

1. INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE

Tampoanele sunt destinate inserării în vagin pentru absorbția fluidului menstrual. Este normal ca femeile care le folosesc pentru prima dată să fie nevoite să încerce de mai multe ori pentru a insera tamponul ușor și confortabil. Spălați-vă pe mâini și îndepărtați ambalajul individual al tamponului. Adoptați o poziție confortabilă, cu mușchii relaxați. O poziție care facilitează accesul la zona vaginală este în picioare, cu genunchii ușor îndoșiți și depărtați, sau cu un picior pe marginea toaletei. Desfaceți șnurul tamponului și trageți de el ferm, pentru a verifica că este bine fixat. Asigurați-vă că ambele capete ale șnurului sunt legate. Plasați degetul arătător în adâncitura de la baza tamponului. Introduceți tamponul în vagin, va fi mai ușor dacă corpul este relaxat. Împingeți-l cât mai adânc posibil, ușor în unghi. Șnurul trebuie să rămână în exterior. Când tamponul este corect poziționat, nu veți simți nimic. Dacă simțiți disconfort, înseamnă că tamponul nu a fost introdus suficient de adânc. Scoateți-l și folosiți unul nou, asigurându-vă că îl introduceți mai adânc. Spălați-vă pe mâini după utilizare. Folosiți întotdeauna absorbția minimă necesară pentru fluxul dumneavoastră. Utilizarea unui tampon cu absorbție mai mare decât necesarul poate crește riscul de SST.

2. CÂND SĂ SCHIMBAȚI TAMPONUL

Schimbați tamponul la interval de 4-8 ore. Nu depășiți 8 ore de utilizare continuă. Pentru a scoate tamponul, îndoșiți ușor genunchii cu picioarele depărtate și relaxați-vă. Trageți de șnur în aceeași direcție în care l-ați introdus. Înfășurați tamponul în ambalajul individual și aruncați-l la coșul de gunoi menajer. A nu se arunca în toaletă. Dacă simțiți disconfort la scoatere și observați fibre albe, tamponul poate să nu fie saturat. Folosiți întotdeauna o absorbție mai mică decât fluxul dumneavoastră. Asigurați-vă că ați scos întotdeauna ultimul tampon înainte de a introduce unul nou. Nu folosiți tampoane înainte sau între menstruații.

3. CE TREBUIE SĂ ȘTIȚI DESPRE SINDROMUL ȘOCULUI TOXIC (SST)

SST este o boală rară, dar gravă și potențial fatală. Este cauzată de toxine produse de bacteria *Staphylococcus aureus*, prezentă în mod normal pe piele și în nas sau vagin. SST poate apărea la femei, bărbați și copii. Riscul este mai mare la adolescente și femeile sub 30 de ani. Incidența estimată este de 1-17 cazuri la 100.000 de femei menstruate pe an.

Scoateți imediat tamponul și consultați un medic dacă prezentați: Febră bruscă (39°C sau mai mult), Vărsături sau diaree, Amețeală, leșin sau senzație de leșin la ridicarea în picioare, Erupție cutanată asemănătoare arsurilor solare, Dureri musculare, Durere în gât. Nu toate simptomele trebuie să fie prezente simultan. În stadii avansate, pielea poate începe să se descuameze. SST poate evolua rapid, de la simptome asemănătoare gripei până la o boală gravă cu consecințe fatale. Informați medicul că folosiți tampoane și că vă îngrijorează SST.

Cum reduceți riscul de SST: Folosiți întotdeauna absorbția minimă necesară pentru fluxul dumneavoastră. Schimbați tamponul la interval regulat de 4-8 ore. Alternați tamponul cu un absorbant extern cel puțin o dată pe zi sau pe timpul nopții. Dacă nu folosiți tampoane, riscul de SST menstrual se reduce, dar nu este eliminat complet.

Nu utilizați tampoane dacă: Ați avut anterior SST. Prezentați semne de infecție vaginală sau inflamație. Sunteți în primele 12 săptămâni după naștere sau avort. Discutați cu medicul dumneavoastră înainte de a relua utilizarea tampoanelor dacă ați avut simptome în trecut sau dacă aveți întrebări despre SST.