31,1)	235 (68,9)		
7 gün ve üzeri	24 (24,0)	76 (76,0)		
Menstrüasyon miktarı				
Çok fazla	13 (40,6)	19 (59,4)	X ² =2,437	0,656
Fazla	39 (34,2)	75 (65,8)		
Normal	119 (29,5)	285 (70,5)		
Az	16 (32,7)	33 (67,3)		
Çok az	2 (33,3)	4 (66,7)		

*Değişkenler n(%) olarak gösterilmektedir.

izlem ziyaretleri ile birlikte yaşanan sorunlar ele alınmalıdır. Ayrıca menstrüel kapların hijyenik pedlerle karşılaştırıldığı araştırmalarda, kap kullanımında cinsel yolla bulaşan hastalık ve bakteriyel vajinozoz prevalansı hijyenik pedlerden daha düşük olduğu bildirilmiştir (31,32). Menstrüel kap ile tampon kullanımının karşılaştırıldığı başka bir araştırmada da, ürovajinal semptomlarda (idrâr yolu enfeksiyonları, vajinit) iki grup arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır (23). Ancak menstrüel toksik şok sendromuna ilişkin yeterli kanıt bulunmamaktadır. Yapılan bir araştırma menstrüel kapların tamponlardan daha güvenli olmadığı belirtilmiştir (33). Bu nedenle kapların kullanımında el hijyenine dikkat edilmesi, uygun sıklıklarda boşaltılması, kapların uygun şekilde temizlenmesi ve saklanması önemlidir.

Araştırmamızda kadınların tamamına yakını menstrüel siklus yönetiminde, menstrüel kabı başkalarına tavsiye edeceğini belirtmiştir. Bu bulguya paralel olarak Kanada, İran, Güney Afrika ve Nepal'de yapılan araştırmalarda da kadınların büyük çoğunluğu menstrüel kabı kullanmaya devam edeceklerini ve başkalarına tavsiye edeceklerini ifade etmiştir (23,30).

Kadınların menstrüel hijyen yöntemine ilişkin bilgi edinme kaynakları arasında yüksek oranda aile ve ardından sosyal ağlar gelmektedir. Literatürde yapılan araştırmalarda sosyal ağlardan bilgi edinme düzeyi daha yüksek bulunmuştur (27,34). Sosyal ağlardan bilgi edinme sonucunda kadınların yetersiz veya güvenilir olmayan bilgiler de edinmiş olabilecekleri göz önüne alındığında, bu araştırmada kadınların en çok aile bireylerinden menstrüasyon hijyeni konusunda bilgi alması olumlu bir bulgudur.

Araştırmamızda 18-25 yaş grubu kadınlarda, bekârlarda, köyde yaşayanlarda, geliri giderden az olanlarda menstrüel kap daha az kullanılmakta, lisansüstü eğitime sahip, cinsel ilişki deneyimi olan ve düşük/kürtaj geçiren kadınlarda ise daha fazla kullanılmaktadır. Menstrüel kabı kullanmak istemeyen kadınların çok azı (%2,5) dini sebepleri neden olarak belirtmiştir. Bunun nedeni menstrüel kabı kullanırken kızlık zarının bozulacağı endişesi olabilir. Çünkü Müslüman ülkelerde evlilik öncesi cinsel ilişki yasaklanmaktadır. Buna bağlı olarak ülkemizde ortalama ilk evlenme yaşı kadınlarda 25,1 olduğundan (35), 18-25 yaş grubunda menstrüel kap kullanımının daha az olması, cinsel ilişki deneyimi olan kadınlarda ise kap kullanımının daha fazla olması beklenen bir sonuçtur. Benzer şekilde Müslüman bir ülke olan İran'da yapılan bir araştırmada bekâr kadınlarda bekâretin önemi nedeniyle, adet toplama kabı evli olmayan kadınlar tarafından daha az kabul görmektedir. Yine Kenya'da yapılan bir araştırmada kızlar, menstrüel kap kullanımının bekâreti bozabileceğini bildirilmiştir (36). Bu nedenle menstrüel kap kullanımına ilişkin doğru bilgiler verilmeli, aile desteği sağlanmalıdır. Yüksek eğitim düzeyine sahip kadınların farkındalığının daha yüksek olduğu göz önüne alındığında,

hatalı uygulamalar daha az olmakta, komplikasyonları daha erken tanımlamakta ve erken tanı, tedaviye daha kolay ulaşmaktadır. Kaplara ilişkin verilen eğitimlerin yaş gruplarına, eğitim seviyelerine, ailenin/kadının ekonomik ve kültürel özelliklerine göre verilmesi gerektiği unutulmamalıdır. Araştırmamızda köyde yaşayan kadınlarda menstrüel kap kullanımının daha az oranda olduğu belirlenmiştir. Bunun nedeni köylerde hem internet erişiminin olmaması hem de merkezi konumdaki büyük market ve eczanelere ulaşımın kolay olmaması malzeme teminini güçleştirmesi olduğu düşünülmüştür.

Menstrüel kaplar düşük ve orta gelirli ülkelerde daha az kullanılmakta, birçok kadın tarafından da varlığı bilinmemektedir. Bu araştırmada menstrüel siklus yönetiminde menstrüel kapların kullanılma durumu, memnuniyet nedenleri ve yaşanan yan etkiler incelenmiştir. Genel olarak menstrüel kap kullanan kadınların, yöntemden memnun olduğu, yan etkilerinin de oldukça az görüldüğü saptanmıştır. Ülkemizde yaygın olarak kullanılan hijyenik pedler, çevreye atık oluşturmakta, maliyet olarak etkin olmamakla birlikte sızıntıya neden olarak kadınların konfor/rahatlık hissini de olumsuz yönde etkilemektedir.

Menstrüel hijyeni sağlamak için kadınların pedlerini 3-4 saat aralıklarla değiştirmesi gerekmektedir. Kadınlar seyahat, okul ve iş hayatlarında pedleri daha uzun süre kullanmakta ve bu durumda da enfeksiyon riski artmaktadır. Kadınlara menarştan itibaren menstrüel siklus yönetimine ilişkin bilgilendirmeler yapılmalı ve alternatif yöntemler tanıtılmalıdır. Menstrüel kapların hem çevreye atık oluşturmadığı, uzun yıllar kullanılabilirliği, maliyet açısından daha uygun, kullanımının kolay ve etkili olduğu anlatılmalıdır. Hemşire ve ebeler kap kullanımına yönelik avantajlar ve dezavantajlar hakkında bilgi vermeli ve kanıta dayalı araştırma sonuçları ile kap kullanımında güven oluşturmalıdır. Menstrüel kap kullanımının avantaj ve dezavantajları anlatılmalı, kap kullanımına ilişkin yanlış bilinenlerin düzeltilmesi gerekmektedir. Adet kabı kullanımının teşvik edilmesi için akran eğitimleri, aile desteği, video gösterimleri ve maketler üzerinde öğrenme teknikleri yöntemin uygulanmasını kolaylaştırabilir. Yöntemi kullanmaya başlayan bireylerin adet kabını benimsemesi ve alışması için takip ziyaretleriyle yöntem hakkında geri bildirim alınması gerekmektedir. Araştırmaya 18 yaş ve üzeri kadınların katılımı sağlandığı için adet gören 18 yaş altı bireyler dâhil edilmemiştir. Ayrıca araştırmamızın yürütüldüğü dönemin Covid-19 pandemisine denk gelmesi nedeniyle online ortamda yürütülmesi bu araştırmanın sınırlılığını oluşturmaktadır. Araştırmamız, ülkemizde yapılabilecek girişimsel araştırmalar için yol gösterici olabilir. Kadınlarda menstrüel kap kullanımı olumlu bir adet deneyimi yaşatabileceğinden, kabın varlığından haberdar olmaları, bu konuda farkındalık kazanmaları ve kullanımı arttırmaya yönelik araştırmalara ihtiyaç vardır.

Teşekkür

Araştırmamıza katılan tüm kadınlara teşekkür ederiz.

Yazar Katkı Beyanı

Çalışmanın planlanması: **Şeyma Kilci Erciyas, Melike Kalaycı, Nazire Aslı Şahin, Ayşe Aydoğmuş**, Verilerin toplanması: **Şeyma Kilci Erciyas, Melike Kalaycı, Nazire Aslı Şahin, Ayşe Aydoğmuş**, Verilerin analizi: **Ebru Cirban Ekrem**, Çalışmanın yazımı: **Şeyma Kilci Erciyas, Ebru Cirban Ekrem, Melike Kalaycı, Nazire Aslı Şahin, Ayşe Aydoğmuş**, Son gözden geçirme: **Şeyma Kilci Erciyas**.

Çıkar Çatışması

Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal Destek

Çalışma için finansal destek alınmamıştır.

Etik Kurul Onayı

Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan 31.12.2020 tarihinde izin alınmıştır (2014/08-13).

Hakemlik Süreci

Kör hakemlik süreci sonrası yayınlanmaya uygun bulunmuş ve kabul edilmiştir.

KAYNAKLAR

1. Taşkın L. Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği. Taşkın L, editor. Ankara; 2016. 64-67.
2. Santra S. Assessment of knowledge regarding menstruation and practices related to maintenance of menstrual hygiene among the women of reproductive age group in a slum of Kolkata, West Bengal, India. *Int J Community Med Public Health* 2017;4(3):708.
3. World Health Organization Water and Sanitation. *World Health Organization*. 2020. Erişim adresi: <https://www.euro.who.int>, Erişim tarihi: 13.11.2021
4. Geethu C, Phoeba Paul E, Thomas JE, Pullan CS, Hemalatha S, Sivakumar T. Appraisal of menstrual hygiene management among women in a rural setting: A prospective study. *Int J Community Med Public Health* 2016;2191-2196.
5. United Nations. Population division. *World population prospects*. 2019. Erişim adresi: <https://esa.un.org/unpd/wpp/>, Erişim tarihi: 12.11.2021
6. Türkiye İstatistik Kurumu (TUIK). 2021. Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Kadin-2020-37221>, Erişim tarihi: 14.11.2021
7. Demir SC, Kadayıfçı TO, Vardar MA, Atay Y. Dysfunctional uterine bleeding and other menstrual problems of secondary school students in Adana, Turkey. *J Pediatr Adolesc Gynecol* 2000;13(4):171-175.
8. Ersoy B, Balkan C, Günay T, Onag A, Egemen A. Effects of different socioeconomic conditions on menarche in Turkish female students. *Early Hum Dev* 2004;76(2):115-125.
9. Oskay Ü, Can, G, Taş, D, Sezgin Ö. Hemşirelik Yüksekokulu öğrencilerinde görülen perimenstrual sorunlar. *Florence Nightingale Journal of Nursing* 2014;16 (63):157-164.
10. Polat A, Celik H, Gurates B, Kaya D, Nalbant M, Kavak E, Hanay F. Prevalence of primary dysmenorrhea in young adult female university students. *Arch Gynecol Obstet* 2009;279(4):527-532.
11. Yücel G, Kendirci M, Gül Ü. Menstrual characteristics and related problems in 9- to 18-year-old Turkish school girls. *J Pediatr Adolesc Gynecol* 2018;31(4):350-355.
12. Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü Türkiye Kadın Sağlığı Araştırması. Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü. 2014. Erişim adresi: ekutuphane.sagem.gov.tr/kitaplar/turkiye_kadin_sagligi_arastirmasi.pdf, Erişim tarihi: 12.11.2021
13. Kambala C, Chinangwa A, Chipeta E, Torondel B, Morse T. Acceptability of menstrual products interventions for menstrual hygiene management among women and girls in Malawi. *Reprod Health* 2020;17(1):185.
14. van Eijk AM, Zulaika G, Lenchner M, Mason L, Sivakami M, Nyothach E, Unger H, Laserson K, Phillips-Howard PA. Menstrual cup use, leakage, acceptability, safety, and availability: A systematic review and meta-analysis. *Lancet Public Health* 2019;4(8):e376-e393.
15. Efiltili P, Timur Ş. Menstrüasyon üzerine söylemler ve ürün tasarımındaki yansımaları. İstanbul; 2019. Erişim adresi: <https://avesis.itu.edu.tr/yayin/046f24f7-303a-4523-9a13-b2a067440a3b/menstruasyon-uzerine-soylemler-ve-urun-tasarimindaki-yansimalari>
16. Mason L, Nyothach E, Van Eijk AM, Obor D, Alexander KT, Ngere I, Laserson K, Phillips-Howard P. Comparing use and acceptability of menstrual cups and sanitary pads by schoolgirls in rural Western Kenya. *Int J Reprod Contracept Obstet Gynecol* 2019;8(8):2974-2982.
17. Cumulative Exposure and Feminine Care Products. 2016. Erişim adresi: <http://www.safecosmetics.org/get-the-facts/healthandscience/cumulative-exposure-and-feminine-care-products/> Erişim tarihi: 13.11.2021
18. Loria K. How to eat less plastic. 2020. Consumer Reports. Erişim adresi: <https://napcor.com/news/consumer-reports-response-how-to-eat-less-plastic/> Erişim tarihi: 13.11.2021
19. Değirmenci F, Vefikuluçay Yılmaz D. Menstrüel kanın toplanmasında alternatif bir yöntem: Menstrüel kap. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi* 2019; 6(3):186-194.
20. Dündar T, Özsoy S. Menstrual hijyen yönetiminde menstrüel kap kullanımı. *Kadın Sağlığı Hemşireliği Dergisi*. 2020;6(1):14-28.
21. Arenas-Gallo C, Ramírez-Rocha G, González-Hakspiel L, Merlano-Alcendra C, Palomino-Suárez D, Rueda-Espinel S. Acceptability and safety of the menstrual cup: A systematic review of the literature. *Rev Colomb Obstet Ginecol* 2020;71(2):163-177.
22. Kaur R, Kaur K, Kaur R. Menstrual hygiene, management and waste disposal: Practices and challenges faced by girls/women of developing countries. *J Environ Public Health* 2018;2018:1730964.

23. Howard C, Rose CL, Trouton K, Stamm H, Marentette D, Kirkpatrick N, Karalic S, Fernandez R, Paget J. FLOW (finding lasting options for women): Multicentre randomized controlled trial comparing tampons with menstrual cups. *Can Fam Physician* 2011;57(6):e208-215.
24. North BB, Oldham MJ. Preclinical, clinical and over-the-counter postmarketing experience with a new vaginal cup: Menstrual collection. *J Women's Health* 2011;20(2):303-311.
25. Stewart K, Greer R, Powell M. Women's experience of using the Mooncup. *J Obstet Gynaecol (Lahore)* 2010;30(3):285-287.
26. Kakani CR, Bhatt JK. Study of adaptability and efficacy of menstrual cup in managing menstrual health and hygiene. *Int J Reprod Contracept Obstet Gynecol* 2017;6(7):3045.
27. Gharacheh M, Ranjbar F, Hajinasab N, Haghani S. Acceptability and safety of the menstrual cups among Iranian women: A cross-sectional study. *BMC Womens Health* 2021;21(1):105.
28. Beksinska ME, Smit J, Greener R, Todd CS, Lee ML, Maphumulo V, Hoffmann V. Acceptability and performance of the menstrual cup in South Africa: A randomized crossover trial comparing the menstrual cup to tampons or sanitary pads. *J Womens Health (Larchmt)* 2015;24(2):151-158.
29. Pokhrel D, Bhattarai S, Emgård M, von Schickfus M, Forsberg BC, Biermann O. Acceptability and feasibility of using vaginal menstrual cups among schoolgirls in rural Nepal: A qualitative pilot study. *Reprod Health* 2021;18(1):20.
30. Beksinska M, Nkosi P, Zulu B, Smit J. Acceptability of the menstrual cup among students in further education institutions in KwaZulu-Natal, South Africa. *Eur J Contracept Reprod Heal Care* 2021;26(1):11-16.
31. Phillips-Howard PA, Nyothach E, Ter Kuile FO, Omoto J, Wang D, Zeh C, Onyango C, Mason L, Alexander KT, Odhiambo FO, Eleveld A, Mohammed A, van Eijk AM, Edwards RT, Vulule J, Faragher B, Laserson KF. Menstrual cups and sanitary pads to reduce school attrition, and sexually transmitted and reproductive tract infections: A cluster randomised controlled feasibility study in rural Western Kenya. *BMJ Open* 2016;6(11):e013229.
32. Juma J, Nyothach E, Laserson KF, Oduor C, Arita L, Ouma C, Oruko K, Omoto J, Mason L, Alexander KT, Fields B, Onyango C, Phillips-Howard PA. Examining the safety of menstrual cups among rural primary school girls in western Kenya: Observational studies nested in a randomised controlled feasibility study. *BMJ Open* 2017;7(4):e015429.
33. Nonfoux L, Chiaruzzi M, Badiou C, Baude J, Tristan A, Thioulouse J, Muller D, Prigent-Combaret C, Lina G. Impact of currently marketed tampons and menstrual cups on staphylococcus aureus growth and toxic shock syndrome toxin 1 production in vitro. *Appl Environ Microbiol* 2018;84(12):e00351-18.
34. Meghana S, Gomathy E. Knowledge, attitude, and practices regarding menstrual cup among reproductive women in a rural tertiary care Hospital. *Int J Clin Obstet Gynaecol* 2021;5(2):211-214.
35. Türkiye İstatistik Kurumu (TUIK). Evlenme ve Boşanma İstatistikleri, 2020. Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Boşanma-İstatistikleri-2020-37211>, Erişim tarihi: 14.11.2021
36. African Population and Health Research Center. Attitudes towards, and acceptability of, menstrual cups as a method for managing menstruation: Experiences of women and schoolgirls in Nairobi, Kenya. *Policy Brief*. 2010;21:1-8.