

ALLGEMEINE INFORMATIONEN ÜBER TAMPONS UND WIE MAN SIE SICHER ANWENDET

Allgemeine Informationen

Tampons dienen zur Aufnahme des Menstruationsblutes während der Regelblutung und werden in die Scheide eingeführt. Ihr saugfähiges Material besteht aus Baumwolle, Viskose (Zellwolle) oder einer Mischung dieser beiden Fasern. Tampons werden entweder mit einem Applikator aus Kunststoff oder Pappe oder ohne Applikator (nur mit einem Finger) eingeführt. Alle Tampons verfügen über einen Rückholfaden, mit dem sie sicher entfernt werden können. Manche Tampons haben eine zusätzliche Außenhülle, die das Einführen und Entfernen erleichtert.

Die Stärke der Menstruation unterscheidet sich von Frau zu Frau, von Tag zu Tag und kann sich auch im Verlauf des Lebens immer wieder ändern. Daher werden Tampons in verschiedenen Absorptionsfähigkeiten/Größen hergestellt, um diese unterschiedlichen Blutungen zu bewältigen. Wählen Sie immer die niedrigste Absorptionsfähigkeit, die Ihrer Menstruationsstärke entspricht.

Auf jeder Tamponpackung befindet sich eine Tabelle, die die Absorptionsfähigkeit des Tampons in Tropfen und in Gramm angibt und sie mit einer empfohlenen Menstruationsstärke in Verbindung bringt.

Absorptionsfähigkeit in Tropfen	Absorptionsfähigkeit in Gramm	In der Regel empfohlen für die folgende Menstruationsstärke
●	< 6	Sehr gering, gering
●●	6 bis 9	Gering bis mittel
●●●	9 bis 12	Mittel bis stark
●●●●	12 bis 15	Stark
●●●●●	15 bis 18	Sehr stark
●●●●●●	18 bis 21	Extrem stark

Sicherheitshinweis und TSS

Vielleicht haben Sie schon einmal vom Toxic Shock Syndrome (Toxisches Schocksyndrom) oder TSS gehört. TSS ist eine sehr seltene, aber schwere Erkrankung, die lebensbedrohlich sein kann. Deshalb sollten Sie unbedingt die Symptome kennen und gegebenenfalls schnell erkennen und sofort medizinischen Rat einholen.

Die Symptome des TSS müssen nicht unbedingt gleichzeitig auftreten. Wenn die unten genannten Symptome auftreten oder Sie befürchten, dass sie an TSS leiden, müssen Sie den Tampon vorsorglich entfernen, unverzüglich medizinischen Rat einholen und Ihren Arzt informieren, dass Sie menstruierten, Tampons benutzt haben und vielleicht an TSS erkrankt sind.

Bei einem TSS können die folgenden Symptome auftreten:

- Plötzliches hohes Fieber über 39°C (102°F)
- Erbrechen
- Durchfall
- Sonnenbrandähnlicher Hautausschlag
- Halsschmerzen
- Schwindel oder Ohnmacht

TSS kann immer wieder auftreten und Personen, die an TSS erkrankt waren, wird empfohlen, künftig keine Tampons mehr zu verwenden. Wenn Sie TSS hatten, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie einen Tampon oder ein anderes Hilfsmittel verwenden, das in die Scheide eingeführt wird.

Empfehlungen für die sichere Verwendung von Tampons

Hinweis: diese allgemeinen Empfehlungen gelten für alle Tampons. Spezielle Vorschriften zum Einführen und Entfernen, wie oft der Tampon gewechselt wird und wie lange Sie den Tampon benutzen sollten, entnehmen Sie bitte der Verpackung oder dem Informationsblatt der Tamponmarke, die Sie verwenden.

- Waschen Sie vor und nach dem Einführen des Tampons die Hände.
- Verwenden Sie den Tampon mit der geringsten Absorptionsfähigkeit/Größe, der zu Ihrer Menstruationsstärke passt.
- Benutzen Sie immer nur einen Tampon.
- Vergessen Sie nicht, nach dem Ende der Regelblutung den letzten Tampon zu entfernen.

Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Tamponhersteller oder auf der [EDANA-Website](#).



Any questions, contact

Luminita Barbu, Regulatory Affairs Director at EDANA

Email: luminita.barbu@edana.org