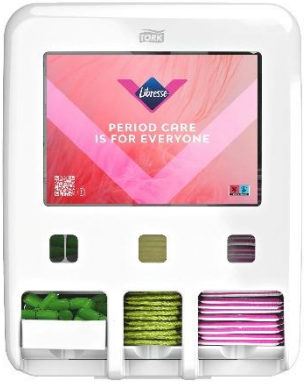
Think ahead.



Všeobecné informácie o tampónoch a o tom, ako ich bezpečne používať

Všeobecné informácie

Tampóny sú výrobky, ktoré sa používajú na absorpciu menštruačnej krvi počas vašej menštruácie a ktoré sa zavádzajú do pošvy. Ich absorpčný materiál je bavlna, viskóza (rajón) alebo zmes obidvoch. Tampóny sú určené na zavádzanie buď pomocou plastového či kartónového aplikátora, alebo bez aplikátora (len pomocou prsta). Všetky tampóny sú opatrené šnúrkou na zaistenie bezpečného vybratia. Niektoré tampóny majú aj dodatočnú vonkajšiu kryciu vrstvu, ktorá pomáha pri ich zavádzaní a vyberaní.

Každé menštruačné krvácanie je iné, mení sa zo dňa na deň počas každej menštruácie a môže byť rôzne počas života. Preto sa tampóny vyrábajú v určitom rozsahu absorpčnej schopnosti/veľkosti, aby pomáhali zvládať rôzne menštruačné krvácanie. Vždy zvoľte najnižšiu absorpčnú schopnosť, ktorá je vhodná pre potreby vášho menštruačného krvácania.

Na každom balení tampónov sa nachádza tabuľka s popisom absorpčnej schopnosti tampónov v kvapkách a gramoch a s jej prepojením s odporúčaným menštruačným prietokom.

Absorpčná schopnosť v kvapkách	Absorpčná schopnosť v gramoch	Obvykle odporúčané pre menštruačné krvácanie, ktoré je...
♦	< 6	Veľmi slabé až slabé
♦♦	6 až 9	Slabé až stredne silné
♦♦♦	9 až 12	Stredne silné až silné
♦♦♦♦	12 až 15	Silné
♦♦♦♦♦	15 až 18	Veľmi silné
♦♦♦♦♦♦	18 až 21	Extrémne silné



Bezpečnostné rady a syndróm toxického šoku

Možno ste už počuli o syndróme toxického šoku alebo TSS. TSS je veľmi zriedkavé ale vážne ochorenie, ktoré môže byť fatálne. Preto je dôležité poznať jeho príznaky, aby ich bolo možné rýchlo rozpoznať a hneď vyhľadať lekársku pomoc.

Všetky príznaky TSS sa nemusia vyskytnúť v rovnakom čase. Ak sa u vás objavia príznaky alebo máte obavy, že môžete mať TSS, preventívne si vyberte tampón, požiadajte o okamžitú lekársku pomoc a informujte lekára, že máte menštruáciu, že ste používali tampóny a že možno máte TSS.

Príznaky TSS môžu zahŕňať niektoré alebo všetky z nasledujúcich príznakov:

- náhla vysoká horúčka nad 39 °C,
- vracanie,
- hnačka,
- vyrážky ako pri spálení od slnka,
- bolesť hrdla,
- závraty alebo mdloby.

TSS sa môže vyskytnúť opätovne a tým, ktorí mali TSS, sa v budúcnosti neodporúča tampóny používať. Ak ste mali TSS, pred budúcim použitím akéhokoľvek druhu tampónu alebo vnútrovaginálnej pomôcky sa poraďte s lekárom.

Odporúčania na bezpečné používanie tampónov

Pozor: Ide o všeobecné odporúčania, ktoré sa vzťahujú na všetky druhy tampónov. Konkrétne pokyny vrátane podrobností o zavádzaní a vyberaní tampónov, o tom, ako často tampón meniť a ako dlho by ste ho mali nosiť, nájdete na obale alebo v informáciách o výrobku danej značky tampónu, ktorý používate.

- Pred zavedením tampónu a po ňom si umyte ruky.
- Použite tampón najnižšej absorpčnej schopnosti/veľkosti, ktorý je vhodný pre vašu menštruáciu.
- Používajte vždy len jeden tampón.
- Na konci menštruácie nezabudnite vybrať posledný tampón.

Ďalšie informácie nájdete v informáciách o značke vášho tampónu alebo navštívte webovú stránku EDANA.

Popis produktu

Tampóny Libresse sú určené na absorpciu krvi počas menštruácie.
Stlačené absorpčné jadro sa po vložení jemne rozvinie, čím zabezpečuje počas celého nosenia spoľahlivú ochranu a pohodlie. Tampóny sú určené len na jednorazové použitie.

Zloženie

- Absorpčné jadro: viskóza (absorpčná schopnosť: normálna/bežná, 3 kvapky, absorpcia v gramoch: 9 g – 12 g)
- Ochranný obal tampónu: netkaná textília bico z polyesteru a polyetylénu (PET/PE)
- Šnúrka na vyberanie: Bavlna s vodoodpudivou povrchovou úpravou

Produkt:

- je dermatologicky testovaný,
- neobsahuje pridané vonné látky,
- neobsahuje chlórové bielidlo,
- sa vyrába pod prísnou kontrolou z hľadiska kvality a hygieny.



Pred použitím tampónu

Tampóny nepoužívajte:

- keď nemáte menštruáciu,
- ak máte príznaky vaginálnej infekcie a zatiaľ ste sa neporadili s lekárom,
- ak ste v minulosti prekonali syndróm toxického šoku (s výnimkou prípadov, keď vám to odporučil lekár),
- ak ste alergická alebo citlivá na niektorú zo zložiek výrobku,
- po pôrode, operácii alebo lekárskych zákrokoch, ak to neodporučí zdravotnícky pracovník.

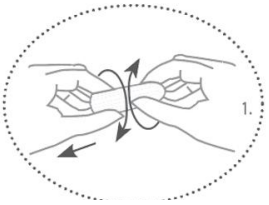
Na ochranu počas noci zvážte použitie hygienických vložiek, ak by mal tampón zostať zavedený dlhšie ako 8 hodín.

Odporúčania týkajúce sa hygieny

Pred zavedením alebo vybratím tampónu:

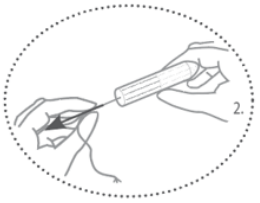
- Dôkladne si umyte ruky mydlom a vodou.
- Pred otvorením sa uistite, že je obal neporušený.
- Používajte vždy len jeden tampón.

Ako zaviesť tampón



Krok 1

Dôkladne si umyte ruky. Vyberte si tampón s vhodnou absorpciou a jednoducho otočte obalom, aby ste odstránili spodnú časť.



Krok 2

Úplne rozviňte šnúrku z miesta, kde je stočená, a ubezpečte sa, že je na konci pripevnená k tampónu.



Krok 3

Druhou rukou odstráňte z tampónu zvyšnú hornú časť obalu. Zasuňte ukazovák do priehlbiny na konci tampónu, kde ho budete pri zasúvaní držať.

Krok 4

Uvoľnite sa a zasuňte tampón do pošvy. Zavádzajte ho tak, aby jeho horná zaoblená časť smerovala šikmo ku kostrči. Tampón je správne zavedený, keď ho už necítite. Ak sa tampón neusadí správne, vyberte ho a vložte podľa pokynov uvedených vyššie nový.



Ako zistím, že je správne zasunutý?

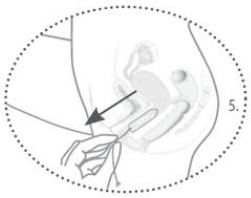
Správne zavedený tampón by ste vôbec nemali cítiť.
Ak tampón cítite, je možné, že nie je zasunutý dostatočne hlboko. Vyberte ho a vložte nový.
Nikdy znovu nevkladajte tampón, ktorý ste už vybrali.

Ako vybrať a zlikvidovať tampón

Kedy je potrebné tampóny vymieňať?

Tampóny vymieňajte pravidelne, každých **4 až 8 hodín**, v závislosti od intenzity menštruácie.
Tampón nenoste dlhšie ako **8 hodín**.

Ako vybrať tampón



1. Umyte si ruky.
2. Uvoľnite sa.
3. Šnúrku jemne potiahnite nadol a dopredu.
4. Tampón vyberajte pomaly.
5. Po vybratí si znovu umyte ruky.

Ak je vyberanie tampónu nepríjemné, nemusí byť ešte úplne nasiaknutý. Nabudúce zvážte použitie tampónu s nižšou absorpciou.

Dôležité

- Pred zavedením nového tampónu vyberte ten predchádzajúci.
- Na konci menštruácie vždy vyberte posledný použitý tampón.
- Nikdy nevyhadzujte tampóny, fólie ani obaly do záchodovej misy.

Likvidácia

Použitý tampón zabalte do toaletného papiera a vyhoďte do odpadkového koša.
Pomôžte chrániť životné prostredie.

Informácie o produkte

Obsah: viskózové tampóny s netkanou textíliou.
Krajina výroby: EÚ
Dátum revízie: 07/2026