Think ahead.



Yleistä tietoa tamponeista ja niiden turvallisesta käytöstä

Yleistä tietoa

Tamponit ovat emättimen sisään asetettavia tuotteita, joita käytetään kuukautisveren imeyttämiseen kuukautisten aikana. Niiden imukykyinen materiaali on puuvillaa, viskoosia (raion) tai niiden seosta. Tamponit on suunniteltu asetettaviksi joko muovisella tai pahvisella asetusvälineellä tai ilman asetusvälinettä (käyttäen vain sormea). Kaikissa tamponeissa on naru, jonka avulla ne voidaan poistaa turvallisesti. Joissakin tamponeissa on myös toinen ulkokerros, joka auttaa paikoilleen asettamisessa ja poistamisessa.

Yksikään kuukautisvuoto ei ole samanlainen. Kuukautisvuodot voivat vaihdella kuukautisjakson eri päivinä ja koko hedelmällisen iän ajan. Siksi tamponeita valmistetaan erilaisilla imevyyksillä ja eri kokoisina. Tämä auttaa hallitsemaan erilaisia vuotoja. Valitse aina alhaisin imevyys, joka soveltuu kuukautisvuototarpeisiisi.

Jokaisessa tamponipakkauksessa on taulukko, jossa kuvataan tamponin imevyyttä pisaroina ja grammoina ja jossa tamponille ilmoitetaan suositeltu kuukautisvuoto.

Imevyys pisaroina	Imevyys grammoina	Suositellaan useimmiten kuukautisvuodoille, jotka ovat...
♦	< 6	erittäin vähäisiä tai vähäisiä
♦♦	6–9	vähäisiä tai keskivoimakkaita
♦♦♦	9–12	keskivoimakkaita tai runsaita
♦♦♦♦	12–15	runsaita
♦♦♦♦♦	15–18	erittäin runsaita
♦♦♦♦♦♦	18–21	äärimmäisen runsaita



Turvallisuutta koskevia neuvoja ja toksinen sokkioireyhtymä

Olet saattanut kuulla toksisesta sokkioireyhtymästä tai TSS:stä. Toksinen sokkioireyhtymä on erittäin harvinainen mutta vakava sairaus, joka voi joskus johtaa kuolemaan. Siksi on tärkeää tuntea sen oireet, jotta tunnistaisit sen nopeasti ja pyytäisit heti lääketieteellistä neuvontaa.

Kaikki toksisen sokkioireyhtymän oireet eivät välttämättä ilmene samaan aikaan. Jos sinulla on oireita tai jos olet huolissasi siitä, että sinulla saattaa olla toksinen sokkioireyhtymä, poista tamponisi varotoimenpiteenä, pyydä heti ohjeita terveydenhuollon ammattilaiselta ja kerro lääkärille, että sinulla on kuukautiset, olet käyttänyt tamponeita ja että sinulla saattaa olla toksinen sokkioireyhtymä.

Toksinen sokkioireyhtymä voi oireilla joillakin seuraavista tavoista tai kaikilla niistä:

- yhtäkkiä ilmestyvä ja kova yli 39 asteen kuume
- oksentelu
- ripuli
- auringonpolttaman kaltainen ihottuma
- kurkkukipu
- huimaus tai pyörtyminen.

Toksinen sokkioireyhtymä voi uusiutua. Aiemmin toksisen sokkioireyhtymän sairastaneita ei suositella käyttämään tamponeita vastaisuudessa. Jos sinulla on ollut toksinen sokkioireyhtymä, pyydä neuvoa lääkäriltä ennen kuin käytät tamponeita tai emättimen sisäistä laitetta vastaisuudessa.

Tamponeiden turvallista käyttöä koskevat suositukset

Huomio: nämä ovat yleisiä suosituksia, jotka pätevät kaiken tyyppisiin tamponeihin. Jos tarvitset erityisiä ohjeita koskien esimerkiksi tamponin asettamista ja poistamista, vaihtamistiheyttä ja sitä, kuinka pitkään samaa tamponia voi käyttää, katso pakkauksen tai käyttämäsi tamponimerkin tuotetiedot.

- Pese kätesi ennen tamponin asettamista ja sen jälkeen.
- Käytä mahdollisimman pientä ja imevyydeltään mahdollisimman alhaista tamponia, joka vastaa kuukautisvuototarpeisiisi.
- Käytä vain yhtä tamponia kerrallaan.
- Muista poistaa viimeinen tamponi kuukautistesi päätyttyä.

Jos tarvitset lisätietoa, käy EDANA verkkosivuilla.

Tuotekuvaus

Libresse-tamponit on suunniteltu kuukautisveren imeyttämiseen kuukautisten aikana. Tamponin tiivistetty imuydin laajenee hellävaraisesti asettamisen jälkeen tarjoten luotettavaa suojaa ja käyttömukavuutta koko käyttöajan. Tamponit on tarkoitettu vain kertakäyttöön.

Rakenne

- Imuydin: viskoosia (Imukyky: Normal / Regular, 3 pisaraa, imukykyalue 9-12 g)
- Tamponin suojaverkko: kaksikomponenttinen polyesteri/polyeteeni (PET/PE) -kuitukangas
- Poistonaru: puuvillaa, vettähylkivällä pinnoitteella



Tuote on:

- dermatologisesti testattu
- hajusteeton
- ei sisällä kloorivalkaisua
- valmistettu tiukkojen laatu- ja hygieniavaatimusten mukaisesti

Ennen tamponin käyttöä

Älä käytä tamponia:

- silloin, kun sinulla ei ole kuukautisia
- jos sinulla on emätintulehdukseen viittaavia oireita etkä ole keskustellut niistä terveydenhuollon ammattilaisen kanssa
- jos olet aiemmin sairastanut toksisen sokkioireyhtymän (TSS), ellei lääkäri ole neuvonut sinua käyttämään tamponia
- jos olet allerginen tai yliherkkä jollekin tuotteen ainesosalle
- synnytyksen, leikkauksen tai muun lääketieteellisen toimenpiteen jälkeen, ellei terveydenhuollon ammattilainen ole suositellut tamponin käyttöä

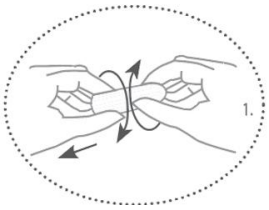
Yöaikaiseen käyttöön suositellaan terveyssidettä, jos tamponin käyttöajaksi tulisi yli 8 tuntia.

Hygieniasuositukset ja -ohjeet

Ennen tamponin asettamista tai poistamista:

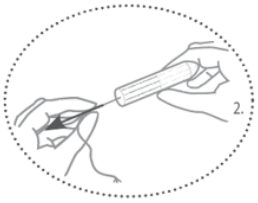
- Pese kädet huolellisesti saippualla ja vedellä.
- Varmista, että pakkaus on ehjä ennen sen avaamista.
- Käytä vain yhtä tamponia kerrallaan.

Tamponin asettaminen



Vaihe 1

Pese kädet huolellisesti. Valitse vuodon määrään sopiva tamponi ja avaa pakkaus kiertämällä kääreen alaosa irti.



Vaihe 2

Vedä tamponin naru kokonaan auki ja varmista, että narun päät ovat kunnolla kiinni toisissaan.



Vaihe 3

Poista toisella kädellä pakkauksen yläosa tamponin ympäriltä. Aseta etusormi tamponin päässä olevaan syvennykseen, jotta voit pitää tamponista tukevasti kiinni sitä asetettaessa.

Vaihe 4



Rentoudu ja aseta tamponi emättimeen. Työnnä tamponi emättimeen pyöristetty pää edellä siten, että se suuntautuu hieman kohti häntäluuta. Tamponi on asetettu oikein, kun et enää tunne sitä. Jos tamponi ei tunnu asettuvan kunnolla tai täyty normaalisti, poista se ja aseta uusi tamponi edellä olevien ohjeiden mukaisesti.

Mistä tiedän, että tamponi on asetettu oikein?

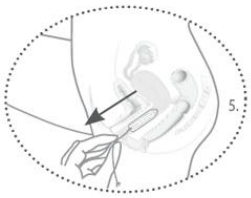
Oikein asetettu tamponi tuntuu mukavalta käyttää. Jos tunnet tamponin, sitä ei välttämättä ole asetettu riittävän syvälle. Poista tamponi ja aseta uusi tamponi. Älä koskaan aseta poistettua tamponia uudelleen.

Tamponin poistaminen ja hävittäminen

Milloin tamponi tulee vaihtaa?

Vaihda tamponi säännöllisin väliajoin, **4-8 tunnin välein**, vuodon määrästä riippuen.
Tamponia ei saa käyttää yhtäjaksoisesti **yli 8 tuntia**.

Tamponin poistaminen



1. Pese kädet huolellisesti.
2. Rentoudu.
3. Vedä poistonarusta varovasti alaspäin ja eteenpäin.
4. Poista tamponi hitaasti.
5. Pese kädet uudelleen tamponin poistamisen jälkeen.

Jos tamponin poistaminen tuntuu epämukavalta, se ei välttämättä ole vielä imenyt itseensä riittävästi vuotoa. Harkitse seuraavalla kerralla pienemmän imukyvyn tamponin käyttöä.

Tärkeää muistaa!

- Poista aina edellinen tamponi ennen uuden tamponin asettamista.
- Poista aina viimeinen tamponi kuukautisten päätyttyä.
- Älä hävitä tai huuhtele tamponeja, kääreitä tai pakkausmateriaaleja vessanpönttöön.

Hävittäminen
Kääri käytetty tamponi WC-paperiin ja laita se roska-astiaan. Käytetyt hygieniatuotteet tulee aina hävittää sekajätteen mukana.
Auta suojelemaan ympäristöä.

Tuotetiedot

Sisältö: Viskoositamponit, joissa kuitukangaspäällyste
Valmistusmaa: EU
Päivitetty: 07/2026

Lisätietoja Libresse-tuotteista löydät verkkosivuiltamme: libresse.fi