Think ahead.



Vispārīga informācija par tamponiem un to drošu lietošanu

Vispārīga informācija

Tamponi ir izstrādājumi, ko lieto menstruālo asiņu uzsūkšanai menstruāciju laikā un ievieto makstī. To absorbējošais materiāls ir kokvilna, viskoze (mākslīgais zīds) vai abu materiālu maisījums. Tamponi ir izstrādāti tā, lai tos varētu ievietot ar plastmasas vai kartona aplikatora palīdzību vai arī bez aplikatora (izmantojot tikai pirkstu). Visiem tamponiem ir aukliņa, kas ļauj tos viegli izņemt. Dažiem tamponiem ir arī papildu ārējā pārklājuma slānis, kas atvieglo to ievietošanu un izņemšanu.

Asiņošana katrā menstruāciju dienā atšķiras un var mainīties visā dzīves periodā, kurā ir menstruācijas. Tāpēc tiek ražoti tamponi, kam ir atšķirīga uzsūktspēja/izmērs, lai palīdzētu tikt galā ar dažādas intensitātes asiņošanu. Vienmēr izvēlieties tamponus ar vismazāko uzsūktspēju, kas atbilst menstruālajai asiņošanai.

Katram tamponu iepakojumam ir pievienota tabula, kurā ir norādīta tamponu uzsūktspēja pilienos un gramos un ieteikts, cik spēcīgai menstruālajai asiņošanai tos lietot.

Uzsūkšanas pakāpe pilienos	Uzsūkšanas pakāpe gramos	Parasti ieteicami šādai menstruālo asiņu plūsmai:
♦	< 6	ļoti vieglai līdz vieglai
♦♦	no 6 līdz 9	vieglai līdz vidēji stiprai
♦♦♦	no 9 līdz 12	vidēji stiprai līdz spēcīgai
♦♦♦♦	no 12 līdz 15	spēcīgai
♦♦♦♦♦	no 15 līdz 18	ļoti spēcīgai
♦♦♦♦♦♦	no 18 līdz 21	ārkārtīgi spēcīgai



Drošības norādes un toksiskā šoka sindroms

Iespējams, esat dzirdējusi par toksiskā šoka sindromu jeb TŠS. TŠS ir ļoti reta, taču nopietna slimība, kas var izraisīt nāvi. Tādēļ ir svarīgi zināt, kādi ir simptomi, kā to ātri atpazīt un nekavējoties konsultējieties ar ārstu.

Visi TŠS simptomi var neparādīties vienlaicīgi. Ja novērojat simptomus vai rodas bažas par to, ka varētu būt TŠS, veiciet piesardzības pasākumus – izņemiet tamponu, nekavējoties konsultējieties ar ārstu un informējiet ārstu, ka jums ir mēnešreizes, ka lietojat tamponus un jums varētu būt TŠS.

Var parādīties daži vai visi tālāk norādītie TŠS simptomi:

- Pēkšņa augsta temperatūra, kas pārsniedz 39 °C (102 °F)
- Vemšana
- Caureja
- Saules apdegumam līdzīgi izsitumi
- Kakla sāpes
- Reibonis vai ģībonis

TŠS var parādīties atkārtoti, un sievietēm, kurām ir bijis TŠS, nav ieteicams lietot tamponus. Ja ir bijis TŠS, pirms jebkura veida tamponu vai makstī ievietojamu ierīču turpmākas lietošanas konsultējieties ar ārstu.

Ieteikumi par tamponu drošu lietošanu

Uzmanību! Šie ir vispārīgi ieteikumi, kas attiecas uz visu veidu tamponiem. Konkrētus norādījumus par konkrētā zīmola tamponu lietošanu, tostarp informāciju par ievietošanu un izņemšanu, mainīšanas biežumu un lietošanas ilgumu, skatiet uz iepakojuma vai informācijā par izstrādājumu.

- Pirms un pēc tampona ievietošanas nomazgājiet rokas.
- Lietojiet tamponu ar mazāko uzsūktspēju / izmēru atbilstoši asiņošanas intensitātei.
- Vienlaicīgi lietojiet tikai vienu tamponu.
- Pēc menstruācijas neaizmirstiet izņemt pēdējo tamponu.
-

Lai iegūtu papildinformāciju, skatiet informāciju par tamponu zīmolu vai apmeklējiet EDANA tīmekļa vietni.

Izstrādājuma apraksts

«Libresse» tamponi ir paredzēti menstruācijas asiņu uzsūkšanai.
Saspiestais absorbējošais serdenis pēc ievietošanas maigi izplešas, lai garantētu drošu aizsardzību un komfortu lietošanas laikā. Tamponi ir paredzēti tikai vienreizējai lietošanai.

Sastāvs
- Absorbējošs serdenis: viskoze (uzsūktspēja: «Normal» / «Regular», 3 pilieni, uzsūktspējas diapazons 9–12 g)
- Tampona aizsargplēve: neausts divu komponentu – poliestera/polietilēna (PET/PE) – apvalks
- Izņemšanas aukliņa: kokvilna ar ūdeni atgrūdošu pārklājumu



Izstrādājums:
- dermatoloģiski testēts,
- nesatur aromātvielas,
- nesatur hlorkaļķi,
- ražots stingras kvalitātes un higiēnas kontroles apstākļos

Pirms tampona lietošanas

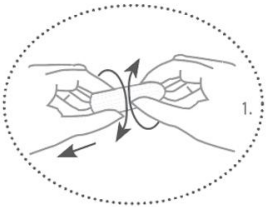
Nelietojiet tamponus:
- ja nav menstruāciju,
- ja ir maksts infekcijas simptomi un iepriekš nav bijusi konsultēšanās ar ārstu,
- ja iepriekš ir bijis toksiskā šoka sindroms, ja vien ārsts nav norādījis citādi,
- ja ir alerģija vai jutīgums pret kādu no izstrādājuma sastāvdaļām,
- pēc dzemdībām, operācijas vai medicīniskām procedūrām, ja vien ārsts nav norādījis citādi

Lai nodrošinātu aizsardzību naktī, apsveriet iespēju izmantot higiēniskās paketes, ja tamponam būtu jāpaliek makstī vairāk nekā 8 stundas.

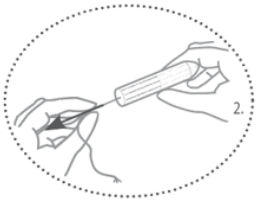
Higiēnas ieteikumi

Pirms tampona ievietošanas vai izņemšanas
- Rūpīgi nomazgājiet rokas ar ūdeni un ziepēm.
- Jāraugās, lai pirms atvēršanas iepakojums būtu neskarts.
- Vienlaicīgi izmantojiet vienu tamponu.

Tampona ievietošana



1. darbība
Rūpīgi nomazgājiet rokas. Izvēlieties tamponu, kuram ir atbilstoša uzsūktspēja, un vienkārši pagrieziet iesaiņojumu, lai noņemtu apakšdaļu.



2. darbība
Pilnībā izvelciet tampona aukliņu no vietas, kur tā satīta, un nodrošiniet, lai aukliņas gali būtu savienoti vai sasieti.



3. darbība
Ar otru roku noņemiet iesaiņojuma atlikušo augšdaļu no tampona. Ielieciet rādītājpirkstu tampona gala padziļinājumā, jo tā tas tiks turēts ievietošanas laikā.

4. darbība



Atslābinieties, un ievietojiet tamponu makstī. Iebīdiet tamponu makstī ar augšējo noapaļoto daļu uz astes kaulu vērstā leņķī. Tampons ir pareizi ievietots, ja to vairs nevar sajust. Ja tampons slikti ievietojas, izvelciet to un ievietojiet jaunu tamponu saskaņā ar iepriekš dotajiem norādījumiem.

Kā pārliecināties, ka tampons ir pareizi ievietots?

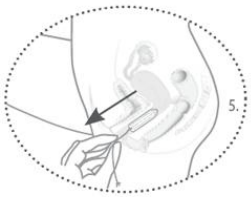
Pareizi ievietots tampons ļauj justies ērti.
Ja tamponu var sajust, varbūt tas nav ievietots pietiekami dziļi. Izņemiet to un ievietojiet jaunu tamponu.
Nekad neievietojiet atkārtoti izņemto tamponu.

Tampona izņemšana un izmešana

Cik bieži jāmaina tamponi?

Atkarībā no asiņošanas intensitātes tamponi regulāri jānomaina ik pēc **4 līdz 8 stundām**.
Nelietojiet tamponu ilgāk par **8 stundām**.

Tampona izņemšana



1. Nomazgājiet rokas.
2. Atslābinieties.
3. Maigi velciet izņemšanas aukliņu uz leju un uz priekšu.
4. Lēni izņemiet tamponu.
5. Pēc tā izņemšanas vēlreiz nomazgājiet rokas.

Ja izņemšana šķiet neērta, tampons varbūt vēl nav pilnībā piesūcies. Nākamreiz apsveriet iespēju izmantot tamponu ar mazāku uzsūktspēju.

Svarīgi

- Pirms jauna tampona ievietošanas izņemiet iepriekšējo.
- Vienmēr izņemiet pēdējo tamponu, kad menstruācijas ir beigušās.
- Nekad nenoskalojiet tamponus, iesaiņojumu vai iepakojumu tualetes podā.

Tampona izmešana
Ietiniet lietoto tamponu tualetes papīrā un izmetiet to atkritumu tvertnē.
Palīdziet aizsargāt vidi.

Informācija par izstrādājumu

Saturs: viskozes tamponi ar neaustu materiālu
Ražošanas valsts: ES
Informācijas pārskatīšanas datums: 07/2026