

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, se venligst oplysninger om dit tamponmærke eller besøg [EDANA websted](#).



Any questions, contact

Luminita Barbu, Regulatory Affairs Director at EDANA

Email: luminita.barbu@edana.org