Think ahead.



Generel Information Om Tamponer Og Om Sikker Brug

Generel information

Tamponer er produkter, der bruges til at absorbere menstruationsblod under menstruationen, og som indsættes i skeden. Deres absorberende materiale er bomuld, viskose (rayon) eller en blanding af de to. Tamponer er designet til at blive indsat enten ved at bruge en plast- eller pap-applikator eller uden en applikator (kun ved at bruge en finger). Alle tamponer er forsynet med en snor for at sikre en sikker fjernelse. Nogle har også et ekstra ydre dæklag for at hjælpe med isætning og fjernelse.

Hvert menstruationsflow er forskelligt, ændrer sig fra dag til dag gennem hver menstruation, og kan variere i løbet af en menstruationsperiode. Derfor er tamponer lavet i en række absorberingsevner/størrelser for at hjælpe med at håndtere disse forskellige flows. Vælg altid den laveste absorberingsevne, der passer til dit menstruationsflow.

Hver pakke tamponer har et diagram, der beskriver tamponens absorberingsevne i dråber og i gram og forbinder dem med et anbefalet menstruationsflow.

Absorberingsevne i dråber	Absorberingsevne i gram	Anbefales normalt til menstruationsflow, der er...
♦	< 6	Meget let til let
♦♦	6 til 9	Let til medium
♦♦♦	9 til 12	Medium til kraftigt
♦♦♦♦	12 til 15	Kraftigt
♦♦♦♦♦	15 til 18	Meget kraftigt
♦♦♦♦♦♦	18 til 21	Ekstrem kraftigt



Sikkerhedsråd og TSS

Du har nok hørt om toksisk choksyndrom eller TSS. TSS er en meget sjælden, men alvorlig sygdom, der kan være dødelig. Derfor er det vigtigt at kende symptomerne, at genkende dem hurtigt, og straks søge lægehjælp.

Symptomerne på TSS opstår måske ikke alle på samme tid. Hvis du oplever symptomer eller er bekymret for, at du kan have TSS, skal du fjerne tamponen som en sikkerhedsforanstaltning, søge øjeblikkelig lægehjælp, og informere lægen om, at du har din menstruation, har brugt tamponer, og at du muligvis har TSS.

Symptomerne på TSS kan omfatte nogle eller alle af følgende:

- Pludselig høj feber på over 39°C (102°F)
- Opkast
- Diarré
- Solskoldning ligesom udslæt
- Ondt i halsen
- Svimmelhed eller besvimelse

TSS kan opstå igen, og for dem, der har haft TSS, er det ikke tilrådeligt at bruge tamponer i fremtiden. Hvis du har haft TSS, skal du konsultere en læge før fremtidig brug af enhver form for tamponer eller intern vaginal enhed.

Anbefalinger til sikker brug af tamponer

OBS: disse er generelle anbefalinger, der gælder for alle slags tamponer. For specifikke instruktioner, herunder detaljer om isætning og fjernelse, hvor ofte du skal skifte, og hvor længe du bør have en tampon på, henvises til emballagen eller produktinformationen for det tamponmærke, du bruger.

- Vask hænderne før og efter isætning af en tampon.
- Brug den laveste absorberingsevne/størrelse tampon, der passer til dit flow.
- Brug kun én tampon ad gangen.
- Husk at fjerne den sidste tampon i slutningen af din menstruation

For yderligere information, besøg venligst EDANA websted.

Produktbeskrivelse

Libresse tamponer er designet til at absorbere menstruationsblod under menstruation.
Den komprimerede absorberende kerne udvider sig forsigtigt efter indføring for at give pålidelig beskyttelse og komfort gennem hele menstruationsperioden. Tamponerne er kun beregnet til engangsbrug.

Sammensætning

- Absorberende kerne: viskose (Absorberingsevne: Normal / Regular, 3 dråber, absorberingsevne 9-12 g)
- Tamponens beskyttelseshylster: bico Polyester/Polyethylene (PET/PE) nonwoven materiale
- Snoren: bomuld med vandafvisende belægning



Produktet:

- Er dermatologisk testet
- Indeholder ikke parfume
- Indeholder ikke klorbaseret blegemiddel
- Er produceret under strenge kvalitets- og hygiejnekrav

Før brug af tampon

Brug ikke tamponer:

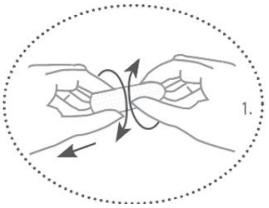
- Når du ikke har menstruation.
- Hvis du har symptomer på en vaginal infektion og ikke har konsulteret en sundhedsprofessionel.
- Hvis du tidligere har oplevet TSS, medmindre din læge har anbefalet det.
- Hvis du er allergisk eller sensitiv over for nogle af produktets sammensætningsdele.
- Efter fødsel, operation eller medicinske indgreb, medmindre det er anbefalet af en sundhedsprofessionel.

For beskyttelse natten over bør du overveje at bruge hygiejnebind, hvis en tampon ellers ville være indsat i mere end 8 timer.

Hygiejneanbefalinger

Før isætning eller fjernelse af tamponen:

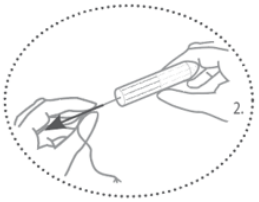
- Vask hænderne grundigt med sæbe og vand.
- Kontrollér, at emballagen er intakt, før du åbner den.
- Brug kun én tampon ad gangen.



Hvordan sætter man en tampon i?

Trin 1

Vask dine hænder grundigt. Vælg en tampon med passende absorberingsevne og drej emballagen for at fjerne den nederste del.



Trin 2

Rul tamponsnoren helt ud fra den sammenrullede position og kontrollér, at snoren er forbundet



Trin 3

Brug den anden hånd til at fjerne den resterende øverste del af emballagen fra tamponen. Placer pegefingeren i fordybningen i enden af tamponen, da du skal holde den dér under isætning.

Trin 4



Slap af, og før tamponen ind i skedeåbningen. Vinkl den skråt bagud mod lænden, mens du forsigtigt skubber tamponen indad. Tamponen er placeret korrekt, når du ikke længere kan mærke den. Hvis tamponen ikke sidder korrekt, skal du fjerne den og indsætte en ny tampon i henhold til vejledningen overfor.

Hvordan ved jeg, om tamponen er korrekt indsat?

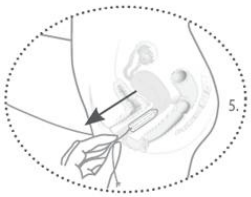
En korrekt indsat tampon bør føles behagelig.
Hvis du kan mærke tamponen, er den muligvis ikke sat langt nok ind. Fjern den, og indsæt en ny tampon.
En tampon må aldrig indsættes igen efter at være blevet fjernet.

Fjernelse og bortskaffelse af en tampon

Hvornår skal en tampon skiftes?

Skift tamponer regelmæssigt, hver 4. til 8. time, afhængigt af menstruationsflow.
Anvend ikke en tampon i mere end **8 timer** ad gangen.

Hvordan tager man en tampon ud?



1. Vask dine hænder grundigt.
2. Slap af.
3. Forsigtig træk snoren nedad og fremad.
4. Træk forsigtig tamponen ud.
5. Når tamponen er ude, vask dine hænder igen.

Hvis det føles ubehageligt at fjerne tamponen, så har tamponen ikke haft nok menstruation at absorbere. Overvej at vælge en tampon med lavere absorberingsevne næste gang.

Vigtigt

- Sørg altid for at fjerne den eksisterende tampon, før du indsætter en ny.
- Sørg altid for at fjerne den sidste tampon ved menstruationens afslutning.
- Tamponer, indpakning og emballage må aldrig skylles ud i toilettet.

Bortskaffelse
Den brugte tampon skal pakkes ind i toiletpapir og bortskaffes i en affaldsbeholder.
Hjælp os med at beskytte miljøet.

Produktinformation

Indhold: Viskose tamponer med nonwoven
Fremstillet i: EU
Revisionsdato: 07/2026

Du kan læse mere om Libresse-produkter på vores hjemmeside libresse.dk