



## Tampony z organické bavlny MASMI

Tampony jsou speciální produkty dámské hygieny, které poskytují pohodlí a jistotu. Pro ženy, které použijí tampon poprvé, je běžné, že to musí vyzkoušet ještě několikrát než je tampon zasunut lehce a pohodlně.

### Jak tampon aplikovat?

1. Zaujměte pohodlnou pozici s uvolněnými svaly. Vhodná je pozice ve stoje s koleny mírně pokrčenými a od sebe, nebo jedna noha položena výše např. na toaletě.
2. Umyjte si ruce a otevřte ochrannou folii na tamponu pomocí trhací pásky. Poté odstraňte spodní část folie.
3. Rozbalte tamponový provázek a natáhněte ho rychle a pevně. Ujistěte se, že oba konce provázku jsou spojené.
4. Vtlačte ukazováček do dírký tamponu na konci a odstraňte vršek folie.
5. Vtlačte tampon do vaginy. Pokud je tělo uvolněné, aplikace bude jednodušší.
6. Zatlačte tampon do vaginy co nejdál, jak je to možné. Provázek musí viset ven z Vašeho těla.
7. Pokud je tampon správně umístěn, měla byste se cítit pohodlně. Pokud se nebudete cítit pohodlně, znamená to, že tampon není zasunutý dostatečně hluboko. V takovém případě je nutné tampon vyjmout a vsunout nový tampon dostatečně hluboko.

### Kdy tampon vyměnit ?

Tampon je nutné měnit každých 4-6 hodin. Pro snadnější vyjmutí tamponu pokrčte nohy v kolenou, nohy mějte mírně od sebe a uvolněte se. Uchopte provázek vedoucí z tamponu a táhněte směrem ven z těla stejným směrem, jak byl tampon vsunut. Pokud se cítíte nepohodlně během vyjímání tamponu a vidíte, že vlákna bavlny jsou bílá, může to znamenat nedostatečně nasáklý tampon. Vždy použijte tampon s nejnižší možnou absorpcí odpovídající Vaším potřebám. Vždy se ujistěte, že jste vyjmula tampon před vložením nového. Ujistěte se také, že jste odstranila tampon po ukončení menstruace.

### Absorpční kapacita

- 1 kapka - MINI pro dny se slabým krvácením
- 2 kapky - REGULAR pro dny s mírným krvácením
- 3 kapky - SUPER pro dny se silným krvácením
- 4 kapky - SUPER PLUS pro dny s velmi silným krvácením

### Co byste měla vědět o syndromu toxického šoku?

TSS je vzácné ale vážné onemocnění zapříčiněné toxiny, které produkuje *Staphylococcus aureus* – bakterie nacházející se na povrchu vaginy a uvnitř nosu. TSS se může objevit u žen, mužů i dětí. Větší riziko nákazy je u dospívajících žen do 30 let než u starších žen. Přestože syndrom TSS není častý, je vhodné být informována a vědět jak postupovat. Velmi důležité je rozpoznání příznaků a včasná léčba.

Příznaky indikující TSS infekci jsou následující :

Rychlý nástup teploty(39 i více ), závrať, zvracení, omdlévání, bolesti svalů, podrážděná kůže podobná spáleninám ze slunce.

Všechny příznaky se nemusí projevovat najednou. V pokročilejším stádiu nemoci může kůže začít šupinatět. TSS se může objevit během menstruace nebo krátce po ní a pokračovat velice rychle příznaky jako u chřipky až k vážné nemoci s fatálními následky. Pokud na sobě pozorujete jeden nebo více příznaků, vyjměte tampon a navštivte lékaře. Informujte lékaře o použití tamponů během menstruace a podezření na TSS. Poté konzultujte opětovné používání tamponů. Vyměňováním tamponů každých 4-6 hodin a používáním tamponů s nižší absorpcí, snížíte riziko TSS. Místo tamponů můžete používat menstruační vložky. V případě nevyužívání tamponů je riziko TSS nižší, ale není eliminováno úplně.