PT - INSTRUÇÕES PARA UTILIZAÇÃO DE PROTEÇÕES SANITÁRIAS

TAMPÕES DE ALGODÃO ORGÂNICO (05/20)

Recomendamos a leitura destas instruções antes da utilização.

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

TAMPÕES DIGITAIS E TAMPÕES COM APLICADOR

O tampão é um produto destinado à higiene feminina que proporciona conforto e segurança. Devem respeitar-se as boas práticas. O tampão destina-se a ser introduzido no interior da vagina para absorver o sangue menstrual. As mulheres que usam tampões pela primeira vez podem ter de experimentar várias vezes antes de os inserirem de uma forma que as faça sentir confortáveis e seguras, o que é perfeitamente normal.

TAMPÃO PARA FLUXO LIGEIRO
●○○○
<6g

TAMPÃO PARA FLUXO NORMAL
●●○○
6-9g

TAMPÃO PARA FLUXO INTENSO
●●●○
9-12g

TAMPÃO PARA FLUXO MUITO INTENSO
●●●●
12-15g

Made with Organic Cotton
Certified by ICEA GO0048

COMPOSIÇÃO DO TAMPÃO DIGITAL: algodão orgânico, papel celulósico biodegradável.

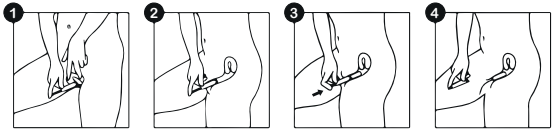
COMPOSIÇÃO DO TAMPÃO COM APLICADOR: algodão orgânico, cartão, papel celulósico biodegradável.

COMO INSERIR UM TAMPÃO COM APLICADOR?

1. Lave as mãos e retire o invólucro do tampão.
2. Sente-se numa posição confortável, com os músculos relaxados. A posição de pé permite um acesso fácil à zona vaginal com os joelhos ligeiramente dobrados e separados, ou com um pé apoiado na sanita.
3. Segure firmemente o aplicador pela extremidade, entre o polegar e o dedo médio, colocando os dedos nos pequenos anéis estriados. Certifique-se de que o fio está bem colocado no interior do aplicador.
4. Afaste os lábios vaginais localizados na abertura da vagina (por onde a menstruação flui) ❶. Com a outra mão, introduza o tubo na vagina. Deslize suavemente o aplicador para dentro da vagina até os seus dedos tocarem no seu corpo ❷. Com o indicador, faça deslizar o tubo interior até que a extremidade deste fique alinhada com a do tubo exterior ❸. Desta forma, fará deslizar o tampão para fora do aplicador, posicionando-o corretamente no interior da vagina.
5. Retire cuidadosamente o aplicador. O fio ficará pendurado fora do seu corpo ❹.
6. Se a colocação tiver sido corretamente executada, não deve sentir o tampão. Se se sentir desconfortável, isso pode significar que não empurrou suficientemente o tampão. Deve retirar o tampão e colocar um novo, certificando-se de que o insere até à profundidade ideal.
7. Lave as mãos mais uma vez.

COMO INSERIR UM TAMPÃO DIGITAL?

1. Lave as mãos e retire o invólucro do tampão, torcendo-o.
2. Sente-se numa posição confortável, com os músculos relaxados. A posição de pé permite um acesso fácil à zona vaginal com os joelhos ligeiramente dobrados e separados, ou com um pé apoiado na sanita.
3. Desembrulhe e puxe o fio do tampão para o desenrolar completamente. Verifique se as duas extremidades do fio estão unidas.
4. Introduza o seu dedo indicador na cavidade situada na extremidade do tampão. Com a outra mão, abra os lábios situados na abertura da vagina (por onde flui a menstruação) ❶.
5. Introduza o tampão na vagina; é mais fácil se o corpo estiver relaxado ❷.
6. Introduza o tampão na vagina até à maior profundidade possível ❸. O fio ficará pendurado fora do seu corpo ❹.
7. Se a colocação tiver sido corretamente executada, não deve sentir o tampão. Se se sentir desconfortável, isso pode significar que não empurrou suficientemente o tampão. Deve retirar o tampão e colocar um novo, certificando-se de que o insere até à profundidade ideal.
8. Lave as mãos mais uma vez.



OS TAMPÕES DEVEM SER SUSTITUÍDOS DE 6 EM 6 HORAS, NO MÁXIMO.

Existem soluções alternativas aos tampões, como os pensos higiénicos. Escolha o nível de absorção adequado ao seu fluxo menstrual. Em caso de dúvida sobre a utilização de tampões, utilize sempre tampões com o menor nível de absorção possível.

COMO RETIRAR UM TAMPÃO?

1. Lave as mãos antes de retirar o tampão.
2. Sente-se numa posição confortável, com os músculos relaxados. A posição sentada sobre a sanita permite-lhe retirar mais facilmente o tampão.
3. Puxe suavemente o fio do seu tampão. Se o fio se soltar e não conseguir puxá-lo sozinha, consulte um ginecologista.
4. Após a remoção, nunca deite o tampão na sanita. Coloque-o no balde do lixo, juntamente com o aplicador e o invólucro do tampão.
5. Lave as mãos mais uma vez.

NÃO DEITE TAMPÕES USADOS OU POR USAR NA SANITA.

INFORMAÇÕES SOBRE A SÍNDROME DO CHOQUE TÓXICO (SCT)

A SCT é uma infeção rara, mas potencialmente grave ou mesmo fatal. É causada por uma toxina produzida por uma bactéria (*Staphylococcus aureus*) que se encontra habitualmente no corpo. Os sintomas da SCT podem aparecer subitamente durante a menstruação ou imediatamente a seguir a esta. Os sintomas são semelhantes aos associados à gripe comum e incluem: febre alta súbita (>39 °C), dores musculares, vómitos, diarreia, dores de cabeça, tonturas, desmaios ou irritações cutâneas semelhantes a queimaduras solares, dores de garganta. Se sentir algum destes sintomas enquanto utiliza um tampão, retire-o e contacte imediatamente o seu médico. Não utilize tampões ou qualquer outro dispositivo intravaginal se tiver sofrido de SCT ou se estiver gravemente imunocomprometida. Recomendamos-lhe que utilize proteções periódicas externas (pensos higiénicos, pensos reutilizáveis...) durante a noite, para diminuir o risco de desenvolver uma síndrome de choque tóxico.

ADVERTÊNCIAS/CONTRAINDICAÇÕES

- Utilize apenas um tampão de cada vez.
- Assegure-se sempre de que retirou o tampão antes de inserir um novo.
- Certifique-se de que retira os tampões no final do período menstrual e não utilize tampões se não estiver a menstruar.
- Se detetar fibras brancas ao retirar o tampão, é possível que este ainda não esteja totalmente embebido. Pondere optar por uma capacidade de absorção mais leve.
- Não utilize tampões em caso de alergia ao(s) componente(s).
- Em caso de irritação, sensação de ardor, desconforto urinário ou dor, interrompa imediatamente a utilização do produto e contacte um médico.
- Em caso de infeção vaginal, não utilize tampões.
- Retire o tampão antes de ter relações sexuais.
- Os tampões não protegem contra infeções sexualmente transmissíveis.
- Os tampões não são contracetivos.
- Se utiliza um contracetivo, como um anel vaginal, peça a opinião do seu médico antes de usar um tampão.
- Não utilizar em associação com outros dispositivos internos e tratamentos intravaginais (copo menstrual, óvulo vaginal...).
- Não utilize tampões para hemorragias nas primeiras 24 horas após a inserção de um dispositivo intrauterino (DIU).
- Após um parto, uma ferida vaginal, uma cirurgia, um aborto espontâneo ou uma interrupção da gravidez, espere até que a vagina recupere antes de utilizar tampões.
- Retire o tampão antes de qualquer exame médico, incluindo exames imagiológicos.
- Mantenha os tampões fora do alcance das crianças, dos animais.
- O hímen pode não ser preservado com a utilização de tampões ou outros dispositivos internos.
- Se tiver unhas compridas, tenha cuidado com as micro lesões vaginais durante a inserção e remoção do tampão.