



Návod na použitie tampóna

SK 100% bavlnené tampóny

Žiadne syntetické materiály alebo chemikálie, iba prírodná bavlna. Hypoalergénne.

Prosím, prečítajte si pozorne tento letáčik pred použitím Cottons 100% bavlnené tampóny a uschovajte si ho na bezpečnom mieste.

TAMPÓNY

1. UMYTE SI PORIADNE RUKY PRED A PO VLOŽENÍ TAMPÓNU

2. ODSTRÁŇTE OBAL

- Pomocou farebného prúžka odbaľte spodnú časť tampónu. Opatrne vytiahnite šnúрку tampónu.
- Počas držania šnúřky odstráňte aj zvyšnú časť jeho obalu. Snažte sa vyhnúť zbytočnej manipulácii s tampónom v čase keď ste ho už odbalili, nikam ho už nepoložte.

3. PRIPRAVTE SA NA VLOŽENIE TAMPÓNU

- Tampón držte na konci kde začína šnúřka. Zaujmite pre vás čo možno najpohodlnejšiu polohu (napríklad sadnite si si kolenami od seba, čupnite si, alebo stojte s jednou nohou opretou na toailete, stoličke alebo okraji vane). /obrázok 1

4. VLOŽTE TAMPÓN

- a. Vydýchajte pomaly a buďte uvoľnená. So svojou voľnou rukou jemne rozťahnite pysky svojho ohanbia. /obrázok 2
- b. Jemne zatlačte tampón. Odpor, ktorý môžete pocítiť je normálny a je spôsobený svalmi, ktoré budú držať tampón na mieste potom ako bude vložený. Jemné otáčanie tampónu môže pomôcť.
- c. V momente, keď je tampón čiastočne vložený medzi pyskami ohanbia, svojim prostredným prstom zatlačte tampón úplne dovnútra pošvy. Tlačiť by ste mali smerom k spodnej časti svojho chrbáta. Svoj prst zatlačte úplne, čo spôsobí, že tampón sa umiestni v centrálnej časti pošvy, kde je viacero nervových zakončení. Ubezpečte sa, že šnúřka visí zvonka vášho tela.

Ak skúšate tampóny po prvýkrát, budete možno potrebovať menší tréning. Prvý pokus urobte počas silného menštruačného krvácania, keď je pošva dostatočne vlhká, čo pomáha pri vkladaní tampónu. Váš prst má správnu dĺžku na umiestnenie tampónu do správnej pozície a časti vašej vagíny. Je to iba otázka naučiť sa poznať svoje telo.

POZNÁMKA: Nemusíte sa obávať, že tampón môže vypadnúť, držia ho svaly v pošve. Taktiež sa nemôže stratiť vo vnútri, pretože otvor krčka maternice – cervix je príliš malý na to, aby sa cez neho tampón dostal ďalej.

5. VLOŽILA SOM SI TAMPÓN SPRÁVNE?

Tampón by ste nemala cítiť, ak bol vložený správne, takže ak cítite tlak alebo nepohodlie, je možné, že tampón nebol zavedený správne alebo je príliš hlboko v pošve. Neponikárte a pokúste sa tampón zatlačiť hlbšie alebo počkajte, kým sa tampón nasaje krvou, aby ste ho mohli jednoducho odstrániť a začať znovu s novým tampónom. Nikdy nekladajte tampóny ak pociťujete bolesť a nikdy nekladajte viac ako jeden tampón.

6. KEDY TREBA TAMPÓN VYMEŇIŤ

Ak zatiahnete ľahučko šnúřku, zistíte, či je správny čas na výmenu tampóna. Ak sa tampón nepohne zo svojho miesta, znamená, že nie je nasiaknutý, a preto ho netreba vymeniť. Hoci potreba výmeny závisí najmä od intenzity krvácania, tampón treba meniť minimálne každých 3 až 6 hodín (alebo počas každých 4 až 8 hodín) v závislosti od krvácania. Nikdy by ste si nemali nechať tampón dlhšie ako 8 hodín. Neodporúčame používať počas celého cyklu menštruácie len tampóny s najvyššou možnou absorpciou, radšej sa intenzitou krvácania. Taktiež by ste mali zvážiť používanie vložiek na noc. Ak použijete tampón na noc, vymeňte nový tampón tesne predtým ako idete spať a opäť ako prvú vec ráno.

7. ODSTRÁNENIE TAMPÓNU

Jednoducho potiahnite šnúřku v rovnakom uhle ako bol tampón vložený. Skontrolujte či je neporušený. V prípade, že nie je, obráťte sa na svojho gynekológa po radu a asistenciu. Ak sa vám niekedy stane, že nemôžete nájsť šnúřku, obvyčajne pomôže ak sa dáte do čupiacej polohy a použijete svoje prsty. Nezabudnite si odstrániť tampón predtým ako si vložíte ďalší a ubezpečte sa, že odstránite posledný tampón pri konci vašej menštruácie.

8. LIKVIDÁCIA TAMPÓNU A OBALU

V záujme ochrany životného prostredia odporúčame alternatívne spôsoby likvidácie, nie zahodenie do kanalizácie.

9. AKÚ VEĽKOSŤ MÁM POUŽIŤ?

Niektoré menštruácie bývajú intenzívne, niektoré slabšie, u mladých dievčat sú odlišné ako u žien po pôrode a intenzitu menštruácie môže ovplyvniť aj voľba antikoncepcie. Preto Cottons tampóny boli nadizajnované s rôznou absorpciou.

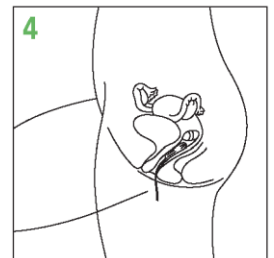
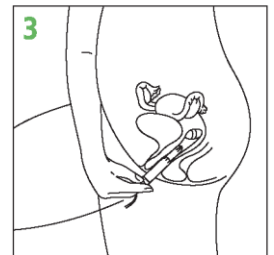
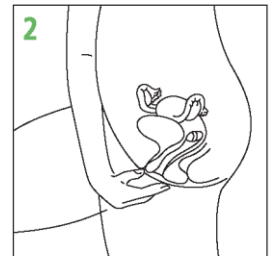
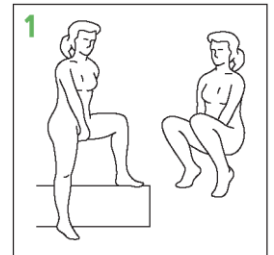
COTTONS TAMPÓNY SÚ K DISPOZÍCII V NASLEDOVNÝCH PREVEDENIACH

REGULAR Ľahké až stredné krvácanie. 6-9g

SUPER Stredné až silné krvácanie. 9-12g

O SYNDRÓME TOXICKÉHO ŠOKU

Cottons 100% bavlnené tampóny sú bezpečné, hygienické a pohodlné. Ich veľkou prednosťou je, že sú hypoalergénne. Treba si však uvedomiť, že žiadne tampóny nie sú úplne sterilné, rovnako ako vaše ruky alebo vagína, preto by ste si mali dôkladne umyť ruky pred aj po vložení tampónu. Veľmi malé množstvo baktérii sa normálne nachádza vo vzduchu



všade okolo nás, nebolo dokázané, že by boli nositeľmi baktérie, ktorá spôsobuje Syndróm Toxického Šoku (STŠ).

ČO JE SYNDRÓM TOXICKÉHO ŠOKU (STŠ)?

Syndróm Toxického Šoku (STŠ) je ojedinelé, ale veľmi vážne ochorenie, ktoré môže zapríčiniť smrť. Vytvára ho toxín (druh biologického jedu), ktorý produkuje jeden typ baktérie (Staphylococcus aureus). Takéto baktérie sa môžu nachádzať v nose približne jednej tretiny populácia. Tiež sa môžu nájsť na ľudskej koži a veľmi zriedkavo vo vagíne bez škodenia.

KTO JE V OHROZENÍ?

STŠ sa môže vyskytnúť u mužov aj žien v každom veku, ale častejšie u mladých žien, ktoré používajú počas menštruácie tampóny.

AKO K TOMU DOCHÁDZA?

Ak je toxín vyprodukovaný vo vagíne alebo nejakej rane a odtiaľ sa absorbuje, dostane sa do krvného obehu. Osoba, ktorá nie je odolná voči tomuto toxínu, môže ochoreť. Väčšina ľudí je voči tomuto toxínu odolná, preto je táto choroba ojedinelá. Symptómy STŠ sa môžu vyvíjať mimoriadne rýchlo. Skoré spozorovanie symptómov môže zvyčajne pomôcť predísť veľmi vážnej chorobe.

AKÉ SÚ SYMPTÓMY STŠ?

Symptómy sa môžu začať prejavovať náhle a sú podobné chrípke. Skoré rozpoznanie týchto symptómov je veľmi dôležité.

- Bolesť hlavy, bolesť hrdla, svalové bolesti
- Vysoká teplota a zimnica, zvyčajne 39 stupňov Celzia alebo vyššie
- Zvracanie, hnačka alebo oboje
- Odpadávanie, závrate a točenie hlavy, slabosť alebo zmätenie
- Úpal ako vyrážka

ČO TREBA SPRAVIŤ, AK SI MYSLÍM, ŽE MÁM STŠ?

Ak počas menštruácie alebo krátko po nej pocítujete niektoré prejavy spomenutých symptómov, **ODSTRÁŇTE SVOJ TAMPÓN A OKAMŽITE NAVŠTÍVTE LEKÁRA!** Pamätajte si, že je veľmi dôležité spomenúť lekárovi, že ste používali tampóny. Ak ste niekedy už mali STŠ, nemali by ste používať tampóny bez komunikácie s lekárom. Možno ste si nevybudovali odolnosť voči toxínu a mohli by ste dostať STŠ opäť.

ZAPRÍČIŇUJÚ TAMPÓNY STŠ?

Odpoveď je jednoznačná, nie. Tampóny nie sú nosičom baktérie, ktorá zapríčiňuje STŠ. Avšak použitie tampónov môže byť asociované so zvýšeným rizikom STŠ. Hoci STŠ môže vzniknúť počas používania tampónov rôznej absorpcie, riziko sa zvyšuje pri používaní tampónov s vyššou absorpciou.

KDE MOŽNO NÁJSŤ VIAC INFORMÁCIÍ O STŠ?

Bezplatné informácie poskytuje Toxic Shock Syndrome Information Service - informačný servis ohľadne Syndrómu Toxického Šoku. Navštívte: www.toxicshock.com

Touto témou sa zaoberá aj množstvo slovenských a českých webových stránok, napr.:

www.zdravie.sk/forum/857165/syndrom-toxickeho-soku/, www.vitalion.cz/syndrom-toxickeho-soku/.

ZÁKAZNÍČKA PODPORA

V prípade sťažností na tento produkt, pošlite nám prosím spolu s vašim vyjadrením aj vonkajšiu krabičku produktu. Píšte na adresu: Cottons Slovensko, s.r.o., Staromlynská 2, 821 06 Bratislava.

Ponuka Cottons Slovensko, s.r.o. zahŕňa okrem tampónov aj celú škálu vložiek – ultratenké, maxi, slipové, materské a inkontinenčné.

Spoločnou charakteristikou celého produktového radu Cottons a Comforts je 100% bavlna prvej kategórie, žiadne syntetické materiály, bez farbív a bieliadiel, žiadny chlór. Produkty sú hypoalergénne a biodegradabilné, pritom jemné, vzdušné a veľmi príjemné a pohodlné.

Pre viac informácií ohľadom Cottons navštívte www.cottons.sk