

«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель организации-
Заявителя

Антония Виденшек,
унив. Дипл.инж.химии

«19» 05.2008г

Тампоны

Тампоны изготовлены из натуральных волокон, которые обеспечивают высокую впитываемость. Форма тампона с восьмью канавками способствует равномерному расширению тампона. Волокнистая оболочка обеспечивает компактность и гладкость тампона. В употреблении эти тампоны очень просты и безопасны

Гигиенические тампоны разделяются по степени впитываемости:

- **Comfort** : для девушек и женщин с не очень обильной менструацией, а так же для тех, кто тампоны употребляет в первый раз
- **Normal**: для женщин и девушек с менее обильной менструацией .
- **Super**: для женщин с обильной менструацией.
- **Super plus**: для женщин с очень обильной менструацией

Инструкция по использованию аппликаторов:

а)Как ввести тампон:

Прежде всего , основательно вымойте руки. Удалите целлофановую упаковку. Найдите наиболее удобное для Вас положение : сидя на унитазе или стоя, раздвинув ноги и немного присев или опираясь одной ногой на стульчик.

1. По удалению упаковки с тампона, Вам необходима, удлинить аппликатор до его полного размера (пластиковый аппликатор состоит из двух трубочек одна в другой). Для этого потяните внутреннюю трубочку аппликатора наружу до характерного щелчка. Большим и средним пальцами одной руки возьмите наружную трубку аппликатора за рифленую часть. При этом вытяжной шнур должен свисать из внутренней трубки. Нельзя удалять шнур.

2. Другой рукой осторожно раскройте кожные складки , прикрывающие вход во влагалище. Направьте закрытый лепестками конец аппликатора во влагалищное отверстие под небольшим углом к пояснице. Осторожно введите наружную трубку аппликатора во влагалище до соприкосновения пальцев с телом .

3. Продолжая держать наружную трубку аппликатора за рифленую часть, протолкните внутреннюю трубку в наружную указательным пальцем той же руки.

4. Тампон введен, когда внутренняя трубка полностью в наружной трубке.

5. Осторожно удалите обе трубки аппликатора. Шнур для удаления тампона остается свисать снаружи.

б) Как удалить тампон

Слегка согните колени, расставив ноги, и расслабьтесь. Потяните за шнурок вперед и вниз под тем же углом, что и при введении.

с) Периодичность их смены

- тампон необходимо менять каждые 4 часа, если требуется, возможно, и более частая замена.

- всегда удаляйте тампон по окончании менструации.

- тампоны предназначены для использования только во время менструации.

- никогда не используйте более, чем один тампон.

- рекомендуется использовать в ночное время гигиенические прокладки Вириана.

- обязательно менять тампон при каждом посещении туалета.

д) Инструкции спуска использованного тампона

- целлофановую упаковку не спускайте в унитаз.

- тампон и его трубочки не рекомендуется спускать в унитаз.

- рекомендуем использованный тампон бросить в мусорную корзину.

Полезные информации

Первый раз используете тампон...

Необходима настойчивость. Большинство женщин требует несколько упражнений, прежде познакомится, как ввести и как использовать тампон. Выберите день, когда себя хорошо чувствуете, постарайтесь расслабиться и во время скудных выделений. Внимательно прочитайте инструкцию перед введением тампона. Использование тампонов не может привести к потере девственности.

Как ощущаем введение тампона?

Если тампон введен правильно, то он неощутим. Если тампон ощутим, то очевидно, он недостаточно глубоко введен во влагалище. В этом случае нужно извлечь тампон и попробовать ввести новый тампон несколько глубже.

Больно ли пользоваться тампонами ?

В начале ввода тампона возможно неприятное ощущение из-за нервных окончаний при входе во влагалище . В целом же пользование тампонами не должно вызывать болезненных ощущений. Тампоны « Вариана компакт аппликатор» оснащены пластиковыми аппликаторами, которые способствуют легкому и удобному введению тампонов. Правильно вставленный тампон не должен чувствоваться.

Может ли вытяжной шнур потеряться ?

Не волнуйтесь. Крайне редко случается, что вытяжной шнур отрывается, а тампон остается внутри тела. В такой ситуации не надо паниковать. Хорошо вымойте руки и пальцами, введенными во влагалище , извлеките тампон. Если все же вам не удалось это сделать, то следует обратиться к вашему гинекологу, который легко удалит тампон.

Какая степень впитываемости тампонов для меня?

Всегда используйте тампоны с наименьшей необходимой Вам степенью впитываемости. Каждая коробка имеет инструкцию для выбора тампона , учитывая их размер и степень впитываемости. Для обеспечения наилучшей защиты и комфорта выбирайте наиболее удобную для Вас комбинацию тампонов.

Советы для Вашего здоровья : Употребление тампонов не вредит здоровью. Только в редких случаях может появиться т.н токсичный шок-синдром. Синдром Токсичного Шока (СТШ) – редкое , но серьезное заболевание. Приблизительно половина случаев заболевания приходит на менструирующих девушек и женщин , которые используют тампоны. СТШ может встречаться у мужчин, женщин и детей.

Если во время менструации Вы обнаружите указанные синдромы: высокая температура, тошнота , сыпь, понос , головокружение или слабость –Вы немедленно должны извлечь тампон и обратиться к врачу.

Срок годности : 3 года с даты изготовления.

Директор СЗКК

Антония Виденшек,
унив. Дипл. инж. химии

www.tosama.si



И. П. Шандова