Think ahead.



Informacje ogólne na temat tamponów i ich bezpiecznego używania

Informacje ogólne

Tampony to wyroby używane do wchłaniania krwi menstruacyjnej podczas miesiączki, umieszczane wewnątrz pochwy. Materiał chłonny, z którego są wykonane, to bawełna, wiskoza (sztuczny jedwab) lub ich mieszanka. Tampony są przeznaczone do wkładania za pomocą aplikatora z plastiku lub kartonu, albo bez aplikatora (przy użyciu palca). Wszystkie tampony wyposażone są w sznureczek umożliwiający ich bezpieczne usunięcie. Niektóre mają również dodatkową warstwę zewnętrzną, która ułatwia ich wprowadzanie i wyjmowanie.

Każde krwawienie menstruacyjne jest inne. Jego intensywność może zmieniać się z dnia na dzień podczas jednej miesiączki, a także różnić się między kolejnymi cyklami menstruacyjnymi. Dlatego tampony są dostępne w różnych rozmiarach i o różnej chłonności, co umożliwia dobór odpowiedniego produktu do intensywności krwawienia. Należy zawsze wybierać tampon o najniższej chłonności odpowiedniej dla danego krwawienia menstruacyjnego.

Na każdym opakowaniu tamponów znajduje się tabela przedstawiająca chłonność tamponów w kropelkach i gramach oraz wskazująca, dla jakiej intensywności krwawienia menstruacyjnego są one przeznaczone.

Chłonność w kropelkach	Chłonność w gramach	Zazwyczaj zalecane przy krwawieniu menstruacyjnym…
♦	< 5	Bardzo skąpym do skąpego
♦♦	6 do 9	Skąpym do umiarkowanego
♦♦♦	9 do 12	Umiarkowanym do nasilonego
♦♦♦♦	12 do 15	Nasilonym
♦♦♦♦♦	15 do 18	Obfitym
♦♦♦♦♦♦	18 do 21	Niezwykle obfitym



Porady dotyczące bezpieczeństwa i zespołu wstrząsu toksycznego (TSS)

Zespół wstrząsu toksycznego to bardzo rzadka, ale poważna choroba, która może być śmiertelna. Dlatego ważna jest znajomość jego objawów, ich szybkie rozpoznanie oraz niezwłoczne zasięgnięcie porady lekarskiej.

Objawy zespołu wstrząsu toksycznego nie muszą występować jednocześnie. W przypadku wystąpienia objawów lub podejrzenia zespołu wstrząsu toksycznego, zapobiegawczo wyjmij tampon, niezwłocznie zasięgnij porady lekarskiej i poinformuj lekarza o bieżącej miesiączce, użyciu tamponów i możliwości pojawienia się u Ciebie zespołu wstrząsu toksycznego.

Objawy zespołu wstrząsu toksycznego mogą obejmować jeden lub więcej z następujących objawów:

- Nagłe pojawienie się wysokiej gorączki powyżej 39°C (102°F)
- Wymioty
- Biegunka
- Wysypka przypominająca oparzenie słoneczne
- Ból gardła
- Zawroty głowy lub omdlenia

TSS może wystąpić ponownie. Osobom, które przeszły zespół wstrząsu toksycznego, nie zaleca się stosowania tamponów w przyszłości. W przypadku przebycia zespołu wstrząsu toksycznego przed ponownym użyciem jakiegokolwiek tamponu lub innego wyrobu dopochwowego należy skonsultować się z lekarzem.

Zalecenia dotyczące bezpiecznego stosowania tamponów

Uwaga: są to ogólne zalecenia dotyczące wszystkich rodzajów tamponów. Szczegółowe instrukcje, w tym informacje dotyczące wkładania i wyjmowania tamponów, a także częstotliwości ich wymieniania i maksymalnego czasu stosowania, znajdują się na opakowaniu lub w karcie produktu danej marki tamponów.

- Umyj ręce przed i po włożeniu tamponu.
- Używaj tamponu o najniższej chłonności lub w najmniejszym rozmiarze odpowiednim do intensywności krwawienia menstruacyjnego.
- Używaj tylko jednego tamponu jednocześnie.
- Pamiętaj o usunięciu ostatniego tamponu po zakończeniu miesiączki.

W celu uzyskania dodatkowych informacji należy zapoznać się z informacjami zawartymi w karcie produktu danej marki tamponów lub odwiedzić stronę internetową EDANA.

Opis produktu

Tampony Libresse są przeznaczone do wchłaniania krwi menstruacyjnej podczas miesiączki. Sprasowany rdzeń chłonny delikatnie rozszerza się po włożeniu, zapewniając niezawodną ochronę i komfort podczas użytkowania. Tampony są przeznaczone wyłącznie do jednorazowego użytku.

Skład:

- Rdzeń chłonny: wiskoza (chłonność: Normal / Regular, 3 kropelki, zakres chłonności 9-12 g)
- Osłona ochronna tamponu: włóknina dwuskładnikowa z poliestru i polietylenu (PET/PE)
- Sznureczek do usuwania tamponu: bawełna z powłoką hydrofobową



Produkt:

- Został przebadany dermatologicznie
- Nie zawiera dodanych substancji zapachowych
- Nie zawiera wybielaczy chlorowych
- Jest produkowany zgodnie z rygorystycznymi standardami jakości i higieny

Przed użyciem tamponu

Nie należy stosować tamponów:

- Poza okresem menstruacji
- W przypadku występowania objawów infekcji pochwy bez wcześniejszej konsultacji z personelem medycznym
- W przypadku wcześniejszego wystąpienia zespołu wstrząsu toksycznego (TSS), chyba że lekarz zaleci inaczej
- W przypadku uczulenia lub nadwrażliwości na którykolwiek składnik produktu
- Po porodzie, zabiegu chirurgicznym lub innych procedurach medycznych, chyba że personel medyczny zaleci inaczej

W celu zapewnienia ochrony podczas snu należy rozważyć stosowanie podpasek, jeśli tampon musiałby pozostawać w pochwie dłużej niż 8 godzin.

Zalecenia higieniczne

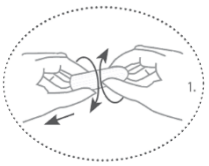
Przed włożeniem lub usunięciem tamponu:

- Dokładnie umyj ręce wodą i mydłem.
- Przed otwarciem upewnij się, że opakowanie nie jest uszkodzone.
- Stosuj tylko jeden tampon jednocześnie.

Jak prawidłowo założyć tampon

Krok 1

Dokładnie umyj ręce. Wybierz tampon o odpowiedniej chłonności, a następnie przekręć osłonkę, aby zdjąć jej dolną część



Krok 2

Całkowicie rozwiń sznureczek tamponu z miejsca, w którym jest zwinięty, i upewnij się, że jego końce są połączone lub zawiązane



Krok 3

Drugą ręką zdejmij pozostałą górną część osłonki. Umieść palec wskazujący we wgłębieniu znajdującym się na końcu tamponu, ponieważ w ten sposób tampon będzie trzymany podczas jego wprowadzania.



Krok 4



Rozluźnij się i wprowadź tampon do pochwy. Włóż tampon zaokrągloną końcówką do góry, kierując go lekko pod kątem w stronę dolnej części pleców. Tampon jest prawidłowo umieszczony, gdy przestaje być wyczuwalny. Jeśli tampon nie jest prawidłowo umieszczony lub powoduje dyskomfort, należy go usunąć i wprowadzić nowy, postępując zgodnie z powyższymi instrukcjami.

Jak sprawdzić, czy tampon jest prawidłowo umieszczony?

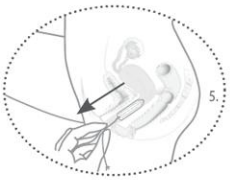
Prawidłowo umieszczony tampon powinien być wygodny i niewyczuwalny podczas noszenia.
Jeśli tampon jest wyczuwalny, może to oznaczać, że nie został wprowadzony wystarczająco głęboko. Należy go usunąć i wprowadzić nowy tampon.
Nigdy nie należy ponownie wkładać usuniętego tamponu.

Jak wyjąć i usunąć tampon?

Kiedy należy wymieniać tampony?

Tampony należy wymieniać regularnie, **co 4 do 8 godzin**, w zależności od intensywności krwawienia menstruacyjnego.
Nie należy stosować tamponu dłużej niż **8 godzin**.

Jak wyjąć tampon?



1. Umyj ręce.
2. Rozluźnij się.
3. Delikatnie pociągnij sznureczek tamponu w dół i do przodu.
4. Powoli wyjmij tampon.
5. Po wyjęciu tamponu ponownie umyj ręce.

Jeśli wyjmowanie tamponu powoduje dyskomfort, może to oznaczać, że tampon nie jest jeszcze wystarczająco nasiąknięty. Przy następnym użyciu warto rozważyć zastosowanie tamponu o mniejszej chłonności.

Ważne

Przed włożeniem nowego tamponu należy usunąć poprzedni tampon.
Zawsze należy usunąć ostatni tampon po zakończeniu miesiączki.
Nigdy nie należy spłukiwać tamponów, osłonek ani opakowań w toalecie.

Usuwanie zużytego produktu

Zużyty tampon należy owinąć papierem toaletowym i wyrzucić do kosza na odpady.
Pomóż chronić środowisko.

Informacje o produkcie

Zawartość: tampony wiskozowe z osłoną z włókniny
Kraj produkcji: UE
Data aktualizacji: 07/2026