

Sy mensskydd

Att sy sina egna mensskydd kan vara både roligt, lärorikt och bidra till att avdramatisera mensens. Om ni gör det tillsammans i slöjdsalen och diskuterar färger, former och preferenser kan arbetet också öppna upp för förtroendefulla samtal om mens mellan eleverna.

Allt fler mensare väljer att använda mer återanvändbara skydd för att minska sin klimatpåverkan samtidigt som många i världen inte har råd med eller tillgång till hygieniska mensskydd. Att sy egna bindor och samtidigt diskutera användningen av tygbindor i jämförelse med engångsbindor kan öppna upp för en djupare förståelse för så väl klimatpåverkan som ekonomiska och sociala förutsättningar globalt.

Vilken typ av binda som passar att sy för er beror på. Här har vi länkat fem olika typer av instruktioner och mallar. Kika på dem och se vilken ni skulle kunna använda, eller sök upp andra på internet.

Youtubefilm från Swedish Fluff DIY

Binda med vingar: <https://youtu.be/Y9oyNrAn5wk>

Youtubefilm från Christinas Sytips

Enkel binda utan vingar: <https://youtu.be/dBrBRYzKoWQ>

Måttmall på nattbinda, maxibinda och dagbinda från Tygbindor.se

<http://tygbindor.se/MonsterTygbindor.pdf>

Måttmall och instruktion på binda med vingar från WikiHow.com

<https://www.wikihow.com/Make-Your-Own-Reusable-Menstrual-Pads>

Måttmall och instruktion på binda med vingar från Seamwork.com

<https://www.seamwork.com/articles/how-to-sew-cloth-pads>

