



## APLIKACIJE: SLEDENJE MENSTRUACIJI/PLODNOSTI

### Kaj je aplikacija za spremljanje menstruacije/plodnosti?

Aplikacija za spremljanje menstruacije je **digitalno orodje**, ki deluje kot aplikacija za pametne telefone ali tablične računalnike (Apple ali Android), s katero lahko ženske spremljajo svoj mesečni cikel menstruacije ali plodnosti. Uporabnice lahko glede na svoje potrebe izbirajo med različnimi aplikacijami, ki so brezplačne ali plačljive.



### Možni vplivi na spolno in reproduktivno zdravje mladih

Aplikacije za spremljanje menstruacije so orodja, ki uporabnicam pametnih naprav omogočajo beleženje podatkov, povezanih z menstruacijo, vključno z datumi začetka in konca menstruacije, jakostjo krvavitve, simptomi menstruacije itn., odvisno od tega, komu so namenjene (najstnicam, ženskam z nerednimi cikli, ki želijo zanositi ali se izogniti nosečnosti, športnicam itn.).

Spremljanje menstruacije lahko ženskam pomaga, da spoznajo svoje telo in cikel ter opazujejo vse simptome, ki se pojavijo v določeni fazi. Pomagajo lahko tudi pri ugotavljanju morebitnih sprememb menstrualnega cikla, ki lahko kažejo na morebitne zdravstvene težave. Druga značilnost aplikacij za spremljanje menstruacije je, da lahko običajno predvidijo, kdaj ima ženska ovulacijo in je plodna. To pomeni, da so koristne za ženske, ki se izogibajo nosečnosti ali poskušajo zanositi.

Nekatere aplikacije so zasnovane posebej za mladostnike in lahko pomagajo pri izobraževanju o spolnem in reproduktivnem zdravju (SRZ-ju). Tak primer je aplikacija [MagicGirl](#). To je aplikacija za spremljanje menstruacije, ki mladim ponuja izobraževalne videoposnetke o menstruaciji. Aplikacija lahko na primer uporabnikom pomaga določiti, kateri higienski izdelek je primeren zanje. Uporabnice se lahko povežejo z drugimi in si izmenjujejo nasvete. Uporaba je brezplačna z operacijskim sistemom Android ali Apple, uporabniki lahko aktivirajo geslo za zaščito zasebnosti, na voljo je nastavitev za nosečnost, razvita pa je z mislijo na to, da mladim omogoči izobraževanje o SRZ. Vendar pa se morajo mladi zavedati, da lahko deli informacije s tretjimi osebami in da ni nevtralna glede spola.



### Na kakšne načine lahko podpremo mlade?

- Poučite jih, da je treba paziti na podatke, ki jih delijo, saj je lahko varovanje zasebnosti pri uporabi teh aplikacij problematično. Če ste zaskrbljeni zaradi kršenja zasebnosti, mladim ne priporočajte aplikacij brez predhodne raziskave.
- Pomagajte jim prepoznati netočne informacije. Čeprav aplikacija daje vtis, da na podlagi predvidenega cikla ni mogoče zanositi, to ni nujno res. Vedno obstaja možnost zanositve, ne glede na to, kje v ciklusu ste. Poleg tega vedno obstaja možnost okužbe z eno od številnih nalezljivih spolno prenosljivih bolezni, zato je pomembno, da mladi razumejo, da je med spolnim odnosom vedno nujno uporabljati kondom ali drugo primerno zaščito.
- Poudarite pomen osebnih obiskov pri zdravniku. Mladim je treba pojasniti, da te aplikacije ne morejo nadomestiti pravega zdravnika ali zdravniškega pregleda. Če oseba opazi bolezenske znake, je nujen posvet z zdravnikom, informacije iz aplikacije so lahko le v pomoč pri njihovi prepoznavi.

### Sorodni digitalni fenomeni/orodja:

Glej kartice:

- Zasebnost: Določanje nastavitev zasebnosti
- Aplikacije: Duševno in spolno blagostanje
- Nova orodja: Umetna inteligenca



### Nadaljnje branje:

- “10 of the Best Period Tracking Apps for 2022.” Medical News Today. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/320758#summary>.
- Osborn, Charlotte. “Are Period Tracker Apps Safe to Use? Here’s What You Need to Know.” MUO, August 3, 2021. <https://www.makeuseof.com/are-period-tracker-apps-safe/>.
- Worsfold, Lauren, Lorrae Marriott, Sarah Johnson, and Joyce C Harper. “Period Tracker Applications: What Menstrual Cycle Information Are They Giving Women?” Women’s Health 17 (2021): 174550652110499. <https://doi.org/10.1177/17455065211049905>.

