

YLEISTÄ TIETOA TAMPONEISTA JA NIIDEN TURVALLISESTA KÄYTÖSTÄ

Yleistä tietoa

Tamponit ovat emättimen sisään asetettavia tuotteita, joita käytetään kuukautisveren imeyttämiseen kuukautisten aikana. Niiden imukykyinen materiaali on puuvillaa, viskoosia (raion) tai niiden seosta. Tamponit on suunniteltu asetettaviksi joko muovisella tai pahvisella asetusvälineellä tai ilman asetusvälinettä (käyttäen vain sormea). Kaikissa tamponeissa on naru, jonka avulla ne voidaan poistaa turvallisesti. Joissakin tamponeissa on myös toinen ulkokerros, joka auttaa paikoilleen asettamisessa ja poistamisessa.

Yksikään kuukautisvuoto ei ole samanlainen. Kuukautisvuodot voivat vaihdella kuukautisjakson eri päivinä ja koko hedelmällisen iän ajan. Siksi tamponeita valmistetaan erilaisilla imevyyksillä ja eri kokoisina. Tämä auttaa hallitsemaan erilaisia vuotoja. Valitse aina alhaisin imevyys, joka soveltuu kuukautisvuototarpeisiisi.

Jokaisessa tamponipakkauksessa on taulukko, jossa kuvataan tamponin imevyyttä pisaroina ja grammoina ja jossa tamponille ilmoitetaan suositeltu kuukautisvuoto.

Imevyys pisaroina	Imevyys grammoina	Suositellaan useimmiten kuukautisvuodoille, jotka ovat...
●	< 6	erittäin vähäisiä tai vähäisiä
●●	6–9	vähäisiä tai keskivoimakkaita
●●●	9–12	keskivoimakkaita tai runsaita
●●●●	12–15	runsaita
●●●●●	15–18	erittäin runsaita
●●●●●●	18–21	äärimmäisen runsaita

Turvallisuutta koskevia neuvoja ja toksinen sokkioireyhtymä

Olet saattanut kuulla toksisesta sokkioireyhtymästä tai TSS:stä. Toksinen sokkioireyhtymä on erittäin harvinainen mutta vakava sairaus, joka voi joskus johtaa kuolemaan. Siksi on tärkeää tuntea sen oireet, jotta tunnistaisit sen nopeasti ja pyytäisit heti lääketieteellistä neuvontaa.

Kaikki toksisen sokkioireyhtymän oireet eivät välttämättä ilmene samaan aikaan. Jos sinulla on oireita tai jos olet huolissasi siitä, että sinulla saattaa olla toksinen sokkioireyhtymä, poista tamponisi varotoimenpiteenä, pyydä heti ohjeita terveydenhuollon ammattilaiselta ja kerro lääkärille, että sinulla on kuukautiset, olet käyttänyt tamponeita ja että sinulla saattaa olla toksinen sokkioireyhtymä.

Toksinen sokkioireyhtymä voi oireilla joillakin seuraavista tavoista tai kaikilla niistä:

- yhäkättä ilmestyvä ja kova yli 39 asteen kuume
- oksentelu
- ripuli
- auringonpolttaman kaltainen ihottuma
- kurkkukipu
- huimaus tai pyörtyminen.

Toksinen sokkioireyhtymä voi uusiutua. Aiemmintoksisen sokkioireyhtymän sairastaneita ei suositella käyttämään tamponeita vastaisuudessa. Jos sinulla on ollut toksinen sokkioireyhtymä, pyydä neuvoa lääkäriltä ennen kuin käytät tamponeita tai emättimen sisäistä laitetta vastaisuudessa.

Tamponeidenv turvallista käyttöä koskevat suositukset

Huomio: nämä ovat yleisiä suosituksia, jotka pätevät kaiken tyyppisiin tamponeihin. Jos tarvitset erityisiä ohjeita koskien esimerkiksi tamponin asettamista ja poistamista, vaihtamistiheyttä ja sitä, kuinka pitkään samaa tamponia voi käyttää, katso pakkaus tai käyttämäsi tamponimerkin tuotetiedot.

- Pese kätesi ennen tamponin asettamista ja sen jälkeen.
- Käytä mahdollisimman pientä ja imevyydeltään mahdollisimman alhaista tamponia, joka vastaa kuukautisvuototarpeisiisi.
- Käytä vain yhtä tamponia kerrallaan.
- Muista poistaa viimeinen tamponi kuukautistesi päätyttyä.

Jos tarvitset lisätietoa, lue tamponimerkin tiedot tai käy [EDANAn verkkosivulla](#).



Any questions, contact

Luminita Barbu, Regulatory Affairs Director at EDANA

Email: luminita.barbu@edana.org