



cottons

be natural

NL/B 100% katoenen Tampons en katoenen Tampons met inbrenghuls

Bevat geen synthetische materialen of chemicaliën. 100% natuurlijk katoen. Hypoallergeen.

BELANGRIJK
LEES DEZE GEBRUIKSAANWIJZING VOOR GEBRUIK VAN COTTONS 100% KATOENEN TAMPONS.

FR/B Tampons en 100% en coton et Tampons avec applicateur en coton

Ne contient aucune matière synthétique, ni aucun produit chimique. coton 100% naturel. Hypoallergénique.

IMPORTANT
LISEZ CE MODE D'EMPLOI AVANT D'UTILISER LES TAMPONS COTTONS EN 100% COTON.

D Tampons aus 100% Baumwolle und Applikator aus Baumwolle

Frei von synthetischen Materialien oder Chemikalien. 100% natürliche Baumwolle. Hypoallergen.

WICHTIG
LESEN SIE SICH DIESE GEBRAUCHSANLEITUNG VOR VERWENDUNG DER COTTONS TAMPONS AUS 100% BAUMWOLLE DURCH.

GB 100% Cotton Tampons and Cotton Applicator Tampons

No synthetic materials or chemicals, just natural cotton. Hypo-allergenic.

IMPORTANT
PLEASE READ THIS LEAFLET BEFORE USING COTTONS 100% COTTON TAMPONS AND KEEP IT IN A SAFE PLACE.

SE 100% bomull Tamponger och bomull Applikator Tamponger

Innehåller inga syntetiska material eller kemikalier. 100% naturligt bomull. Hypoallergen.

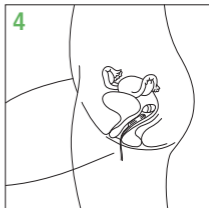
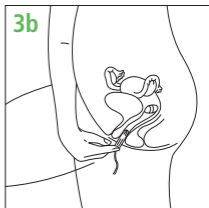
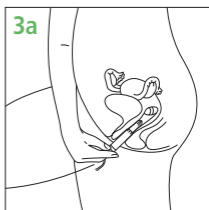
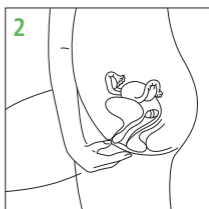
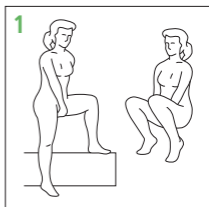
VIKTIGT
LÄS DENNA BRUKSANVISNING INNAN ANVÄNDNING AV COTTONS 100% BOMULL TAMPONGER.

DK 100% bomuld Tamponer og bomuld Applicator Tamponer

Indeholder ingen syntetiske materialer eller kemiske stoffer. 100% ren bomuld. Hypoallergen.

VIGTIGT
LÆS DENNE BRUGSANVISNING FØR BRUG AF COTTONS 100% BOMULD TAMPONER.

- NL/B** Zo brengt u een tampon in
- FR/B** Comment insérer un tampon
- D** So führen sie den tampon ein
- GB** How to use tampons
- SE** Så för du in en tampong
- DK** Sådan indfører du en tampon



1. WAS JE HANDEN GRONDIG VOOR EN NA INBRENGEN VAN DE TAMPON

2. VERWIJDER DE WIKKEL.

Zorg dat de gehele plastic verpakking wordt verwijderd en dat het koordje buiten de applicator hangt. Trek het koordje recht met een korte, krachtige ruk. Het mechanisme van de applicator is vergelijkbaar met een injectiespuit. Vermijd het plaatsen van de applicator en tampon op oppervlakten, nadat je deze hebt uitgepakt.

3. BEREID HET INBRENGEN VOOR.

Kies de meest comfortabele positie voor jezelf (bijv. zittend/hurkend met knieën uit elkaar of staand met één voet op toilet, stoel of rand van bad; zie illustratie 1). Houd de tampon bij de onderkant van de applicator tussen duim en wijsvinger vast.

4. BRENG DE TAMPON IN.

(a) Adem langzaam uit en ontspan. Houd met je vrije hand voorzichtig de schaamlippen uit elkaar (zie illustratie 2) en plaats de ronde top van de (applicator) tampon in de vaginale opening. (b) Breng de ronde top van de applicator lichtjes draaiend in, schuin naar achteren en naar boven. Schuif de externe inbrenghuls zodanig in de vagina totdat je vingers je lichaam raken (zie illustratie 3a). Druk vervolgens met je wijsvinger op de interne inbrenghuls totdat deze zich in de externe huls bevindt. Hierdoor zal de tampon op de juiste positie in de vagina worden gebracht. Verwijder beide inbrenghulzen en gooi deze in een prullenbak. Zorg ervoor dat het tampon koordje buiten je lichaam hangt. Als de tampon op de juiste plaats zit, in het middelste gedeelte van je vagina, voel je hem niet. Als je niet zeker bent, raadpleeg dan 5. hieronder

5. HEB IK HET CORRECT INGEBRACHT?

Als de tampon op de juiste plaats zit, in het middelste gedeelte van je vagina, voel je hem niet. Voel je druk of ongemak, dan is mogelijk de tampon niet correct geplaatst of niet ver genoeg in de vagina. Ontspan en duw de tampon voorzichtig verder of wacht totdat de tampon vol en verzadigd raakt zodat je deze eenvoudig kunt verwijderen en opnieuw kunt starten. Breng geen tampon in als dit pijn doet en breng slechts één tampon per keer in.

6. WANNEER DE TAMPON TE VERWIJDEREN.

Door lichtjes te trekken aan het koord, zul je in staat zijn te beoordelen of het tijd is om te verwisselen – indien de tampon niet beweegt, is deze niet vol en verzadigd en is er geen noodzaak om te verwisselen. Hoewel je behoeften zullen afhangen van je individuele menstruatievloed, dien je de tampon 3 tot 6 keer per dag te verwisselen (of iedere 4 tot 8 uur), afhankelijk van de sterkte van je menstruatievloed. Je dient één tampon zeker niet meer dan 8 uur in te laten. Wij adviseren je de tampon te kiezen die overeenkomt met de sterkte van je menstruatie, variërend van begin tot einde. Gebruik altijd het laagste absorptievermogen dat aan je specifieke behoeften voldoet. Overweeg het gebruik van maandverband gedurende de nacht. Indien je 's nachts een tampon gebruikt, verwissel de tampon voor het slapen gaan en 's morgens bij het opstaan.

7. VERWIJDEREN VAN DE TAMPON.

Trek gewoon aan het koordje. Controleer tijdens verwijdering of de tampon in tact is. Indien dit niet het geval is, raadpleeg dan je (huis)arts. Als je het koordje niet kunt vinden, kan deze meestal gemakkelijk bereikt worden vanuit een gehurkte positie en door gebruik van je vingers. Vergeet niet om je huidige tampon te verwijderen voordat je een andere inbrengt en aan het einde van je menstruatie.

8. WEGGOOIEN VAN DE APPLICATOR TAMPON EN VERPAKKING.

In het belang van het milieu en het schoonhouden van de waterwegen, verzoeken wij je de materialen niet via de riolering (toilet) weg te gooien.

9. WELK FORMAAT MOET IK GEBRUIKEN?

De sterkte van menstruatievloeden varieert, meisjes verschillen van vrouwen na de bevalling en ook de keuze voor een anticonceptiemiddel kan van invloed zijn op de menstruatie. Cottons Applicator Tampons zijn er in verschillende absorptieniveaus.

COTTONS APPLICATOR TAMPONS EN ABSORPTIENIVEAUS

REGULAR 

Voor lichte tot normale menstruatie. 6-9g

SUPER 

Voor normale tot zware menstruatie. 9-12g

NL/B TAMPONS

1. WAS JE HANDEN GRONDIG VOOR EN NA INBRENGEN VAN DE TAMPON

2. VERWIJDER DE WIKKEL.

Verwijder de gekleurde scheurstrip en het onderste gedeelte van de plastic huls. Trek voorzichtig het koordje recht. Verwijder het bovenste gedeelte van de plastic huls terwijl je het koord goed vasthoudt. Probeer het aanraken van de ronde top te minimaliseren en vermijd het contact met iedere ondergrond zodra de plastic huls is verwijderd.

3. BEREID HET INBRENGEN VOOR.

Houd de tampon vast aan het onderste gedeelte, bij het koordje. Kies de meest comfortabele positie voor jezelf (bijv. zittend/hurkend met knieën uit elkaar of staand met één voet op toilet, stoel of rand van bad; zie illustratie 1).

4. BRENG DE TAMPON IN.

(a) Adem langzaam uit en ontspan. Houd met je vrije hand voorzichtig de schaamlippen uit elkaar (zie illustratie 2) en plaats de ronde top van de tampon in de vaginale opening. (b) Duw de tampon voorzichtig in de vaginale opening. De weerstand die je wellicht voelt, is de normale druk op de spieren die de tampon op hun plek zullen houden na het inbrengen. Als je weerstand voelt, verander dan wat van richting. (zie illustratie 3b). (c) Is de tampon gedeeltelijk ingebracht, gebruik je middelvinger en duw de tampon geheel in de vagina. Je duwt in de richting van je onderrug. Zorg ervoor dat het tampon koordje buiten je lichaam hangt. Als de tampon op de juiste plaats zit, in het middelste gedeelte van je vagina, voel je hem niet. Als je niet zeker bent, raadpleeg dan 5. hieronder. Indien je voor de eerste keer tampons gebruikt, dan zal enige oefening helpen. Het kan helpen

als je de eerste keer de tampon inbrengt op een zware dag (veel bloedverlies) wat het inbrengen zal vergemakkelijken. Je vinger heeft exact de goede lengte om de tampon in de juiste positie in te brengen. Het zal een kwestie zijn van je lichaam leren kennen.

5. HEB IK HET CORRECT INGEBRACHT?

Als de tampon op de juiste plaats zit, in het middelste gedeelte van je vagina, voel je hem niet. Voel je druk of ongemak, dan is mogelijk de tampon niet correct geplaatst of niet ver genoeg in de vagina. Ontspan en duw de tampon voorzichtig verder of wacht totdat de tampon vol en verzadigd raakt zodat je deze eenvoudig kunt verwijderen en opnieuw kunt starten. Breng geen tampon in als dit pijn doet en breng slechts één tampon per keer in.

6. WANNEER DE TAMPON TE VERWIJDEREN.

Door lichtjes te trekken aan het koord, zul je in staat zijn te beoordelen of het tijd is om te verwisselen – indien de tampon niet beweegt, is deze niet vol en verzadigd en is er geen noodzaak om te verwisselen. Hoewel je behoeften zullen afhangen van je individuele menstruatievloed, dien je de tampon 3 tot 6 keer per dag te verwisselen (of iedere 4 tot 8 uur), afhankelijk van de sterkte van je menstruatievloed. Je dient één tampon zeker niet meer dan 8 uur in te laten. Wij adviseren je de tampon te kiezen die overeenkomt met de sterkte van je menstruatie, variërend van begin tot einde. Gebruik altijd het laagste absorptievermogen dat aan je specifieke behoeften voldoet. Overweeg het gebruik van maandverband gedurende de nacht. Indien je 's nachts een tampon gebruikt, verwissel de tampon voor het slapen gaan en 's morgens bij het opstaan.

7. VERWIJDEREN VAN DE TAMPON.

Trek gewoon aan het koordje. Controleer tijdens verwijdering of de tampon in tact is. Indien dit niet het geval is, raadpleeg dan je (huis)arts. Als je het koordje niet kunt vinden, kan deze meestal gemakkelijk bereikt worden vanuit een gehurkte positie en door gebruik van je vingers. Vergeet niet om je huidige tampon te verwijderen voordat je een andere inbrengt en aan het einde van je menstruatie.

8. WEGGOOIEN VAN DE TAMPON EN VERPAKKING.

In het belang van het milieu en het schoonhouden van de waterwegen, verzoeken wij je de materialen niet via de riolering (toilet) weg te gooien.

9. WELK FORMAAT MOET IK GEBRUIKEN?

De sterkte van menstruatievloeden varieert, meisjes verschillen van vrouwen na de bevalling en ook de keuze voor een anticonceptiemiddel kan van invloed zijn op de menstruatie. Cottons Tampons zijn er in verschillende absorptieniveaus.

COTTONS ASSORTIMENT

- 100% katoenen tampons in de varianten 'Regular' en 'Super'
- 100% katoenen tampons met inbrenghuls (applicator) in de varianten 'Regular', 'Super'
- Ultra dun maandverband met vleugels en 100% katoenen toplaag
- Inlegkruisjes met een 100% katoenen toplaag

COTTONS TAMPONS EN ABSORPTIENIVEAUS

REGULAR

Voor lichte tot normale menstruatie. 6-9g

SUPER

Voor normale tot zware menstruatie. 9-12g

NL/B OVER TSS

Cottons Tampons met 100% natuurlijk katoen zijn veilig, hygiënisch, comfortabel in gebruik, en hypoallergeen. Let wel, geen enkele tampon is volledig steriel. Dit geldt ook voor je handen. Was daarom goed je handen voor en na het inbrengen van een tampon. Ondanks dat tampons zeer kleine hoeveelheden aan in de lucht aanwezige bacteriën kunnen bevatten, is de aanwezigheid van de bacterie die het Toxic Shock Syndrome (TSS) veroorzaakt, niet aangetoond.

WAT IS TSS?

Het Toxic Shock Syndrome (TSS) is een uiterst zeldzame, doch zeer ernstige, toxische ziekte, welke een fataal verloop kan hebben. Het TSS wordt veroorzaakt door een toxine (gif) dat geproduceerd wordt door een bepaald type bacterie (Staphylococcus aureus). Deze bacterie komt normaal gesproken voor in de neus van ongeveer een derde van de populatie. Ook kan de bacterie aanwezig zijn op de huid en in de vagina zonder schade aan te richten.

WIE LOOPT RISICO?

TSS kan optreden bij zowel mannen als vrouwen van elke leeftijd, maar komt vaker voor bij jonge vrouwen die tampons gebruiken tijdens hun menstruatie.

HOE ONTSTAAT HET?

Als de toxine wordt geproduceerd in de vagina of een wond en van daaruit wordt geabsorbeerd in de bloedbaan, dan kan een persoon die niet resistent is tegen de toxine, ziek worden.

De meeste mensen ontwikkelen resistentie tegen de toxine (dat is waarom de ziekte zo zeldzaam is) en ondervinden geen schadelijk effect.

De symptomen van het TSS kunnen zich plotseling en snel ontwikkelen. Vroegtijdige herkenning en behandeling van de symptomen kan in de meeste gevallen ernstige ziekte voorkomen.

WAT ZIJN DE SYMPTOMEN VAN HET TSS?

De eerste verschijnselen kunnen zich plotseling ontwikkelen en lijken op griepverschijnselen. Een vroege herkenning van deze symptomen is van zeer groot belang.

- Je voelt je erg ziek met hoofdpijn, een zere keel en spierpijn
- Hoge koorts en rillingen, meestal 39 graden Celsius of meer
- Braken, diarree, of beide
- Flauwvallen, duizeligheid, zwakheid of verwarring
- Een met zonnebrand vergelijkbare huiduitslag

WAT MOET IK DOEN ALS IK TSS VERMOED?

Indien je tijdens of vlak na je menstruatie een of meerdere van genoemde symptomen hebt **VERWIJDER JE TAMPON EN NEEM ONMIDDELIJK CONTACT OP MET EEN ARTS OF ZIEKENHUIS**. Wees

er zeker van dat je TSS noemt en dat je tampons hebt gebruikt.

TSS kan zich opnieuw voordoen. Als je TSS hebt gehad, dien je je arts te raadplegen alvorens weer tampons te gebruiken.

ZIJN TAMPONS DE OORZAAK VAN TSS?

Het simpele antwoord is nee. Tampons bevatten niet de bacterie die TSS veroorzaakt. Echter, tampongebruik wordt in verband gebracht met een verhoogd risico op TSS. Ondanks dat TSS kan optreden bij gebruik van ieder absorptieniveau van tampons, is er een verhoogd risico bij gebruik van hogere absorptieniveaus.

Cottons tampons worden geproduceerd vanuit een gecontroleerd kwaliteitsproces en voldoen aan de strikte eisen van AS/NZS 2869:1998

NL/B COTTONS CONSUMENTENSERVICE

Indien je onverhoopt klachten hebt over dit Cottons product, schrijf ons. Stuur voor onderzoek altijd de verpakking met resterende tampons mee.

Cottons is van origine een Australisch merk en wordt in de Benelux vertegenwoordigd door The BrandParents. Neem voor vragen contact op met:

Cottons Consumentenservice

Postbus 37
1250 AA Laren

Nederland

Internet: www.cottonswomen.nl

Cottons is gevestigd in Australië:

Cottons Customer Care
P.O. Box 106
Thomastown, Victoria 3074
Australië

Internet: www.cottons.com.au

FR/B TAMPONS AVEC APPLICATEUR

1. LAVEZ-VOUS SOIGNEUSEMENT LES MAINS AVANT ET APRÈS L'INSERTION DU TAMPON

2. RETIREZ L'ENVELOPPE.

Veillez à retirer la totalité de l'enveloppe en plastique et à ce que la ficelle soit sortie de l'applicateur. Étirez la ficelle en tirant d'un coup sec. Le mécanisme de l'applicateur est comparable à celui d'une seringue. Une fois déballés, évitez de poser l'applicateur et le tampon sur des surfaces.

3. PRÉPAREZ L'INSERTION.

Choisissez la position qui vous semble la plus confortable (par ex. assise/accroupie avec les genoux écartés ou debout avec un pied sur les toilettes, une chaise ou le bord du bain ; voir l'illustration 1). Tenez le tampon entre votre pouce et votre index par la partie inférieure de l'applicateur.

4. INSÉREZ LE TAMPON.

(a) Expirez lentement et détendez-vous. Écartez délicatement les lèvres de la vulve avec votre main libre (voir l'illustration 2) et insérez l'embout rond du tampon (avec applicateur) dans l'ouverture vaginale. (b) Insérez l'embout rond de l'applicateur en tournant légèrement, en biais vers l'arrière et vers le haut. Glissez le tube d'insertion externe dans le vagin jusqu'à ce que vos doigts touchent votre corps (voir l'illustration 3a). Appuyez ensuite avec votre index sur le tube d'insertion interne jusqu'à ce que celui-ci se retrouve dans le tube externe. Ceci permettra d'insérer le tampon dans le vagin dans la bonne

position. Retirez les deux tubes d'insertion et jetez-les dans une poubelle. Veillez à ce que la ficelle pende en dehors de votre corps. Si le tampon se trouve au bon endroit, dans la partie médiane de votre vagin, vous ne le sentez pas. Si vous n'êtes pas sûre, consultez le point 5. ci-dessous.

5. EST-IL CORRECTEMENT INSÉRÉ ?

Si le tampon se trouve au bon endroit, dans la partie médiane de votre vagin, vous ne le sentez pas. Si vous sentez une pression ou un inconfort, il est possible que le tampon ne soit pas correctement inséré ou pas suffisamment loin dans le vagin. Détendez-vous et enfoncez délicatement le tampon un peu plus loin ou attendez que le tampon soit plein et saturé afin de pouvoir le retirer facilement et recommencer. N'insérez jamais de tampon si cela vous fait mal et n'insérez qu'un seul tampon à la fois.

6. QUAND RETIRER LE TAMPON ?

En tirant doucement sur la ficelle, vous serez en mesure d'évaluer s'il est temps de le changer – si le tampon ne bouge pas, il n'est pas plein et saturé et il n'est pas nécessaire de le changer. Bien que vos besoins dépendront de votre flux menstruel personnel, vous devez changer de tampon entre 3 et 6 fois par jour (soit toutes les 4 à 8 heures), en fonction de l'abondance de vos règles. Il ne faut jamais laisser un tampon en place pendant plus de 8 heures. Nous vous conseillons de choisir le tampon qui correspond à l'abondance de vos règles, ce qui varie du début à la fin. Utilisez toujours la capacité d'absorption la plus faible qui répond à vos besoins spécifiques. Considérez l'utilisation de serviettes hygiéniques durant la nuit. Si vous utilisez un tampon la nuit, changez-le avant de vous coucher et le matin en vous levant.

7. RETRAIT DU TAMPON.

Il vous suffit de tirer sur la ficelle. Une fois retiré, vérifiez si le tampon est intact. Si tel n'est pas le cas, consultez votre médecin (généraliste). Si vous n'arrivez pas à trouver la ficelle, celle-ci est généralement facilement accessible en position accroupie en utilisant vos doigts. N'oubliez pas de retirer le tampon en place avant d'en insérer un autre et à la fin de vos règles.

8. JETER L'APPLICATEUR, LE TAMPON ET L'EMBALLAGE.

Dans l'intérêt de l'environnement et de la préservation des cours d'eau, nous vous demandons de ne pas jeter les objets via les égouts (les toilettes).

9. QUEL FORMAT DOIS-JE UTILISER ?

L'abondance des règles varie, les jeunes filles diffèrent des femmes ayant accouché et le choix d'un contraceptif peut également avoir une influence sur les règles. Les Tampons Cottons avec applicateur existent en différents niveaux d'absorption.

TAMPONS COTTONS AVEC APPLICATEUR ET LES NIVEAUX D'ABSORPTION

REGULAR

Pour les règles peu abondantes à normales. de 6 à 9 g.

SUPER

Pour les règles normales à abondantes. de 9 à 12 g.

1. LAVEZ-VOUS SOIGNEUSEMENT LES MAINS AVANT ET APRÈS L'INSERTION DU TAMPON

2. RETIREZ L'ENVELOPPE.

Retirez la bande d'arrachage colorée et la partie inférieure du film en plastique. Étirez délicatement la ficelle. Retirez la partie supérieure du film en plastique tout en tenant fermement la ficelle. Essayez d'éviter de toucher l'embout rond et, une fois le film en plastique retiré, évitez tout contact avec toute surface.

3. PRÉPAREZ L'INSERTION.

Tenez le tampon par la partie inférieure, près de la ficelle. Choisissez la position qui vous semble la plus confortable (par ex. assise/accroupie avec les genoux écartés ou debout avec un pied sur les toilettes, une chaise ou le bord du bain ; voir l'illustration 1).

4. INSÉREZ LE TAMPON.

(a) Expirez lentement et détendez-vous. Écartez délicatement les lèvres de la vulve avec votre main libre (voir l'illustration 2) et insérez l'embout rond du tampon (avec applicateur) dans l'ouverture vaginale. (b) Enfoncez délicatement le tampon dans l'ouverture vaginale. La résistance que vous sentez probablement est due à la pression normale sur les muscles qui maintiendront le tampon en place après son insertion. Si vous sentez une résistance, changez légèrement de direction (voir l'illustration 3b). (c) Une fois le tampon partiellement inséré, utilisez votre majeur et enfoncez totalement le tampon dans le vagin. Vous devez pousser en direction du bas du dos. Veillez à ce que la ficelle pende en dehors de votre corps. Si le tampon se trouve au bon endroit, dans la partie médiane de votre vagin, vous ne le sentez pas. Si vous n'êtes pas sûre, consultez le point 5, ci-dessous. Si c'est la première fois que vous utilisez un tampon, un peu de pratique vous aidera. Ce qui peut faciliter l'insertion d'un tampon pour la première fois, c'est de la faire un jour où vous avez des pertes abondantes. Votre doigt a exactement la bonne longueur pour insérer le tampon dans la bonne position. Ce sera une question de découverte de votre corps.

5. EST-IL CORRECTEMENT INSÉRÉ ?

Si le tampon se trouve au bon endroit, dans la partie médiane de votre vagin, vous ne le sentez pas. Si vous sentez une pression ou un inconfort, il est possible que le tampon ne soit pas correctement inséré ou pas suffisamment loin dans le vagin. Détendez-vous et enfoncez délicatement le tampon un peu plus loin ou attendez que le tampon soit plein et saturé afin de pouvoir le retirer facilement et recommencer. N'insérez jamais de tampon si cela vous fait mal et n'insérez qu'un seul tampon à la fois.

6. QUAND RETIRER LE TAMPON ?

En tirant doucement sur la ficelle, vous serez en mesure d'évaluer s'il est temps de le changer – si le tampon ne bouge pas, il n'est pas plein et saturé et il n'est pas nécessaire de le changer. Bien que vos besoins dépendront de votre flux menstruel personnel, vous devez changer de tampon entre 3 et 6 fois par jour (soit toutes les 4 à 8 heures), en fonction de l'abondance de vos règles. Il ne faut jamais laisser un tampon en place pendant

plus de 8 heures. Nous vous conseillons de choisir le tampon qui correspond à l'abondance de vos règles, ce qui varie du début à la fin. Utilisez toujours la capacité d'absorption la plus faible qui répond à vos besoins spécifiques. Considérez l'utilisation de serviettes hygiéniques durant la nuit. Si vous utilisez un tampon la nuit, changez-le avant de vous coucher et le matin en vous levant.

7. RETRAIT DU TAMPON.

Il vous suffit de tirer sur la ficelle. Une fois retiré, vérifiez si le tampon est intact. Si tel n'est pas le cas, consultez votre médecin (généraliste). Si vous n'arrivez pas à trouver la ficelle, celle-ci est généralement facilement accessible en position accroupie en utilisant vos doigts. N'oubliez pas de retirer le tampon en place avant d'en insérer un autre et à la fin de vos règles.

8. JETER, LE TAMPON ET L'EMBALLAGE.

ans l'intérêt de l'environnement et de la préservation des cours d'eau, nous vous demandons de ne pas jeter les objets via les égouts (les toilettes).

9. QUEL FORMAT DOIS-JE UTILISER ?

L'abondance des règles varie, les jeunes filles différent des femmes ayant accouché et le choix d'un contraceptif peut également avoir une influence sur les règles. Les Tampons Cottons existent en différents niveaux d'absorption.

L'ASSORTIMENT COTTONS

- Des tampons en 100% coton dans les versions 'Regular' et 'Super'
- Des tampons en 100% coton (avec applicateur) dans les versions 'Regular', 'Super'
- Des serviettes hygiéniques ultrafines avec ailettes et voile de surface en 100% coton
- Des protège-slips avec un voile de surface en 100% coton

TAMPONS COTTONS ET LES NIVEAUX D'ABSORPTION

REGULAR ●●

Pour les règles peu abondantes à normales, de 6 à 9 g.

SUPER ●●●

Pour les règles normales à abondantes, de 9 à 12 g.

FR/B SUR TSS

Les Tampons Cottons en coton 100 % naturel sont sûrs, hygiéniques et confortables à utiliser. De plus, ils sont hypoallergéniques. Cependant, aucun tampon n'est parfaitement stérile. Ceci est également vrai pour vos mains. C'est pourquoi il faut soigneusement vous laver les mains avant et après l'insertion d'un tampon. Bien que les tampons peuvent contenir de faibles quantités de bactéries présentes dans l'air, la présence de la bactérie qui provoque le Syndrome du Choc Toxique (SCT) n'est pas démontrée. C'EST QUOI LE SCT ?

Le Syndrome du Choc Toxique (SCT) est une affection toxique, extrêmement rare, mais très grave, qui peut avoir une issue fatale. Le SCT est causé par une toxine (un poison) produite par un certain type de bactérie (le staphylocoque doré). Cette bactérie est en général présente dans le nez d'environ un tiers de la population. La bactérie peut également être présente

sur la peau et dans le vagin sans faire parler d'elle.

QUI SONT LES SUJETS À RISQUE ?

Le SCT peut survenir chez les hommes comme chez les femmes de tout âge, mais il est plus fréquent chez les jeunes femmes qui utilisent des tampons pendant leurs règles.

COMMENT SURVIENT-IL ?

Si la toxine est produite dans le vagin ou dans une plaie et est ainsi absorbée dans la circulation sanguine, une personne qui n'est pas résistante à cette toxine peut tomber malade.

La plupart des personnes développent une résistance vis-à-vis de cette toxine (c'est pourquoi cette affection est si rare) et ne subissent aucun effet nocif.

Les symptômes du SCT peuvent se développer subitement et rapidement.

Dans la plupart des cas, une reconnaissance et un traitement précoces des symptômes permettent d'éviter une affection grave.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES DU SCT ?

Les premiers symptômes peuvent se développer subitement et ressemblent aux symptômes de la grippe. Une reconnaissance précoce de ces symptômes est très importante.

- Vous vous sentez très malade avec des maux de tête, de gorge et des douleurs musculaires
- Une forte fièvre accompagnée de frissons, souvent 39 degrés Celsius, voire plus
- Nausées, diarrhée, ou les deux
- Évanouissement, vertiges, faiblesse ou confusion
- Une éruption cutanée comparable à un coup de soleil

QUE DOIS-JE FAIRE SI JE SOUÇONNE UN SCT ?

Si vous présentez un ou plusieurs des symptômes cités pendant ou juste après vos règles, RETIREZ VOTRE TAMPON ET CONTACTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN OU L'HÔPITAL. Assurez-vous de parler d'un SCT et de mentionner que vous avez utilisé des tampons.

Un SCT peut se reproduire. Si vous avez eu un SCT, vous devez consulter votre médecin avant de recommencer à utiliser des tampons.

LES TAMPONS SONT-ILS LA CAUSE D'UN SCT ?

La réponse simple est non. Les tampons ne contiennent pas la bactérie qui provoque un SCT. Cependant, on fait le lien entre l'utilisation de tampons et un risque accru de SCT. Bien qu'un SCT puisse survenir lors de l'utilisation de tampons de n'importe quel niveau d'absorption, il y a un risque accru en cas d'utilisation des niveaux d'absorption élevés.

Les tampons Cottons sont fabriqués avec un processus qualité contrôlé et ils répondent aux exigences rigoureuses de la norme australienne AS/NZS 2869:1998

FR/B SERVICE CLIENTS COTTONS

Si malgré tout le soin apporté à nos produits, vous avez des réclamations concernant ce produit Cottons, veuillez nous écrire. Joignez toujours l'emballage avec les tampons restants à des fins d'analyse.

Cottons est une marque d'origine australienne et est représentée au Benelux par The BrandParents. Si vous avez des questions, veuillez contacter :

Service clients Cottons

Postbus 37

1250 AA Laren

Pays-Bas

Internet : www.cottonswomen.nl

Cottons est établie en Australie :

Cottons Customer Care

P.O. Box 106

Thomastown, Victoria 3074

Australie

Internet : www.cottons.com.au

D APPLIKATOR TAMPONS

1. WASCHEN SIE IHRE HÄNDE GRÜNDLICH VOR UND NACH DEM EINFÜHREN DES TAMPONS.

2. ENTFERNEN SIE DAS EINWICKELPAPIER.

Achten Sie darauf, die gesamte Kunststoffverpackung zu entfernen, und dass sich der Faden außerhalb des Applikators befindet. Ziehen Sie den Faden mit einem kurzen, kräftigen Ruck gerade. Der Mechanismus des Applikators ist mit dem einer Injektionsspritze vergleichbar. Vermeiden Sie es, den Applikator und den Tampon nach dem Auspacken auf Oberflächen abzulegen.

3. DAS EINFÜHREN VORBEREITEN

Nehmen Sie die für Sie bequemste Position ein (z. B. im Sitzen/in der Hocke mit gespreizten Beinen oder stehend mit einem Fuß auf dem Toilettendeckel, Stuhl oder Rand der Badewanne; siehe Abbildung 1). Nehmen Sie den Tampon an der Unterseite des Applikators zwischen Daumen und Zeigefinger.

4. DEN TAMPON EINFÜHREN

(a) Atmen Sie langsam aus und entspannen Sie sich. Ziehen mit Ihrer freien Hand vorsichtig die Schamlippen auseinander (siehe Abbildung 2) und führen Sie die runde Spitze des (Applikator)Tampons in die Vagina ein. (b) Führen Sie die runde Spitze des Applikators mit leicht kreisenden Bewegungen, etwas nach hinten und oben ein. Führen Sie die externe Einführhülse so in die Vagina ein, dass Ihre Finger Ihren Körper berühren (siehe Abbildung 3a). Drücken Sie anschließend mit Ihrem Zeigefinger auf die interne Einführhülse, bis sich diese in der externen Hülse befindet. Dadurch gelangt der Tampon in die Vagina in die richtige Position. Entfernen Sie beide Einführhülsen und werfen Sie diese in den Abfall. Achten Sie darauf, dass sich der Tamponfaden außerhalb Ihres Körpers befindet. Befindet sich der Tampon an der richtigen Stelle, im Mittelteil Ihrer Vagina, fühlen Sie diesen nicht. Falls Sie unsicher sind, lesen Sie unter 5. nach

5. HABE ICH DEN TAMPON RICHTIG EINGEFÜHRT?

Befindet sich der Tampon an der richtigen Stelle, im Mittelteil Ihrer Vagina, fühlen Sie diesen nicht. Verspüren Sie ein Druckgefühl oder ist es unbequem, dann sitzt der Tampon vielleicht nicht richtig oder er befindet sich nicht tief genug in der Vagina. Entspannen Sie sich und schieben Sie den Tampon vorsichtig weiter oder warten Sie, bis sich der Tampon vollgesaugt hat, sodass Sie ihn einfach

entfernen und erneut beginnen können. Führen Sie keinen Tampon ein, wenn Sie dabei Schmerzen haben, und führen Sie jedes Mal immer nur einen Tampon ein.

6. WANN WIRD DER TAMPON ENTFERNT?

Wenn Sie leicht am Faden ziehen, sollten Sie beurteilen können, ob es Zeit zum Wechseln ist – falls sich der Tampon nicht bewegt, ist dieser noch nicht vollgesogen und ein Wechseln ist nicht erforderlich. Obwohl Ihre Bedürfnisse von Ihrem individuellen Menstruationsfluss abhängen werden, sollten Sie den Tampon 3 bis 6 Mal täglich wechseln (oder alle 4 bis 8 Stunden), abhängig von der Stärke Ihrer Menstruation. Sie sollten einen Tampon auf keinen Fall länger als 8 Stunden in der Vagina lassen. Wir empfehlen Ihnen, den Tampon zu verwenden, der der Stärke Ihrer Menstruation, die vom Beginn bis zum Ende variiert, entspricht. Verwenden Sie immer die geringste Absorptionsleistung, die Ihren speziellen Bedürfnissen entspricht. Erwägen Sie die Verwendung einer Monatsbinde während der Nacht. Falls Sie nachts einen Tampon verwenden, dann wechseln Sie diesen, bevor Sie schlafen gehen und morgens nach dem Aufstehen.

7. DEN TAMPON ENTFERNEN

Ziehen Sie einfach an dem Faden. Überprüfen Sie beim Entfernen, ob der Tampon intakt ist. Falls das nicht der Fall sein sollte, dann konsultieren Sie Ihren (Haus)Arzt. Falls Sie den Faden nicht finden können, lässt sich dieser meistens in einer Hockstellung und durch Verwendung Ihrer Finger erreichen. Vergessen Sie nicht, Ihren derzeitigen Tampon am Ende Ihrer Menstruation und bevor Sie einen anderen einführen, zu entfernen.

8. APPLIKATOR, TAMPON UND VERPACKUNG ENTSORGEN

Im Interesse der Umwelt und um die Wasserwege sauber zu halten, möchten wir Sie bitten, die Materialien nicht über die Kanalisation (Toilette) zu entsorgen.

9. WELCHE GRÖSSE MUSS ICH VERWENDEN?

Die Stärke der Menstruation ist unterschiedlich, Mädchen unterscheiden sich von Frauen nach einer Geburt und auch die Einnahme eines Antikonzeptionsmittels kann sich auf die Menstruation auswirken. Cottons Applicator Tampons gibt es mit verschiedenen Absorptionsniveaus.

COTTONS APPLIKATOR TAMPONS UND ABSORPTIONSNIVEAUS

REGULAR

Bei leichter bis normaler Menstruation.
6-9 g

SUPER

Bei normaler bis starker Menstruation.
9-12 g

D TAMPONS

1. WASCHEN SIE IHRE HÄNDE GRÜNDLICH VOR UND NACH DEM EINFÜHREN DES TAMPONS.

2. ENTFERNEN SIE DAS EINWICKELPAPIER.

Entfernen Sie den farbigen Perforationsstreifen und den unteren Teil der Plastikhülse. Ziehen Sie vorsichtig den Faden nach unten. Entfernen Sie den

oberen Teil der Plastikhülse, während Sie den Faden gut festhalten. Versuchen Sie, Berührungen mit der runden Spitze auf ein Minimum zu begrenzen, und vermeiden Sie den Kontakt mit jeder Art von Untergrund, sobald die Plastikhülse entfernt wurde.

3. DAS EINFÜHREN VORBEREITEN

Halten Sie den unteren Teil des Tampons, beim Faden, fest. Nehmen Sie die für Sie bequemste Position ein (z. B. im Sitzen/ in der Hocke mit gespreizten Beinen oder stehend mit einem Fuß auf dem Toilettendeckel, Stuhl oder Rand der Badewanne; siehe Abbildung 1).

4. DEN TAMPON EINFÜHREN

(a) Atmen Sie langsam aus und entspannen Sie sich. Ziehen mit Ihrer freien Hand vorsichtig die Schamlippen auseinander (siehe Abbildung 2) und führen Sie die runde Spitze des (Applikator)Tampons in die Vagina ein. (b) Schieben Sie den Tampon vorsichtig in die Vagina hinein. Der Widerstand, den Sie wahrscheinlich fühlen, ist der normale Druck auf die Muskeln, die nach dem Einführen des Tampons dafür sorgen, dass dieser nicht verrutscht. Wenn Sie Widerstand spüren, dann verändern Sie ein wenig die Richtung (siehe Abbildung 3b). (c) Wenn der Tampon teilweise eingeführt wurde, dann benutzen Sie Ihren Mittelfinger und schieben Sie den Tampon ganz in die Vagina hinein. Sie schieben in Richtung Ihres unteren Rückens. Achten Sie darauf, dass sich der Tamponfaden außerhalb Ihres Körpers befindet. Befindet sich der Tampon an der richtigen Stelle, im Mittelteil Ihrer Vagina, fühlen Sie diesen nicht. Falls Sie unsicher sind, lesen Sie unter 5. nach. Falls Sie zum ersten Mal einen Tampon verwenden, kann etwas Übung hilfreich sein. Es kann helfen, wenn Sie den Tampon beim ersten Mal an einem Tag mit starker Blutung einführen. Dadurch wird das Einführen erleichtert. Ihr Finger hat genau die richtige Länge, um den Tampon in die richtige Position zu bringen. Dabei lernen Sie Ihren Körper kennen.

5. HABE ICH DEN TAMPON RICHTIG EINGEFÜHRT?

Befindet sich der Tampon an der richtigen Stelle, im Mittelteil Ihrer Vagina, fühlen Sie diesen nicht. Verspüren Sie ein Druckgefühl oder ist es unbequem, dann sitzt der Tampon vielleicht nicht richtig oder er befindet sich nicht tief genug in der Vagina. Entspannen Sie sich und schieben Sie den Tampon vorsichtig weiter oder warten Sie, bis sich der Tampon vollgesaugt hat, sodass Sie ihn einfach entfernen und erneut beginnen können. Führen Sie keinen Tampon ein, wenn Sie dabei Schmerzen haben, und führen Sie jedes Mal immer nur einen Tampon ein.

6. WANN WIRD DER TAMPON ENTFERNT?

Wenn Sie leicht am Faden ziehen, sollten Sie beurteilen können, ob es Zeit zum Wechseln ist – falls sich der Tampon nicht bewegt, ist dieser noch nicht vollgesogen und ein Wechseln ist nicht erforderlich. Obwohl Ihre Bedürfnisse von Ihrem individuellen Menstruationsfluss abhängen werden, sollten Sie den Tampon 3 bis 6 Mal täglich wechseln (oder alle 4 bis 8 Stunden), abhängig von der Stärke Ihrer Menstruation. Sie sollten einen Tampon auf keinen Fall

länger als 8 Stunden in der Vagina lassen. Wir empfehlen Ihnen, den Tampon zu verwenden, der der Stärke Ihrer Menstruation, die vom Beginn bis zum Ende variiert, entspricht. Verwenden Sie immer die geringste Absorptionsleistung, die Ihren speziellen Bedürfnissen entspricht. Erwägen Sie die Verwendung einer Monatsbinde während der Nacht. Falls Sie nachts einen Tampon verwenden, dann wechseln Sie diesen, bevor Sie schlafen gehen und morgens nach dem Aufstehen.

7. DEN TAMPON ENTFERNEN

Ziehen Sie einfach an dem Faden. Überprüfen Sie beim Entfernen, ob der Tampon intakt ist. Falls das nicht der Fall sein sollte, dann konsultieren Sie Ihren (Haus)Arzt. Falls Sie den Faden nicht finden können, lässt sich dieser meistens in einer Hockstellung und durch Verwendung Ihrer Finger erreichen. Vergessen Sie nicht, Ihren derzeitigen Tampon am Ende Ihrer Menstruation und bevor Sie einen anderen einführen, zu entfernen.

8. TAMPON UND VERPACKUNG ENTSORGEN

Im Interesse der Umwelt und um die Wasserwege sauber zu halten, möchten wir Sie bitten, die Materialien nicht über die Kanalisation (Toilette) zu entsorgen.

9. WELCHE GRÖSSE MUSS ICH VERWENDEN?

Die Stärke der Menstruation ist unterschiedlich, Mädchen unterscheiden sich von Frauen nach einer Geburt und auch die Einnahme eines Antikonzeptionsmittels kann sich auf die Menstruation auswirken. Cottons Tampons gibt es mit verschiedenen Absorptionsniveaus.

COTTONS SORTIMENT

- 100% Baumwoll-Tampons in den Varianten 'Regular' und 'Super'.
- 100% Baumwoll-Tampons mit Einführhülse (Applikator) in den Varianten 'Regular' und 'Super'
- Ultradünne Monatsbinde mit Flügeln und Oberschicht aus 100% Baumwolle
- Slipelinagen mit einer Oberschicht aus 100% Baumwolle

COTTONS TAMPONS UND ABSORPTIONSNIVEAUS

REGULAR

Bei leichter bis normaler Menstruation. 6-9 g

SUPER

Bei normaler bis starker Menstruation. 9-12 g

D ÜBER TSS

Cottons Tampons aus 100% natürlicher Baumwolle sind sicher, hygienisch und komfortabel im Gebrauch. Und hypoallergen. Bitte beachten Sie: Kein einziger Tampon ist völlig steril. Das gilt auch für Ihre Hände. Waschen Sie daher vor und nach dem Einführen eines Tampons gründlich Ihre Hände. Trotz der Tatsache, dass Tampons sehr kleine Mengen von in der Luft vorhandenen Bakterien enthalten können, ist das Vorhandensein der Bakterien, die das Toxic Shock Syndrome (TSS) auslöst, nicht nachgewiesen.

WAS IST TSS?

Das Toxic Shock Syndrome (TSS) ist eine äußerst seltene, aber sehr ernsthafte toxische Krankheit, die tödlich verlaufen kann. TSS wird durch ein Toxin (Gift) verursacht, das durch eine bestimmte Bakterienart (*Staphylococcus aureus*) produziert wird. Diese Bakterie kommt normalerweise in der Nase von ca. einem Drittel der Bevölkerung vor. Die Bakterie kann außerdem auch auf der Haut und in der Vagina auftreten, ohne Schaden anzurichten.

WER IST GEFÄHRDET?

TSS kann sowohl bei Männern als auch bei Frauen jeden Alters auftreten, kommt aber bei jungen Frauen, die während ihrer Menstruation Tampons verwenden, häufiger vor.

WIE ENTSTEHT TSS?

Wenn das Toxin in der Vagina oder einer Wunde produziert wird und von dort aus in die Blutbahn gelangt, kann eine Person, die nicht gegen das Toxin resistent ist, erkranken.

Die meisten Menschen entwickeln eine Resistenz gegen das Toxin (darum ist die Krankheit so selten) und spüren keine schädlichen Auswirkungen.

Die Symptome von TSS können sich plötzlich und schnell entwickeln. Durch eine frühzeitige Erkennung und Behandlung der Symptome kann in den meisten Fällen eine ernsthafte Erkrankung verhindert werden.

WAS SIND DIE SYMPTOME VON TSS?

Die ersten Symptome können sich plötzlich entwickeln und ähneln denen einer Grippe. Eine frühe Erkennung dieser Symptome ist äußerst wichtig.

- Sie fühlen sich sehr krank, haben Kopfschmerzen, Schluckbeschwerden, Muskelschmerzen
- Hohes Fieber und Schüttelfrost, meistens 39°C oder mehr
- Erbrechen, Diarrhoe oder beides
- Ohnmachtsanfälle, Schwindelgefühl, Schwäche oder Verwirrtheit
- Einen sonnenbrandähnlichen Hautausschlag

WAS MUSS ICH TUN, WENN VERDACHT AUF TSS BESTEHT?

Falls bei Ihnen während oder kurz nach Ihrer Menstruation eines oder mehrere der genannten Symptome auftreten, dann ENTFERNEN SIE DEN TAMPON UND NEHMEN SIE SOFORT KONTAKT ZU EINEM ARZT ODER MIT EINEM KRANKENHAUS AUF. Erwähnen Sie auf jeden Fall TSS und dass Sie Tampons verwendet haben.

TSS kann erneut auftreten. Wenn Sie TSS hatten, müssen Sie vor der erneuten Verwendung von Tampons Ihren Arzt konsultieren.

SIND TAMPONS DIE URSACHE VON TSS?

Die einfache Antwort lautet nein. Tampons enthalten nicht die Bakterienart, die TSS verursacht. Die Verwendung von Tampons wird jedoch mit einem erhöhten TSS-Risiko in Verbindung gebracht. Trotz der Tatsache, dass TSS bei der Verwendung von Tampons mit jedem Absorptionsniveau auftreten kann, besteht ein erhöhtes Risiko bei der Verwendung höherer Absorptionsniveaus. Cottons Tampons werden nach einem kontrollierten Qualitätsprozess hergestellt

und erfüllen die strengen Anforderungen des australisch-neuseeländischen Standards AS/NZS 2869:1998.

D COTTONS VERBRAUCHERSERVICE

Sollten Sie unerwartet Beschwerden zu diesem Produkt haben, dann schreiben Sie uns. Schreiben Sie für eine Untersuchung immer die Verpackung mit den restlichen Tampons mit.

Cottons ist ursprünglich eine australische Marke und wird in Deutschland von The BrandParents vertreten. Bei Fragen nehmen Sie bitte Kontakt auf mit:

Cottons Verbraucherservice
Postbus 37
1250 AA Laren
Niederlande

Internet: www.cottonswomen.nl

Cottons hat seinen Sitz in Australien:

Cottons Customer Care
P.O. Box 106
Thomastown, Victoria 3074
Australien

Internet: www.cottons.com.au

GB APPLICATOR TAMPONS

1. WASH YOUR HANDS THOROUGHLY BEFORE AND AFTER INSERTING A TAMPON

2. REMOVE THE WRAPPER

Make sure the string is tied securely and hanging outside the applicator. The mechanism of the applicator is similar to that of a syringe. Avoid placing the applicator and tampon on any surfaces after you have unwrapped it.

3. PREPARE TO INSERT

Adopt the position most comfortable for you (eg sit with knees apart, squat or stand with one leg on the toilet, chair or the edge of the bathtub, refer diag. 1) Hold the tampon with the base of the applicator between your thumb and index finger. With the other hand, open the folds of skin at the vaginal opening gently (refer diag. 2) and place the rounded tip of the applicator in the vaginal opening.

4. INSERT THE TAMPON

Breathe out slowly and relax. Then insert the rounded tip of the applicator in, at a slant towards your back, rotating it slightly.

Slide the external insertion tube completely into your vagina, until your fingers touch your body (refer diag. 3a).

Then push the internal insertion tube with your index finger inside until it is inside the first tube. This will position the tampon correctly inside your vagina. Remove both applicator tubes from your body and put them in a wastepaper basket. Make sure the tampon withdrawal string is hanging outside your body. When the tampon is correctly placed you will not feel anything. But if you are unsure, refer to number 5 below.

5. HAVE I INSERTED IT CORRECTLY?

A tampon cannot be felt if it has been inserted correctly, so if you feel any pressure or discomfort the tampon may not have been inserted properly or be far enough inside the vagina. Relax and push it in further or simply wait until the tampon has become saturated so you can easily remove it and start again. Do not insert a tampon if it hurts to do

so and never insert more than one tampon at a time.

6. WHEN TO CHANGE THE TAMPON

By lightly tugging on the withdrawal cord, you will be able to tell if it is time to change – if the tampon does not move, it is not saturated and there is no need to change. Though your needs will depend on your individual flow, you should change your tampon 3-6 times a day (or every 4 to 8 hours) depending on flow.

You certainly shouldn't leave your tampon in for more than 8 hours. We recommend that on each day of your period you use the lowest absorbency tampon needed to suit that day's anticipated menstrual flow.

You should also consider using pads or a sanitary towel overnight. If tampons are worn overnight, insert a fresh tampon before going to sleep and then again first thing in the morning.

7. REMOVING THE TAMPON

Simply pull the string at the same angle at which the tampon was inserted. Check on removal that the tampon is intact. If not, consult your Doctor promptly for advice and assistance. If you ever have trouble finding the string, it can usually be easily reached from a squatting position, using your fingers. Remember to remove the current tampon before inserting another and make sure you remove the last tampon at the end of your period.

8. DISPOSAL OF THE APPLICATOR, TAMPON AND WRAPPER

In the interest of the environment and keeping waterways clean, we recommend you use an alternative means of disposal other than the sewerage system.

9. WHICH SIZE SHOULD I USE?

Some periods are heavy and others light, young girls differ from women after childbirth and a woman's choice of contraception can affect menstruation. So Cottons Applicator Tampons were designed in a range of absorbencies.

COTTONS APPLICATOR TAMPON RANGE AND ABSORBENCIES

REGULAR 

Light to medium flow. 6-9g

SUPER 

Medium to heavy flow. 9-12g

GB TAMPONS

1. WASH YOUR HANDS THOROUGHLY BEFORE AND AFTER INSERTING A TAMPON

2. REMOVE THE WRAPPER

- Remove the coloured tear strip and unwrap the bottom half of the plastic cover. Carefully unwind the withdrawal cord.
- While holding the string firmly, remove the remaining piece of the plastic cover. Try not to handle the main part of the tampon more than is necessary and avoid placing the tampon on any surfaces after you have unwrapped it.

3. PREPARE TO INSERT

Hold the tampon at the cord end. Adopt the position most comfortable for you (eg sit with knees apart, squat, or stand with one leg on the toilet, chair or edge of the bathtub). (Diag 1)

4. INSERT THE TAMPON

(a) Breathe out slowly and relax. With your free hand, spread open the folds of skin at the vaginal opening. (Diag. 2)

(b) Gently push the tampon inside the vaginal opening, the resistance you may feel when you try this is the normal pressure of muscles which will help to hold the tampon in place once you have inserted it. Gently rotating the tampon might help. (Diag. 3b)

(c) Once the tampon is partly inside the vaginal opening, use your middle finger to push the tampon fully inside the vagina. You should aim your finger towards your lower back when guiding the tampon in. Push your finger inside to its full extent, which will place the tampon in the central part of the vagina where there are few nerve endings. Make sure you leave the cord hanging outside your body.

If you are using tampons for the first time, you might need a little practice. It may help to try them for the first time on a heavy day of your period when the vagina will be well lubricated to help insertion. Your finger is just the right length to place a tampon in the correct position inside the vagina. It's just a matter of learning to know your body.

NOTE: Don't worry, a tampon cannot fall out because it is held in place by the muscles at the vaginal opening. It can't get lost either because the opening of the cervix is far too small to allow a tampon to pass through. (Diag. 4)

5. HAVE I INSERTED IT CORRECTLY?

A tampon cannot be felt if it has been inserted correctly, so if you feel any pressure or discomfort the tampon may not have been inserted properly or be far enough inside the vagina. Relax and push it in further or simply wait until the tampon has become saturated so you can easily remove it and start again. Do not insert a tampon if it hurts to do so and never insert more than one tampon at a time.

6. WHEN TO CHANGE THE TAMPON

By lightly tugging on the withdrawal cord, you will be able to tell if it is time to change – if the tampon does not move, it is not saturated and there is no need to change. Though your needs will depend on your individual flow, you should change your tampon 3-6 times a day (or every 4 to 8 hours) depending on flow. You certainly shouldn't leave your tampon in for more than 8 hours. We recommend that on each day of your period you use the lowest absorbency tampon needed to suit that day's anticipated menstrual flow. You should also consider using pads or a sanitary towel overnight. If tampons are worn overnight, insert a fresh tampon before going to sleep and then again first thing in the morning.

7. REMOVING THE TAMPON

Simply pull the string at the same angle at which the tampon was inserted. Check on removal that the tampon is intact. If not, consult your Doctor promptly for advice and assistance. If you ever have trouble finding the string, it can usually be easily reached from a squatting position, using your fingers. Remember to remove the current tampon before inserting another and make sure you remove the last tampon at the end of your period.

8. DISPOSAL OF THE TAMPON AND WRAPPER

In the interest of the environment and keeping waterways clean, we recommend you use an alternative means of disposal other than the sewerage system.

9. WHICH SIZE SHOULD I USE?

Some periods are heavy and others light, young girls differ from women after childbirth and a woman's choice of contraception can affect menstruation. So Cottons Tampons were designed in a range of absorbencies.

COTTONS TAMPON RANGE AND ABSORBENCIES

REGULAR 

Light to medium flow. 6-9g

SUPER 

Medium to heavy flow. 9-12g

GB ABOUT TSS

Cottons 100% natural cotton tampons are safe, hygienic and comfortable to use. They are also hypo-allergenic. You should note though, that no tampons are completely sterile and neither are your hands or vagina, so you should wash your hands thoroughly before and after inserting a tampon.

However tampons, while containing very small amounts of bacteria normally present in the air, have not been shown to carry the bacteria which cause Toxic Shock Syndrome (TSS).

WHAT IS TSS?

Toxic Shock Syndrome (TSS) is a rare but serious illness that may cause death. It is caused by a toxin (a kind of biological poison) which is produced by a type of bacteria (*Staphylococcus aureus*). These bacteria are found in the nose of about one-third of the population. They may also be found on the skin and occasionally in the vagina without causing harm.

WHO IS AT RISK?

TSS can occur in both males and females of any age, but is more common in young women who use tampons during their periods.

HOW DOES IT OCCUR?

If the toxin is produced in the vagina or a wound, and absorbed from there into the bloodstream, a person who is not resistant to the toxin may become ill.

Most people develop resistance to the toxin (that is why the illness is so rare) and in these people there is no harmful effect.

The symptoms of TSS may develop rapidly. Early recognition and treatment of these symptoms can usually prevent serious illness.

WHAT ARE THE SYMPTOMS OF TSS?

The early symptoms may begin suddenly and are similar to the 'flu'. Early recognition of these symptoms is very important.

- Feeling very ill, headache, a sore throat, muscular pains
- High fever and chills, usually 39°C (102°F) or higher
- Vomiting, diarrhoea, or both
- Fainting, dizziness, weakness or confusion
- Sunburn-like rash

WHAT MUST I DO IF I THINK I HAVE TSS?

If, during your period or shortly after, you have any of the above symptoms, REMOVE YOUR TAMPON AND SEE A DOCTOR IMMEDIATELY. Remember it is very important to tell the doctor that you have been using tampons.

If you have ever had TSS, you should not use tampons until you have discussed the matter with a doctor. You may not have developed resistance to the toxin and could get TSS again.

DO TAMPONS CAUSE TSS?

The simple answer is no. Tampons do not carry the bacteria which cause TSS. However, tampon use has been associated with an increased risk of TSS. Although TSS can occur with the use of tampons of any absorbency, the risk increases with the use of tampons of higher absorbency.

WHERE CAN I GET MORE INFORMATION ABOUT TSS?

More information is available, free of charge from the Toxic Shock Syndrome Information Service.

Visit www.toxicshock.com

AS/NZS 2869:1998

GB COTTONS CUSTOMER CARE

In the unlikely event of having to complain about this product, please retain the outer box and send to:

UK/Ireland Cottons Customer Care

PO Box 5905

Matlock

Derbyshire DE4 3WP, UK

SE APPLIKATOR TAMPONGER

1. TVÅTTA DINA HÄNDER GRUNDLIGT FÖRE OCH EFTER INFÖRANDE AV TAMPONGEN

2. TA BORT OMSLAGET.

Se till att hela plastförpackningen tas bort och snöret som hänger utanför applikatorn. Dra snöret rakt, med ett kort kraftigt ryck. Applikatorns mekanism kan jämföras med en injektionspumpa. Undvik att placera applikatorn och tampong på ytor efter att du packat ut dem.

3. FÖRBERED INFÖRANDET.

Välj den mest bekväma positionen för dig själv (t.ex. sittande/sittande på huk med knäna isär eller stående med en fot på toaletten, på en stol eller på badkarskanten; se illustration 1). Håll i tampongen vid applikatorns underkant mellan tumme och pekfinger.

4. FÖR IN TAMPONGEN.

(a) Andas långsamt och slappna av. Håll försiktigt ut blygdläpparna med din fria hand (se illustration 2) och placera den runda toppen på (applikatorn) tampongen in i den vaginala öppningen. (b) Vrid lätt in applikatorns runda topp, snett underifrån och uppåt. Skjut in den externa införingshylsan i i vaginans dittas fingrar rör din kropp (se illustration 3a). Tryck därefter med ditt pekfinger på den interna införingshylsan tills denna befinner sig i den externa hylsan. På så sätt skall tampongen vara i rätt läge i vaginans. Ta bort båda införingshylsorna och kasta dem i en papperskorg. Se till att tampongsnöret hänger utanför din kropp. När tampongen sitter på rätt plats, i den mellersta delen av din vagina, känner du den inte. Om du inte är säker, rådfråga i så fall 5. Här nedan.

5. HAR JAG FÖRT IN KORREKT?

När tampongen sitter på rätt plats i din vagina, känner du den inte. Känner du tryck eller obehag är det möjligt att tampongen inte är korrekt placerad eller inte tillräckligt långt in i din vagina. Slappna av och skjut tampongen försiktigt vidare eller vänta tills tampongen blir full och mättad så att du lätt kan ta bort den och starta på nytt. För inte in någon tampong om det gör ont använd bara en tampong per gång.

6. NÄR SKALL TAMPONGEN TAS BORT?

Genom att lätt dra i snöret, bör du kunna avgöra när det är dags att byta – om tampongen inte rör sig, är den inte full och mättad och det finns ingen anledning till byte. Även om dina behov beror på ditt individuella menstruationsflöde, bör du byta tampong 3 till 6 gånger per dag (eller var 4 till 8 timme), beroende på styrkan hos ditt menstruationsflöde. Du bör inte låta en tampong sitta inne mer än 8 timmar. Vi rekommenderar dig att välja den tampong som motsvarar styrkan hos din menstruation, varierande från början till slut. Använd alltid den lägsta absorptionsförmågan som uppfyller dina specifika behov. Överväg användning av sanitetsbinda under natten. Ifall du använder en tampong under natten, byt tampong innan du går till sängs och byt igen när du står upp på morgonen.

7. BORTTAGNING AV TAMPONGEN.

Dra som vanligt i snöret. Kontrollera när du tar ut tampongen att den är intakt. Om så inte är fallet, fråga din (hus-)läkare. Om du inte kan hitta snöret, kan du vanligtvis lätt nå snöret i hukande ställning eller genom att använda dina fingrar. Glöm inte att ta bort din aktuella tampong innan du för in en annan vid slutet av din menstruation.

8. BORTSLÄNGNING AV APPLIKATOR, TAMPONG OCH FÖRPACKNING.

ed tanke på miljön och att hålla vattenvägar rena, ber vi dig att inte slänga bort material i avlopp (toalett).

9. VILKEN STORLEK SKALL JAG ANVÄNDA?

Styrkan i menstruationsflödet varierar, flickor skiljer sig från kvinnor efter förlösning men även val av preventivmedel kan ha inflytande på menstruationen. Cottons Applikator Tamponger finns i olika absorptionsnivåer.

COTTONS APPLIKATOR TAMPONGER OCH ABSORPTIONSNIVÅER

REGULAR ♦♦

För lätt till normal menstruation. 6-9g

SUPER ♦♦♦

För normal till tung menstruation. 9-12g

SE TAMPONGER

1. TVÅTTA DINA HÄNDER GRUNDLIGT FÖRE OCH EFTER INFÖRANDE AV TAMPONGEN

2. TA BORT OMSLAGET.

Ta bort den färgade rivremsen och den understa delen av plasthylsan. Dra försiktigt snöret rakt. Ta bort den översta delen av plasthylsan medans du håller fast snöret. Försök att minimera rörande av den runda toppen och undvik kontakt med alla ytor så fort plasthylsan är borttagen.

3. FÖRBERED INFÖRANDET.

Håll fast tampongen i den nedre delen, vid snöret. Välj den mest bekväma positionen

för dig själv (t.ex. sittande/sittande på huk med knäna isär eller stående med en fot på toaletten, på en stol eller på badkarskanten; se illustration 1).

4. FÖR IN TAMPONGEN.

(a) Andas långsamt och slappna av. Håll försiktigt ut blygdläpparna med din fria hand (se illustration 2) och placera den runda toppen på (applikatorn) tampongen in i den vaginala öppningen. (b) Tryck försiktigt in tampongen i den vaginala öppningen. Motståndet som du kanske känner, är det normala trycket från musklerna som håller tampongen på plats efter infördandet. Om du känner motstånd, förändra riktningsen något. (se illustration 3b). (c) Har du fört in tampongen delvis, använd ditt långfinger och skjut tampongen, helt in i vaginans. Du skjuter i riktning mot din nedre ryggrad. Se till att tampongsnöret hänger utanför din kropp. När tampongen sitter på rätt plats, i den mellersta delen av din vagina, känner du den inte. Om du inte är säker, rådfråga i så fall 5. Här nedan. Om du använder tamponger för första gången, hjälper några övningar. Det kan hjälpa när du för in tampongen för första gången på en tung dag (mycket blodförlust), vilket underlättar infördandet. Ditt finger har perfekt längd för att föra in tampongen till rätt position. Det är en fråga om att lära känna din kropp.

5. HAR JAG FÖRT IN KORREKT?

När tampongen sitter på rätt plats i din vagina, känner du den inte. Känner du tryck eller obehag är det möjligt att tampongen inte är korrekt placerad eller inte tillräckligt långt in i din vagina. Slappna av och skjut tampongen försiktigt vidare eller vänta tills tampongen blir full och mättad så att du lätt kan ta bort den och starta på nytt. För inte in någon tampong om det gör ont använd bara en tampong per gång.

6. NÄR SKALL TAMPONGEN TAS BORT?

en om att lätt dra i snöret, bör du kunna avgöra när det är dags att byta – om tampongen inte rör sig, är den inte full och mättad och det finns ingen anledning till byte. Även om dina behov beror på ditt individuella menstruationsflöde, bör du byta tampong 3 till 6 gånger per dag (eller var 4 till 8 timme), beroende på styrkan hos ditt menstruationsflöde. Du bör inte låta en tampong sitta inne mer än 8 timmar. Vi rekommenderar dig att välja den tampong som motsvarar styrkan hos din menstruation, varierande från början till slut. Använd alltid den lägsta absorptionsförmågan som uppfyller dina specifika behov. Överväg användning av sanitetsbinda under natten. Ifall du använder en tampong under natten, byt tampong innan du går till sängs och byt igen när du står upp på morgonen.

7. BORTTAGNING AV TAMPONGEN.

Dra som vanligt i snöret. Kontrollera när du tar ut tampongen att den är intakt. Om så inte är fallet, fråga din (hus-)läkare. Om du inte kan hitta snöret, kan du vanligtvis lätt nå snöret i hukande ställning eller genom att använda dina fingrar. Glöm inte att ta bort din aktuella tampong innan du för in en annan vid slutet av din menstruation.

8. BORTSLÄNGNING AV TAMPONG OCH FÖRPACKNING.

Med tanke på miljön och att hålla vattenvägar rena, ber vi dig att inte slänga bort material i avlopp (toalett).

9. VILKEN STORLEK SKALL JAG ANVÄNDA?

Styrkan i menstruationsflödet varierar, flickor skiljer sig från kvinnor efter förlösning men även val av preventivmedel kan ha inflytande på menstruationen. Cottons Tamponger finns i olika absorptionsnivåer.

COTTONS SORTIMENT

- 100% bomullstamponger i varianterna 'Regular' och 'Super'
- 100% bomullstamponger med införingshylsor (applicator) i varianterna 'Regular' och 'Super'
- Ultra tunn sanitetsbinda med vingar och ett 100% ytterskikt i bomull
- Trosskydd med ett 100% ytterskikt i bomull

COTTONS TAMPONGER OCH ABSORPTIONSNIVÅER

REGULAR ●●

För lätt till normal menstruation. 6-9g

SUPER ●●●

För normal till tung menstruation. 9-12g

- Hög feber och skakningar, för det mesta 39 graden Celsius eller mera
- Kräkningar, diarré, eller bägge
- Svimning, yrsel, kraftlös eller förvirrad
- Hudutslag som liknar solbränna

VAD MÅSTE JAG GÖRA OM JAG MISSTÄNKER TAMPONGSJUKA TSS?

Om du under eller direkt efter din menstruation har ett eller flera av ovan nämnda symptom, AVLÄGSNA DIN TAMPONG OCH TA OMEDELBART KONTAKT MED EN LÄKARE ELLER SJUKHUS. Var säker på att du nämner TSS och att du har använt tamponger.

Tampongsjuka TSS kan komma upp igen. Om du har haft TSS, måste du rådfråga din läkare innan du använder tamponger igen.

ÄR TAMPONGER ORSAKEN TILL TSS?

Det enkla svaret är nej. Tamponger innehåller inte den bakterie som förorsakar TSS. Ändå kopplas användning av tamponger ihop med en förhöjd risk för TSS. Trots att TSS kan uppträda vid varje absorptionsnivå av tamponger, finns det en förhöjd risk vid användning av högre absorptionsnivåer.

Cottons tamponger produceras under en kontrollerad kvalitetsprocess och uppfyller de strikta kraven hos AS/NZS 2869:1998

SE COTTONS CUSTOMER CARE

Om du oförväntat skulle ha klagomål över Cottons produkter, skriv till oss. För undersökning, skicka alltid med förpackningen med de resterande tampongerna.

Cottons är ett original australienskt märke. För frågor tar du kontakt med:

Cottons Customer Care
P.O. Box 106
Thomastown, Victoria 3074
Australien

Internet: www.cottons.com.au

DK APPLICATOR TAMPONGER

1. VASK HÄNDERNA GRUNDIGT FÖR OG EFTER INDFÖRINGEN AF TAMPONGEN

2. FIERN INDPAKNINGEN

Sorg for, at hele plastemballagen fjernes, og at snoren hænger uden for indføringshylstret. Ret snoren ud med et kort, kraftigt ryk. Indføringshylstrets mekanisme kan sammenlignes med en injektionsprøjte. Undlad at bringe indføringshylstret og tamponen på nogen overflade efter udpakningen.

3. FORBERED INDFÖRINGEN

Vaelg den mest bekvemme stilling for dig selv (f.eks. siddende/på hug med spredte knæ eller stående med én fod på toiletet, stolen eller kanten af badekarret; Se illustration 1). Hold tamponen fast mellem tommel- og pegefingertil indføringshylstrets underside.

4. INDFÖRING AF TAMPONGEN.

(a) Tag et par dybe indåndinger og slap af. Hold forsigtigt skamlæberne adskilt med den frie hånd (se illustration 2) og anbring (indføringshylstrets) tamponens runde top i den vaginale åbning. (b) Indfør indføringshylstrets runde top let drejende, skråt bagud og opad. Skub det udvendige indføringshylster ind i vagina til dine fingre berører din krop (se illustration 3a). Tryk derefter på det indvendige indføringshylster med din

pegefingertil den ligger i det udvendige indføringshylster. På den måde bliver tamponen indført i den korrekte stilling i vagina. Fjern begge indføringshylstre og smid dem i en affaldsspand. Sørg for, at tamponens snor hænger uden for kroppen. Hvis tamponen sidder på det korrekte sted, i den midterste del af vagina, så mærker du den ikke. Hvis du ikke er sikker, så se punkt 5. nedenfor.

5. HAR JEG INDFÖRT DEN KORREKT?

Hvis tamponen sidder på det korrekte sted, i den midterste del af vagina, så mærker du den ikke. Hvis du mærker tryk eller ubehag, så er det muligt, at tamponen ikke er anbragt korrekt eller ikke langt nok inde i vagina. Slap af og tryk forsigtigt tamponen videre eller vent til tamponen er gennemblødt og mættet, så du let kan fjerne den og starte på ny. Der må ikke indføres en tampon, hvis det gør ondt, og der må kun indføres én tampon per gang.

6. HVORNÅR TAMPONGEN SKAL FJERNES.

Du kan bedømme, om det er tid til at skifte tampon ved at trække let i snoren – hvis tamponen ikke bevæger sig, er den ikke gennemblødt og mættet, og det er ikke nødvendigt at skifte den. Behovet afhænger af din individuelle menstruationsstrøm, og du bør skifte tampon 3 til 6 gange om dagen (eller hver 4. til 8. time), alt efter styrken af menstruationsstrømmen. Du skal helt sikkert ikke lade en tampon sidde i mere end 8 timer. Vi anbefaler dig at vælge tamponer, som passer til styrken af din menstruation, varierende fra begyndelsen til slutningen. Brug altid den laveste sugeevne, som opfylder dine specifikke behov. Overvej brug af hygiejnebind om natten. Hvis du bruger en tampon om natten, så skift tampon før du går i seng og igen om morgenen, når du står op.

7. UDTAGNING AF TAMPONGEN.

Træk ganske enkelt i snoren. Kontrollér at tamponen er intakt under udtagelsen. Hvis den ikke er intakt, skal du kontakte din læge. Hvis du ikke kan finde snoren, kan du for det meste let nå den ved at sidde på hug og søge efter den med fingrene. Husk at fjerne den tidligere indførte tampon, før du indfører en anden og ved slutningen af menstruationen.

8. BORTSKAFFELSE AF INDFÖRINGSHYLSTER, TAMPON OG EMBALLAGE.

Af hensyn til miljøet og vandløb beder vi dig om ikke bortskaffe materialerne via kloaksystemet (toilet).

9. HVILKEN STÖRRELSE SKALL JEG BRUGE?

Styrken af menstruationsstrømmen varierer, piger adskiller sig fra kvinder efter en fødsel, og valget af et præventionsmiddel kan have indflydelse på menstruationen. Cottons Applicator Tampons fås med forskellige sugeevner.

COTTONS APPLICATOR TAMPONGER OG SUGEEVNER

REGULAR ●●

Til svag til normal menstruation. 6-9g

SUPER ●●●

Til normal til kraftig menstruation. 9-12g

SE OM TSS

Cottons 100% naturliga bomullstamponger är säkra, hygieniska och komfortabla att använda. Och hypoaallergena (inte allergiskapande). Se upp, inte en enda tampong är fullständigt steril. Det gäller även för dina händer. Tvätta därför dina händer väl, före och efter införandet av en tampong. Trots att tamponger kan innehålla mycket små mängder bakterier som finns i luften, är förekomsten av bakterier som förorsakar tampongsjuka "Toxic Shock Syndrome" (TSS) inte bevisat.

VAD ÄR TSS (TAMPONGSJUKA)?

Tampongsjuka "Toxic Shock Syndrome" (TSS) är en ytterst sällsynt, dock mycket allvarlig, toxisk sjukdom, som kan få ett allvarligt förlopp. Tampongsjuka (TSS) förorsakas av ett toxin (gift) som produceras av en särskild typ bakterie (Staphylococcus aureus). Denna bakterie förekommer normalt i näsan hos ungefär en tredjedel av befolkningen. Bakterien kan också finnas på huden eller i vaginan utan att förorsaka någon skada.

VEMLÖPER RISK?

TSS kan uppträda hos både män och kvinnor i alla åldrar, men förekommer oftare hos unga kvinnor som använder tamponger under deras menstruation.

HUR UPPKOMMER DET?

När ett toxin produceras i vaginan eller av ett sår och absorberas därifrån ut i blodbanan, då kan en person som inte är resistent mot toxinet bli sjuk.

De flesta människor utvecklar resistens mot toxinet (det är därför sjukdomen är så sällsynt) och känner ingen skadlig verkan. Symptomen för tampongsjuka TSS kan utveckla sig plötsligt och mycket snabbt. Tidigt igenkännande och behandling av symptomen kan i de flesta fall in hindra allvarlig sjukdom.

VILKA ÄR SYMPTOMEN FÖR TAMPONGSJUKA TSS?

De första tecknen som plötsligt utvecklar sig liknar influensasymptom. Att tidigt kunna känna igen dessa symptom är mycket viktigt.

- Du känner dig sjuk, huvudvärk, en särig hals, muskelvärk

1. VASK HÆNDERNE GRUNDIGT FØR OG EFTER INDFØRINGEN AF TAMPONEN

2. FJERN INDPAKNINGEN.

Fjern den farvede afrivningsstrimmel og den nederste del af plastrøret. Ret snoren forsigtigt ud ved at trække i den. Fjern den øverste del af plastrøret mens du holder godt fast i snoren. Forsøg at minimere berøring af den runde top og undgå kontakt med enhver flade, så snart plastrøret er fjernet.

3. FORBERED INDFØRINGEN.

Hold tamponen fast på den nederste del, ved snoren. Vælg den mest bekvemme stilling for dig selv (f.eks. siddende/på hug med spredte knæ eller stående med én fod på toiletet, stolen eller kanten af badekarret; Se illustration 1).

4. INDFØRING AF TAMPONEN.

(a) Tag et par dybe indåndinger og slap af. Hold forsigtigt skamlæberne adskilt med den frie hånd (se illustration 2) og anbring (indføringshylstrets) tamponens runde top i den vaginale åbning. (b) Tryk forsigtigt tamponen ind i den vaginale åbning. Modstanden som du sandsynligvis føler, er det normale tryk på musklerne, som holder tamponen på plads efter indføringen. Hvis du mærker modstand, så skift en anelse retning. (se illustration 3b). (c) Når tamponen er delvist indført, bruges langfingeren til at trykke tamponen helt ind i vagina. Tryk i retning mod den underste del af ryggen. Sørg for, at tamponens snor hænger uden for kroppen. Hvis tamponen sidder på det korrekte sted, i den midterste del af vagina, så mærker du den ikke. Hvis du ikke er sikker, så se punkt 5. nedenfor. Hvis det er første gang du bruger en tampon, så hjælper det med et par øvelser. Det kan hjælpe, hvis du indfører tamponen første gang på en dag med meget blodtab, da det vil gøre indføringen lettere. Din finger har præcis den rigtige længde til at anbringe tamponen i den korrekte stilling. Det er et spørgsmål om at lære din krop at kende.

5. HAR JEG INDFØRT DEN KORREKT?

Hvis tamponen sidder på det korrekte sted, i den midterste del af vagina, så mærker du den ikke. Hvis du mærker tryk eller ubehag, så er det muligt, at tamponen ikke er anbragt korrekt eller ikke langt nok inde i vagina. Slap af og tryk forsigtigt tamponen videre eller vent til tamponen er gennemblødt og mættet, så du let kan fjerne den og starte på ny. Der må ikke indføres en tampon, hvis det gør ondt, og der må kun indføres én tampon per gang.

6. HVORNÅR TAMPONEN SKAL FJERNES.

Du kan bedømme, om det er tid til at skifte tampon ved at trække let i snoren – hvis tamponen ikke bevæger sig, er den ikke gennemblødt og mættet, og det er ikke nødvendigt at skifte den. Behovet afhænger af din individuelle menstruationsstrøm, og du bør skifte tampon 3 til 6 gange om dagen (eller hver 4. til 8. time), alt efter styrken af menstruationsstrømmen. Du skal helt sikkert ikke lade en tampon sidde i mere end 8 timer. Vi anbefaler dig at vælge tamponer, som passer til styrken af din menstruation, varierende fra begyndelsen til slutningen. Brug altid den laveste

sugeevne, som opfylder dine specifikke behov. Overvej brug af hygiejnebind om natten. Hvis du bruger en tampon om natten, så skift tampon før du går i seng og igen om morgenen, når du står op.

7. UDTAGNING AF TAMPONEN.

Træk ganske enkelt i snoren. Kontrollér at tamponen er intakt under udtagelsen. Hvis den ikke er intakt, skal du kontakte din læge. Hvis du ikke kan finde snoren, kan du for det meste let nå den ved at sidde på hug og søge efter den med fingrene. Husk at fjerne den tidligere indførte tampon, før du indfører en anden og ved slutningen af menstruationen.

8. BORTSKAFFELSE AF TAMPON OG EMBALLAGE.

Af hensyn til miljøet og vandløb beder vi dig om ikke bortskaffe materialerne via kloaksystemet (toilet).

9. HVILKEN STØRRELSE SKAL JEG BRUGE?

Styrken af menstruationsstrømmen varierer, piger adskiller sig fra kvinder efter en fødsel, og valget af et præventionsmiddel kan have indflydelse på menstruationen. Cottons Tampons fås med forskellige sugeevner.

COTTONS SORTIMENT

- 100% bomuldstamponer i varianterne, 'Regular' og 'Super'
- 100% bomuldstamponer med indføringshylster (applicator) i varianterne 'Regular', 'Super' og 'Super plus'
- Ultra tyndt hygiejnebind med vinger og 100% bomulds-toplag
- Truseindlæg med 100% bomulds-toplag

REGULAR

Til svag til normal menstruation. 6-9g

SUPER

Til normal til kraftig menstruation. 9-12g

DK OM TSS

Cottons 100% ren bomuld Tamponer er sikre, hygiejniske og behagelige at bruge og hypoallergene. Det bør dog bemærkes, at ingen tampon er fuldstændig steril. Det gælder også for dine hænder. Du bør derfor vaske dine hænder grundigt før og efter indføringen af en tampon. Selv om tamponer kan indeholde meget små mængder af bakterierne, som findes i luften, så er forekomsten af bakterien, som forårsager Toxic Shock Syndrome (TSS), ikke påvist

HVAD ER TSS?

Toxic Shock Syndrome (TSS) er en yderst sjælden og meget alvorlig, toksisk sygdom, som kan have fatale følger. TSS forårsages af et toksin (gift), som dannes af en bestemt bakterietype (Staphylococcus aureus). Denne bakterie findes faktisk i næsen på cirka en tredjedel af befolkningen. Bakterien kan også findes på huden og i vagina uden at medføre skader.

HVEM ER UDSAT FOR RISIKO?

TSS kan forekomme hos både mænd og kvinder i alle aldre, men forekommer hyppigere hos unge kvinder, som bruger tamponer i menstruationsperioden.

HVORDAN OPSTÅR DET?

Hvis toksinet dannes i vagina eller et sår og absorberes i blodløbet, så kan en person, som ikke er resistent over for

toksinet, blive syg.

De fleste mennesker udvikler resistens mod toksinet (det er derfor, at sygdommen er så sjælden) og oplever ingen skadelige virkninger.

Symptomerne på TSS kan opstå pludseligt og udvikle sig hurtigt. En tidlig genkendelse og behandling af symptomerne kan i de fleste tilfælde forebygge alvorlig sygdom.

HVAD ER SYMPTOMERNE PÅ TSS?

De første symptomer kan opstå pludseligt og minde om influenzasympptomer. En tidlig genkendelse af disse symptomer er meget vigtig.

- Du føler dig meget syg, hovedpine, ondt i halsen, muskelsmerter
- Høj feber og rystelser, oftest 39 °C eller højere
- Opkastning, diarre, eller begge dele
- Besvimelse, svimmelhed, svaghed eller forvirring
- Udslet der minder om solskoldning

HVAD SKAL JEG GØRE, HVIS JEG HAR MISTANKE OM TSS?

Hvis du har et eller flere af de nævnte symptomer under eller lige efter menstruationen, TAG TAMPONEN UD OG KONTAKT OMGÅENDE EN LÆGE ELLER ET HOSPITAL. Sørg for at nævne TSS, og at du har brugt tamponer.

TSS kan opstå igen. Hvis du har haft TSS, bør du rådføre dig med din læge, før du bruger tamponer igen.

ER TAMPONER ÅRSAGEN TIL TSS?

Det enkle svar er nej. Tamponer indeholder ikke bakterier, som forårsager TSS. Brugen af tamponer knyttes dog sammen med en øget risiko for TSS. Til trods for at TSS kan opstå ved brug af tamponer med alle sugeevner, er der en øget risiko ved brug af højere sugeevner.

Cottons tampons produceres ud fra en kontrolleret kvalitetsproces og opfylder de strenge krav i AS/NZS 2869:1998

DK COTTONS CUSTOMER CARE

Hvis du mod forventning har klager over dette Cottons produkt, bedes du skrive til os. Send altid pakken med de resterende tamponer med til undersøgelse.

Cottons er oprindeligt et australsk mærke. Hvis du har spørgsmål, bedes du kontakte:

Cottons Customer Care
P.O. Box 106
Thomastown, Victoria 3074
Australien

Internet: www.cottons.com.au