

ALLMÄN INFORMATION OM TAMPONGER OCH HUR DU ANVÄNDER DEM PÅ ETT SÄKERT SÄTT

Allmän information

Tamponger är produkter som används för att absorbera blod under menstruationen och som förs in i slidan. Det absorberande materialet består av bomull, viskos (rayon) eller en blandning av dessa två. Tamponger är utformade för att föras in antingen med hjälp av en applikator av plast eller papper eller utan applikator (med enbart ett finger). Alla tamponger har ett snöre som gör att de kan tas ut på ett säkert sätt. Vissa har även ett extra ytterlager som gör dem lättare att sätta in och ta ut.

Alla menstruationsflöden är olika. Under en enskild menstruation varierar det från dag till dag och det kan även förändras under din menstruerande livstid. Därför finns det tamponger med olika uppsugningsförmåga/storlekar för att passa olika flöden. Välj alltid tampongen med den lägsta uppsugningsförmågan som fungerar för ditt flöde.

På varje tampongförpackning finns ett diagram som visar uppsugningsförmåga i droppar och gram, tillsammans med den typ av flöde de rekommenderas för.

Uppsugningsförmåga i droppar	Uppsugningsförmåga i gram	Rekommenderas vanligtvis när flödet är...
●	< 6	mycket sparsamt till sparsamt
●●	6 till 9	sparsamt till normalt
●●●	9 till 12	normalt till rikligt
●●●●	12 till 15	rikligt
●●●●●	15 till 18	mycket rikligt
●●●●●●	18 till 21	extremt rikligt

Säkerhetsråd och TSS

Du har kanske hört talas om Toxic shock syndrome eller TSS. TSS är en mycket ovanlig men allvarlig sjukdom som kan leda till döden. Därför är det viktigt att känna till symptomen, snabbt känna igen dem och omedelbart kontakta sjukvården.

Det är inte säkert att alla symptom på TSS uppträder samtidigt. Om du upplever symptom och tror att du kanske har fått TSS, ska du för säkerhets skull ta ut tampongen, kontakta sjukvården och berätta att du har din mens, att du har använt tampong och att du kanske kan ha TSS.

TSS kan ge några eller alla av följande symptom:

- plötslig hög feber över 39 °C (102 °F)
- kräkningar
- diarré
- hudutslag som liknar solbränna
- ont i halsen
- yrsel eller svimning

TSS kan komma tillbaka, och för den som har haft TSS är det inte lämpligt att använda tamponger i framtiden. Om du har haft TSS bör du rådfråga läkare innan du använder någon typ av tampong eller annat vaginalt inlägg.

Rekommendationer för säker användning av tamponger

OBS! Dessa är allmänna rekommendationer som gäller alla typer av tamponger. För specifika anvisningar, till exempel information om insättning och uttagning, hur ofta de ska bytas och hur länge en tampong kan sitta inne, ska du läsa på förpackningen eller i den produktinformation som medföljer det tampongmärke som du använder.

- Tvätta händerna före och efter att du sätter in en tampong.
- Använd en tampong med den minsta uppsugningsförmåga/storlek som passar ditt flöde.
- Använd endast en tampong åt gången.
- Kom ihåg att ta ut den sista tampongen i slutet av menstruationsperioden.

Mer information hittar du i informationen från ditt tampongmärke, eller besök [EDANA:s webbplats](#).



Any questions, contact

Luminita Barbu, Regulatory Affairs Director at EDANA

Email: luminita.barbu@edana.org