

## DIGITALE TAMPONGER OG TAMPONGER MED APPLIKATOR

Tampongen er et produkt forbeholdt kvinners intimhygiene, og gir komfort og trygghet. Det er viktig å følge god praksis. Tampongen skal settes inn i skjeden for å absorbere menstruasjonsblodet. Hvis du skal bruke tampong for første gang, må det kanskje flere forsøk til før du klarer å føre den inn slik at den sitter komfortabelt og trygt. Dette er helt normalt.



**TAMPONG LETT  
BLØDNING**  
▲▲○○  
<6g



**TAMPONG VANLIG  
BLØDNING**  
▲▲○○  
6-9g



**TAMPONG TUNG  
BLØDNING**  
▲▲▲○  
9-12g



**TAMPONG SVÆRT  
TUNG BLØDNING**  
▲▲▲▲  
12-15g

## NO - INSTRUKSJON FOR BRUK AV SANITETSBEKYTTELSE

ØKOLOGISKE BOMULLSTAMPONGER (09/10)

Vi anbefaler deg å lese disse instruksjonene før bruk.

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

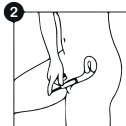
**SAMMENSETNING AV DIGITAL TAMPONG:** GOTS-sertifisert økologisk bomull, biologisk nedbrytbar cellulosepapir.

**SAMMENSETNING AV TAMPONG MED APPLIKATOR:** GOTS-sertifisert økologisk bomull, papp, biologisk nedbrytbar cellulosepapir.

### HVORDAN SETTER MAN INN EN TAMPONG MED APPLIKATOR?

1. Vask hendene og fjern emballasjen fra tampongen.
2. Into en komfortabel stilling slik at musklene slipper av. I stående stilling får du enkel tilgang til skjedeområdet med knærne lett bøyd og skilt fra hverandre, eller med én fot på toalettsetet.
3. Hold enden av applikatoren godt fast mellom tommelen og langfingeren ved å legge fingrene på de små rillene. Pass på at snoren henger rett på innsiden av applikatoren.
4. Spre kjønnsleppene ved skjedeåpningen (der menstruasjonsblodet kommer ut) ①. Med den andre hånden setter du tuben inn i skjeden. Skyv applikatoren forsiktig inn i skjeden til fingrene berører kroppen ②. Bruk pekefingeren til å skyve den indre tuben inn i den ytre, til de to kantene møtes ③. Dette skyver tampongen ut av applikatoren og plasserer den riktig inne i skjeden.

5. Fjern applikatoren forsiktig. Snoren blir hengende utenfor kroppen ④.
6. Når tampongen er riktig satt inn, skal du ikke kjenne den. Hvis du er ukomfortabel, kan det bety at du ikke har skjøvet tampongen dypt nok inn. Da må du ta tampongen ut og sette inn en ny. Påse at du skyver den dypt nok inn.
7. Vask hendene på nytt.



EN TAMPONG SKAL BYTTES MINST HVER 6. TIME.

Det finnes alternative løsninger til tamponger, slik som sanitetsbind. Velg absorberingsene i tråd med blødningsmengde. Hvis du er i tvil angående tampongbruk, bruk alltid tamponger med lavest mulig grad av absorberingsene.

### HVORDAN SETTER MAN INN EN DIGITAL TAMPONG?

1. Vask hendene og fjern emballasjen fra tampongen ved å vri den.
2. Into en komfortabel stilling slik at musklene slipper av. I stående stilling får du enkel tilgang til skjedeområdet med knærne lett bøyd og skilt fra hverandre, eller med én fot på toalettsetet.
3. Vikle ut og trekk i tampongsnoren for å løse den helt. Sjekk at de to endene av snoren er knyttet sammen.
4. Sett pekefingeren mot den hule delen i enden av tampongen. Med den andre hånden sprer du kjønnsleppene ved skjedeåpningen (der menstruasjonsblodet kommer ut) ①.
5. Før tampongen inn i skjeden; det går lettere hvis kroppen er avslappet ②.
6. Skyv tampongen så dypt inn i skjeden som du kan ③. Snoren blir hengende utenfor kroppen ④.

7. Når tampongen er riktig satt inn, skal du ikke kjenne den. Hvis du er ukomfortabel, kan det bety at du ikke har skjøvet tampongen dypt nok inn. Du må ta tampongen ut og sette inn en ny. Påse at du skyver den dypt nok inn.
8. Vask hendene på nytt.

### HVORDAN TAR MAN UT EN TAMPONG?

1. Vask hendene før du tar ut tampongen.
2. Into en komfortabel stilling slik at musklene slipper av. Du fjerner tampongen lettere i sittende posisjon på toalettet.
3. Trekk lett i tampongsnoren. Hvis snoren har løstet og du ikke lykkes med å trekke tampongen ut på egen hånd, må du kontakte en gynekolog.
4. Når tampongen er tatt ut, skal den aldri skylles ned i toalettet. Den skal ovenhendes i søppelet sammen med applikatoren og emballasjen.
5. Vask hendene igjen.

**BRUKTE ELLER UBRUKTE TAMPONGER SKAL IKKE SKYLLES NED I TOALETET.**



### INFORMASJON OM TOKSISK SJOKKSYNDROM (TSS)

TSS er en sjelden, men potensielt alvorlig eller til og med dødelig infeksjon. Det er forårsaket av et giftstoff produsert av en bakterie (*Staphylococcus aureus*) som vanligvis finnes i kroppen. Symptomer på TSS kan oppstå plutselig under eller umiddelbart etter menstruasjonen. Symptomene ligner på de som er forbundet med vanlig influensa, som blant annet: plutselig høy feber (>39 °C), muskelsmerter, oppkast, diaré, hodepine, svimmelhet, besvimelse eller hudutslett som ligner på solbrenthet, sår hals. Hvis du opplever noen av disse symptomene mens du bruker tamponger, må du fjerne dem og kontakte lege umiddelbart. Ikke bruk tamponger eller andre intravaginale enheter hvis du har hatt TSS eller har alvorlig svekket immunforsvar. Vi anbefaler at du bruker ekstern menstruasjonsbeskyttelse (truseinnlegg, bind, gjernbrusbind...) over natten for å redusere risikoen for å utvikle toksisk sjokksyndrom.

### ADVARSLER/KONTRAINDIKASJONER

- Bruk kun én tampong av gangen.
- Sjekk at du alltid har rørt ut den brukte tampongen før du setter inn en ny.
- Pass på å fjerne tampongen når menstruasjonen er over, og la være å bruke tamponger når du ikke har menstruasjon.
- Hvis du observerer hvite fibre når du tar ut tampongen, er det ikke sikkert at den er helt gjennomvatt ennå. Kanskje du bør vurdere en tampong med lavere absorpsjonsene.
- Bruk ikke tamponger hvis du er allergisk mot én eller flere av bestanddelene.
- Hvis det oppstår irritasjon, svie, ubehag ved urinering eller smerte, må du slutte å bruke produktet umiddelbart og kontakte lege.
- Ikke bruk tamponger ved vaginal infeksjon.
- Ta ut tampongen før samleie.
- Tamponger beskytter ikke mot seksuelt overførbare infeksjoner.
- Tamponger er ikke et prevensjonsmiddel.
- Hvis du bruker et prevensjonsmiddel slik som en p-ring, skal du rådføre deg med lege før du bruker tamponger.
- Skal ikke brukes i kombinasjon med en annen intern enhet og intravaginale behandlinger (mennskap, egg...).
- Bruk ikke tamponger ved blødning kort tid etter eller innen de første 24 timene etter innsettning av en intrauterin enhet (spiral).
- Etter fødsel, skjedesår, operasjon, spontanabort eller abort, må du vente til skjeden er leget før du bruker tamponger.
- Ta ut tampongen før medisinske undersøkelser, inkludert medisinske bildeundersøkelser.
- Tamponger skal oppbevares utilgjengelig for barn.
- Tamponger skal oppbevares utilgjengelig for kjæledyr.
- Ved bruk av tamponger eller andre interne enheter er det ikke sikkert at jomfruinnen forblir intakt.
- Ta ut tampongen før medisinske undersøkelser, inkludert mikrovaginale skader under innsettning eller fjerning av tamponger.