

## INFORMAZIONI GENERALI SUI TAMPONI E SU COME UTILIZZARLI IN SICUREZZA

### Informazioni generali

I tamponi sono prodotti usati per assorbire il sangue mestruale durante il ciclo da inserire all'interno della vagina. Il loro materiale assorbente è il cotone, la viscosa (rayon) o una miscela dei due. I tamponi sono progettati per essere inseriti usando un applicatore in plastica o cartone o senza un applicatore (utilizzando solo un dito). Tutti i tamponi sono dotati di un cordoncino per assicurarne la facile rimozione. Alcuni hanno anche uno strato protettivo esterno aggiuntivo per facilitare l'inserimento e la rimozione.

Ogni flusso mestruale è diverso, varia da un giorno all'altro per tutta la durata del ciclo e può cambiare durante l'arco della vita riproduttiva. Per questo motivo, i tamponi sono realizzati in una gamma di assorbenze/dimensioni che aiutano a gestire questi flussi diversi. Scegli sempre il grado di assorbenza più basso adatto al tuo flusso mestruale.

Ogni confezione di tamponi ha un grafico che descrive il grado di assorbenza del tampone in goccioline e in grammi e lo collega a un flusso mestruale raccomandato.

| Assorbenza in goccioline | Assorbenza in grammi | Generalmente consigliato per flussi mestruali che sono |
|--------------------------|----------------------|--|
| ●                        | < 6                  | da molto leggeri a leggeri                             |
| ●●                       | da 6 a 9             | da leggeri a medi                                      |
| ●●●                      | da 9 a 12            | da medi a abbondanti                                   |
| ●●●●                     | da 12 a 15           | abbondanti   |
| ●●●●●                    | da 15 a 18           | molto abbondanti                                       |
| ●●●●●●                   | da 18 a 21           | estremamente abbondanti                                |

## Consigli di prudenza e TSS

Forse hai sentito parlare della sindrome da shock tossico o TSS. La TSS è una malattia molto rara ma grave e può essere letale. Pertanto è importante sapere quali sono i sintomi, per riconoscerli in fretta e consultare immediatamente un medico.

I sintomi della TSS possono non presentarsi tutti insieme. Se avverti questi sintomi o temi di avere la TSS, rimuovi il tampone per precauzione, richiedi immediatamente un parere medico e informa il medico che hai il ciclo, hai usato i tamponi e che potresti avere la TSS.

La TSS può manifestarsi attraverso tutti i seguenti sintomi o alcuni di essi:

- Febbre alta improvvisa sopra i 39 °C (102 °F)
- Vomito
- Diarrea
- Eruzione cutanea simile a una scottatura
- Mal di gola
- Vertigini o svenimento

La TSS può ripresentarsi e per chi ha avuto in passato la TSS non è consigliabile utilizzare tamponi in futuro. Se hai avuto la TSS, consulta un medico prima di utilizzare in futuro un qualsiasi tipo di tampone o dispositivo vaginale interno.

## Raccomandazioni per un uso sicuro dei tamponi

Attenzione: queste sono raccomandazioni generali valide per tutti i tipi di tamponi. Per le istruzioni specifiche inclusi i dettagli sull'inserimento e la rimozione, sulla frequenza di sostituzione e per quanto tempo indossare un tampone, fai riferimento alla confezione o alle informazioni sul prodotto della marca di tamponi che stai utilizzando.

- Lava le mani prima e dopo aver inserito un tampone.
- Usa il tampone con il grado di assorbenza/la dimensione più bassi adatti al tuo flusso.
- Usa un solo tampone alla volta.
- Ricordati di rimuovere l'ultimo tampone alla fine del ciclo.

Per maggiori informazioni, consulta le informazioni della tua marca di tamponi o visita il [sito web EDANA](#).



Any questions, contact

Luminita Barbu, Regulatory Affairs Director at EDANA

Email: [luminita.barbu@edana.org](mailto:luminita.barbu@edana.org)