

DA - BRUGSANVISNING TIL FEMININE HYGIJNEPRODUKTER

ØKOLOGISKE BOMULDSTAMPONER (10/10)

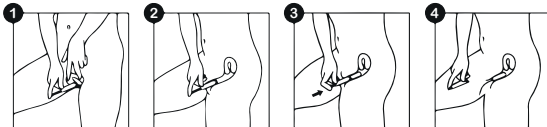
Vi anbefaler dig at læse disse instruktioner igennem før brug.

IYNI - 17, Rue Jeanne d'Arc - 76000 Rouen - France
contact@iyni-dispenser.com

HVORDAN INDSÆTTER MAN EN TAMPON MED INDFØRINGSHYLSTER?

1. Vask dine hænder, og tag tamponen ud af indpakningen.
2. Indtag nu en behagelig stilling, og sørg for samtidig at slappe af i musklerne. I stående stilling har du god adgang til skeden, enten ved at stå med let bøjede og spredte ben, eller ved at anbringe den ene fod på toiletet.
3. Hold godt fast i enden af applikatoren med din tommel- og pegefinger. Den rillede overflade giver et sikkert greb. Flusk at sikre dig, at snoren er rettet helt ud indvendigt i indføringshylstret.
4. Spred de inderste kønslæber ved indgangen til skeden (som er udgangen for menstruationsblødet) ❶. Med den anden hånd skubber du nu indføringshylstret op i skeden. Skub forsigtigt indføringshylstret ind i skeden, indtil dine fingre når skedeindgangen ❷. Brug nu pegefingeren til at skubbe den indvendige del af indføringshylstret ind i den ydre del, indtil begge ender mødes ❸. Dermed skubbes tamponen ud af indføringshylstret og korrekt på plads i skeden.

5. Fjern forsigtigt indføringshylstret. Snoren er nu synlig mellem benene ❹.
6. Når tamponen sidder korrekt, bør du ikke kunne mærke den. Hvis det ikke føles behageligt, har du ikke skubbet tamponen langt nok ind. Tag i så fald tamponen ud, og start forfra med en ny tampon. Sørg denne gang for at skubbe tamponen langt nok ind.
7. Vask dine hænder igen.



TAMPONEN SKAL SKIFTET MINST HVER 6. TIME.

Der findes alternative til tamponer, herunder hygiejnebind. Vælg den sugeevne, der passer til styrken af din menstruationsblødning. Hvis du er usikker på brugen af tamponer, skal du altid vælge tamponen med den lavest mulige sugeevne.

HVORDAN INDSÆTTER MED EN TAMPON UDEN INDFØRINGSHYLSTER?

1. Vask dine hænder, og tag tamponen ud af indpakningen ved at vride den rundt.
2. Indtag nu en behagelig stilling, og sørg for samtidig at slappe af i musklerne. I stående stilling har du god adgang til skeden, enten ved at stå med let bøjede og spredte ben, eller ved at anbringe den ene fod på toiletet.
3. Sørg for at trække i snoren, så den bliver rettet helt ud og når sin fulde længde. Tjek, at de 2 ender af snoren er forbundet.
4. Kom din pegefinger ind i fordybningen i enden af tamponen. Brug nu den anden hånd til at sprede de inderste kønslæber ved indgangen til skeden (som er udgangen for menstruationsblødet) ❶.
5. Før tamponen ind i skeden; det går lettest, hvis du slapper af i kroppen imens ❷.

6. Skub tamponen så langt ind i skeden du kan ❸. Snoren er nu synlig mellem benene ❹.
7. Når tamponen sidder korrekt, bør du ikke kunne mærke den. Hvis det ikke føles behageligt, har du ikke skubbet tamponen langt nok ind. Tag i så fald tamponen ud, og start forfra med en ny tampon. Sørg denne gang for at skubbe tamponen langt nok ind.
8. Vask dine hænder igen.

TAMPONER MED OG UDEN INDFØRINGSHYLSTER

Denne tampon er et feminint hygiejneprodukt og er kun til tænkt anvendelse som sådan. Den skal anvendes korrekt. Tamponen er tiltænkt indføring i skeden med henblik på absorption af menstruationsblod. Ved første tamponanvendelse vil det ofte være nødvendigt at prøve flere gange, inden det lykkes at indføre tamponen på en måde, der føles behageligt og sikker. Dette er helt normalt.



TAMPON LET
BLØDNING
●●●
<6g



TAMPON NORMAL
BLØDNING
●●●●
6-9g



TAMPON KRAFTIG
BLØDNING
●●●●●
9-12g



TAMPON MEGET
KRAFTIG BLØDNING
●●●●●●
12-15g



Made with Organic Cotton
Certified by ICEA G00048

TAMPONEN UDEN INDFØRINGSHYLSTER BESTÅR AF: GOTS-certificeret bomuld, bionedbrydeligt cellulosebaseret papir.

TAMPONEN MED INDFØRINGSHYLSTER BESTÅR AF: GOTS-certificeret bomuld, pap, bionedbrydeligt cellulosebaseret papir.

HVORDAN TRÆKKER MAN TAMPONEN UD?

1. Vask dine hænder, inden du tager tamponen ud.
2. Indtag nu en behagelig stilling, og sørg for samtidig at slappe af i musklerne. Hvis du sætter dig på toiletet, bliver det nemmere at tage tamponen ud.
3. Træk forsigtigt i tamponens snor. Hvis snoren er gået af, og du ikke selv kan få tamponen ud, skal du søge lægehjælp.
4. Når du har taget tamponen ud, skal du aldrig skylle den ud i toiletet. Den skal kommes i en affaldspos sammen med indføringshylstret og indpakningen.
5. Vask dine hænder igen.

HVERKEN BRUGTE ELLER UBRUGTE
TAMPONER MÅ SKYLLES UD
I TOILETET.



INFORMATION OM TOKSISK SHOCK SYNDROM (TSS)

TSS er en sjælden, men potentielt alvorlig eller søgar livstruende infektion. Tilstanden skyldes toksiner fra en bakterie (gule stafylokokker), der ofte findes i kroppen. Symptomerne på TSS kan opstå under menstruationen eller umiddelbart efter. Symptomerne minder om almindelige influenzasymptomer og omfatter: pludselig høj feber (>39 °C), muskelsmerter, kvalme, diarré, hovedpine, svimmelhed, besvimelse, hududslæt der minder om solskoldning, ondt i halsen. Hvis du oplever en eller flere af disse symptomer i forbindelse med tamponbrug, skal du straks fjerne tamponen og søde lægehjælp. Brug ikke tamponer eller andre in vivo-systemer produkter, hvis du tidligere har haft TSS, eller hvis dit immunsystem er meget svækket. Vi anbefaler dig at vælge menstruationsprodukter til udvendig brug (trusselindlæg, hygiejnebind, genanvendelige bind...) om natten, for derved at mindske risikoen for at udvikle toksisk shock syndrom.

ADVARSLER/KONTRAINDIKATIONER

- Brug kun én tampon ad gangen.
- Tjek altid, at du har fjernet din tampon inden du indsætter en ny.
- Sørg for at fjerne alle tamponer når din menstruation er slut, og brug ikke tamponer uden for dine menstruationsperioder.
- Hvis du ser hvide fibre på ydersiden af din brugte tampon, er den formentlig ikke helt gennemvædet. Du kan i så fald overveje at skifte til en tampon med lavere sugeevne.
- Brug ikke tamponer, hvis du er allergisk over for en eller flere komponenterne.
- I tilfælde af irritation, svie, ubehag ved vandladning eller smerter, skal du straks stoppe med at bruge produktet og kontakte en læge.
- Ved skedeinfektion må du ikke bruge tamponer.
- Fjern tamponer før samleje.
- Tamponer beskytter ikke mod seksuelt overførte sygdomme.
- Tamponer beskytter ikke mod graviditet.

- Hvis du bruger prævention såsom en P-ring, skal du spørge din læge til råds, inden du begynder at bruge tamponer.
- Må ikke bruges sammen med andre indvendige produkter og intravaginale behandlinger (menstruationskop, skedeæg...).)
- Brug ikke tamponer til at stånde hygiejningen umiddelbart efter eller inden for de første 24 timer efter indsættelse af en spiral.
- Efter fødsel, vaginale skader, operation, ufrivillig eller planlagt abort, må du først begynde at bruge tamponer igen, når skeden er helet fuldstændig.
- Tag din tampon ud før enhver lægeundersøgelse, herunder billeddannende undersøgelser.
- Tamponer skal holdes uden for børns rækkevidde.
- Tamponer skal holdes uden for dyrs rækkevidde.
- Jomfruhinden forbliver muligvis ikke intakt ved brug af tamponer eller andre genstande til indvendig brug.
- Hvis du har lange negle, skal du være forsigtig med ikke at komme til at ridsé dig i skeden, når du indfører og skifter tamponen.