



DK24636

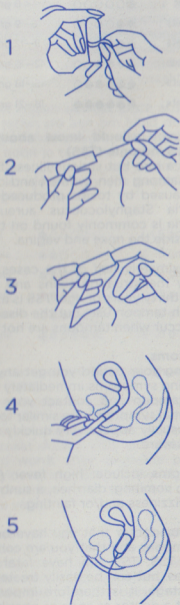
Our organic cotton is certified according to the Global Organic Textile Standard (GOTS)

Tampon ingredients:
100% certified organic cotton

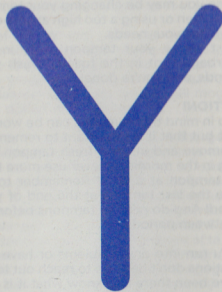
Tampon ingrediënten:
100% verzekerd biologisch katoen

Tampon zutaten:
100% zertifizierter Bio-Baumwolle

Ingédients tampons:
100% coton biologique certifié



Yoni



Read the instructions before use.
Lees vóór gebruik de instructies.
Lesen Sie diese Anweisungen vor Gebrauch.
Lire les instructions avant l'utilisation.

Your vagina is
one of the most
absorbent parts
of your body.
Let's be extra
careful there.

Join us at
www.yoni.care

If you have any questions or feedback
please contact us at: info@yoni.care

V8.H3818

How to use Yoni tampons?

Step 1 GETTING READY

- ◆ Wash your hands.
- ◆ Take a look at your Yoni tampon. Is it totally sealed? Yes, good. (If not, don't use it and take another one.)
- ◆ Find the colored tear strip and pull. Once you've done that, removing both ends of the transparent wrapper is easy.
- ◆ Find the string at the end of the tampon and pull on it until the end slightly flares out. This widens the base of the tampon a little, creating a nice and protected pocket for your finger. This is handy since your finger will be inserting the tampon.

Step 2 INSERTING THE TAMPON

- ◆ Place your index finger in the little pocket. Now with your thumb and middle finger get a firm hold on the tampon. Next stand with one leg up (rest your foot on e.g. the toilet) or sit with your legs open.
- ◆ Take a deep breath, exhale and relax. With your free hand, gently hold open the skin around the vaginal opening. Now take the Yoni tampon and with the full length of your index finger, ease it into your vagina, aiming toward your lower back.
- ◆ When the tampon is in the right place, you won't feel it. If you do, push it a little further in. Leave the string hanging outside of your body.
- ◆ Wash your hands and you're done!

Step 3 REMOVING THE TAMPON

- ◆ You should regularly change your tampon. This can vary between every 4 to max. 8 hours. If you start to feel your tampon it is a sign that it's time to change it.
- ◆ First wash your hands.
- ◆ Take a deep breath, exhale and relax, gently but firmly tug at the string and it's out! This should be easy to do, otherwise you may be changing your tampon too often or using a too high absorbency level for your needs.
- ◆ Just throw your tampon away in the garbage (not in the toilet!), wash your hands, and you're done!

CAUTION!

Keep in mind that tampons can be worn at night but that it is important to remember to remove and insert a fresh tampon first thing in the morning. Never use more than one tampon at a time! Remember to remove the last tampon at the end of your period! And do not use tampons before or in between periods.

If you run into any problems or have any questions don't hesitate to reach out to us! We've been there and know what it is like. Contact us: info@yoni.care

We recommend you use a tampon with the lowest absorbency that meets your needs and that you remember to wear tampons for no longer than 8 hours! Use the following chart to select the minimum absorbency to meet your needs:

1 droplet	●○○○○○	< 6 grams
2 droplets	●●○○○○	6–9 grams
3 droplets	●●●○○○	9–12 grams
4 droplets	●●●●○○	12–15 grams
5 droplets	●●●●●○	15–18 grams
6 droplets	●●●●●●	18–21 grams

What you should know about Toxic Shock Syndrome (TSS)

TSS is a rare but serious illness that can occur among men, women and children. It is caused by toxins produced by the bacteria *Staphylococcus aureus*. This bacteria is commonly found on the skin, and inside the nose and vagina.

Approximately half of the cases of TSS are by menstruating teens and women under thirty years of age. TSS is associated with tampon use, but the disease can also occur when tampons are not used.

Symptoms

If during your period you get any of the following symptoms immediately remove your tampon and contact your doctor. The initial symptoms are similar to the flu. They usually appear very quickly and are often severe.

Symptoms include: high fever (>39°C/102°F), vomiting, diarrhea, a sunburn-like rash, dizziness and/or fainting.

Tell your doctor that you have been using tampons and that you are concerned about TSS. TSS can have fatal consequences, but can be easily treated at an early stage. It is therefore important to consult a doctor as soon as possible.

Seek medical advice before resuming the use of tampons if you have had TSS warning signs in the past. You can reduce the risk of TSS by using tampons with the lowest absorbency necessary and by changing your tampon regularly (every 4 to max. 8 hours). You can also alternate with the use of Yoni pads or panty liners instead of tampons. If you don't use tampons the risks of TSS is reduced but not entirely eliminated.

NL

Hoe gebruik je een Yoni tampon?

Stap 1 VOORBEREIDINGEN TREFFEN

- ◆ Was je handen.
- ◆ Inspecteer je Yoni tampon. Is de verpakking onbeschadigd? Dat is mooi. (Zo niet, gooi de tampon dan weg en pak een nieuwe.)
- ◆ Verwijder de gekleurde strip in het midden van de tampon. Hierna kun je eenvoudig de beide uiteinden van het doorzichtige cellofaantje verwijderen.
- ◆ Trek voorzichtig aan het koordje van de tampon totdat het uiteinde aan die kant iets breder wordt. Zo creëer je een mooi plekje voor je wijsvinger. Handig, want hiermee ga je de tampon inbrengen!

Stap 2 TAMPON INBRENGEN

- ◆ Plaats je wijsvinger op het bij STAP 1 gecreëerde plekje aan de onderkant van de tampon, waar het koordje zit dus. Hou met je duim en middelvinger van dezelfde hand de tampon vast. Steun met één been op de rand van bijvoorbeeld de

w.c., of ga zitten met je benen gespreid.

- ◆ Adem diep in en uit om te ontspannen. Hou met je vrije hand de huid rondom de opening van je vagina opzij. Breng de Yoni tampon nu voorzichtig in, door met je wijsvinger de tampon schuin naar achteren te duwen, richting je onderrug, zo diep mogelijk je vagina in.
- ◆ Als de tampon goed zit, zou je deze niet meer moeten voelen. Als je de tampon nog voelt, duw deze dan voorzichtig iets dieper je vagina in. Het koordje blijft naar buiten hangen.
- ◆ Nog even je handen wassen, en je bent klaar!

Stap 3 TAMPON VERWIJDEREN

- ◆ Verwissel je tampon regelmatig. Dit kan variëren tussen de 4 tot maximaal 8 uur. Als je je tampon begint te voelen, is dat in elk geval een teken dat het tijd is voor een nieuwe.
- ◆ Was je handen.
- ◆ Adem diep in en uit om te ontspannen. Trek vervolgens voorzichtig aan het koordje. De tampon zou er nu gemakkelijk uit moeten glijden. Geef het verwijderen een stroef gevoel, dan verwissel je je tampon misschien te vaak en/of gebruik je een tampon met een hoger absorptieniveau dan je nodig hebt.
- ◆ Gooi je tampon in de afvalcontainer (en spoel deze niet door de w.c.!), was je handen, en je bent klaar!

LET OP!

Tampons kunnen 's nachts worden gedragen. Wel is het dan van belang om 's ochtends direct je tampon te verwijderen. Gebruik nooit meer dan één tampon tegelijkertijd. Vergeet tenslotte niet om aan het eind van je menstruatie je laatst ge-

bruikte tampon te verwijderen! Gebruik geen tampons als je niet menstrueert. Als je problemen ervaart of vragen hebt, aarzel dan niet om contact met ons op te nemen via info@yoni.care. Grote kans dat we hetzelfde hebben meegemaakt!

Voor het kiezen van het juiste absorptieniveau raden we aan om altijd de laagst mogelijke absorptiegraad te gebruiken en laat nooit je tampon langer dan 8 uur zitten! Aan de hand van onderstaande grafiek kun je de voor jou geschikte absorptiegraad bepalen:

1 druppel	●○○○○○	< 6 gram
2 druppels	●●○○○○	6–9 gram
3 druppels	●●●○○○	9–12 gram
4 druppels	●●●●○○	12–15 gram
5 druppels	●●●●●○	15–18 gram
6 druppels	●●●●●●	18–21 gram

Informatie over het Toxisch Shock Syndroom (TSS)

TSS is een zeldzame maar ernstige aandoening die kan optreden bij mannen, vrouwen en kinderen. De ziekte wordt veroorzaakt door toxine (gif) dat geproduceerd wordt door bepaalde bacterie (Staphylococcus aureus), die algemeen kunnen voorkomen op de huid, in de neus en in de vagina.

Ongeveer de helft van de gevallen van TSS doet zich voor bij vrouwen onder de dertig jaar. TSS wordt in verband gebracht met tampongebruik, maar de ziekte kan ook spontaan optreden.

Symptomen

Hoge koorts (> 39 °C), braken, diarree, een zonnebrandachtige uitslag, duizeligheid en/of flauwvallen. De eerste symptomen zijn vergelijkbaar met de verschijnselen van de griep. De symptomen volgen elkaar meestal zeer snel op en zijn vaak ernstig. Als je tijdens je menstruatie last krijgt van één of meer van de genoemde symptomen verwijder dan onmiddellijk je tampon en neem contact op met je arts.

Geef bij je arts aan dat je tampons gebruikt en je zorgen maakt over TSS. TSS kan fatale gevolgen hebben, maar is in een vroeg stadium goed te genezen. Het is daarom belangrijk om zo snel mogelijk een dokter te raadplegen.

Als je in het verleden TSS hebt gehad, overleg dan met je arts voordat je begint met het gebruik van tampons. Je kunt het risico op TSS verkleinen door tampons met een zo laag mogelijke absorptiegraad te gebruiken, door je tampon regelmatig te vervangen (iedere 4 tot maximaal 8 uur), en door het gebruik van tampons af te wisselen met het gebruik van Yoni maandverband of inlegkruisjes. Zoals aangegeven kan TSS zich echter ook voordoen bij mensen die geen tampons gebruiken.

D

Wie werden Yoni Tampons verwendet?

Schritt 1 VORBEREITUNGEN

- ◆ Waschen Sie Ihre Hände.
- ◆ Werfen Sie einen Blick auf Ihren Yoni

Tampon. Ist die Verpackung intakt? Ja, gut. (Wenn nicht, verwenden Sie ihn nicht und nehmen Sie einen anderen.)

- ◆ Ziehen Sie am farbigen Faden. Danach ist das Entfernen der beiden Enden der transparenten Verpackung einfach.
- ◆ Ziehen Sie am Rückholbändchen am Ende des Tampons, bis das Ende sich etwas weitet. Dies erweitert die Basis des Tampons ein wenig und schafft eine schöne und geschützte Tasche für Ihre Finger. Das ist praktisch, da Sie den Tampon mit dem Finger einführen.

Schritt 2 EINSETZEN DES TAMPONS

- ◆ Legen Sie Ihren Zeigefinger in die kleine Tasche. Halten Sie den Tampon mit Daum und Mittelfinger fest. Stehen Sie auf einem Bein (und stellen das andere z.B. auf die Toilette) oder sitzen Sie mit geöffneten Beinen.
- ◆ Holen Sie tief Luft und entspannen Sie sich. Mit der freien Hand halten Sie die Schamlippen leicht geöffnet. Nun nehmen Sie den Yoni Tampon und führen Sie ihn mit der vollen Länge des Zeigefingers in die Scheide ein, in Richtung unteren Rücken.
- ◆ Wenn der Tampon an der richtigen Stelle ist, werden Sie ihn nicht spüren. Wenn Sie ihn doch spüren, drücken Sie ihn ein wenig tiefer hinein. Lassen Sie das Rückholbändchen außerhalb des Körpers hängen.
- ◆ Waschen Sie Ihre Hände, und Sie sind fertig!

Schritt 3 ENTFERNEN DES TAMPONS

- ◆ Sie sollten Tampons regelmäßig wechseln. Das kann zwischen 4 bis maximal 8 Stunden variieren. Wenn Sie anfangen, Ihren Tampon zu spüren, ist es Zeit, ihn zu wechseln.

- ◆ Waschen Sie Ihre Hände.
- ◆ Holen Sie tief Luft und entspannen Sie sich. Ziehen Sie vorsichtig, aber fest, an dem Rückholbändchen, so kann man ihn leicht entfernen. Das sollte einfach gehen, sonst könnte es sein, dass Sie Ihre Tampons zu oft wechseln, oder die Saugfähigkeit ist für Ihre Bedürfnisse zu hoch ist.
- ◆ Entsorgen Sie Ihren Tampon einfach im Abfall (nicht in der Toilette!), Waschen Sie Ihre Hände, und fertig!

ACHTUNG!

Tampons können auch nachts getragen werden aber achten Sie darauf, ihn sofort am nächsten Morgen zu entfernen, und einen frischen Tampon einzuführen. Verwenden Sie nie mehr als einen Tampon! Denken Sie daran, den letzten Tampon am Ende der Periode zu entfernen! Und verwenden Sie keine Tampons vor oder zwischen den Perioden.

Bei Problemen oder Fragen wenden Sie sich gern an uns! Wir kennen uns aus. Kontaktieren Sie uns: info@yoni.care Wir empfehlen Ihnen, einen Tampon mit der niedrigsten Saugfähigkeit zu nutzen, die Ihren Bedürfnissen entspricht. Denken Sie daran, Tampons nicht länger als 8 Stunden zu tragen! Verwenden Sie die Tabelle, um für Ihre Bedürfnisse die bestmögliche Saugfähigkeit zu finden:

1 Tröpfchen	●○○○○○	< 6 Gramm
2 Tröpfchen	●●○○○○	6–9 Gramm
3 Tröpfchen	●●●○○○	9–12 Gramm
4 Tröpfchen	●●●●○○	12–15 Gramm
5 Tröpfchen	●●●●●○	15–18 Gramm
6 Tröpfchen	●●●●●●	18–21 Gramm

Was Sie über Toxiche-Schock-Syndrom (TSS) wissen sollten

TSS ist eine seltene, aber schwere Krankheit, die bei Männern, Frauen und Kindern auftreten kann. Es wird verursacht durch Toxine die durch das Bakterium Staphylococcus aureus produziert werden. Dieses Bakterium ist häufig auf der Haut, in der Nase und Vagina zu finden.

Etwa die Hälfte der Fälle von TSS tritt bei der Menstruation Jugendlicher und Frauen unter dreißig auf. TSS wird mit der Verwendung von Tampons in Zusammenhang gebracht, aber die Erkrankung kann auch auftreten, wenn keine Tampons verwendet werden.

Symptome

Wenn während der Periode eines der folgenden Symptome auftritt, entfernen Sie umgehend den Tampon und kontaktieren Sie Ihren Arzt. Die ersten Symptome ähneln einer Grippe. Sie treten in der Regel sehr schnell auf und sind oft schwerwiegend. Die Symptome sind: hohes Fieber ($> 39^{\circ}\text{C}$ / 102°F), Erbrechen, Durchfall, sonnenbrandähnlicher Hautausschlag, Schwindel und/ oder Ohnmacht.

Sagen Sie Ihrem Arzt, dass Sie Tampons verwenden und dass Sie sich über TSS Sorgen machen. TSS kann fatale Folgen haben, kann aber in einem frühen Stadium leicht behandelt werden. Es ist daher wichtig, so schnell wie möglich einen Arzt zu konsultieren.

Sofort ärztlichen Rat vor der erneuten Verwendung von Tampons einholen, wenn Sie TSS- Warnzeichen in der Vergangenheit gehabt haben. Sie können

das Risiko von TSS reduzieren, indem Sie Tampons mit der niedrigstmöglichen Absorptionenfähigkeit verwenden und Ihren Tampon regelmäßig (alle 4 bis max. 8 Stunden) wechseln. Sie können auch, im Wechsel mit Tampons, Yoni Pads oder Slipeinlagen verwenden. Wenn Sie keine Tampons verwenden, reduzieren Sie die Risiken vom TSS, aber diese können nicht vollständig ausgeschlossen werden.

FR

Comment utiliser les tampons Yoni

Étape 1 SE PRÉPARER

- ◆ Se laver les mains.
- ◆ Examiner le tampon Yoni. Est-il hermétiquement emballé? Si oui, c'est bon. (Sinon, ne pas l'utiliser et en prendre un autre.)
- ◆ Repérer la bandelette d'ouverture de couleur et la tirer. Il est ensuite facile de retirer les deux extrémités de l'emballage. Repérer le fil à l'extrémité du tampon et le tirer légèrement. La base du tampon s'élargit un peu, créant un petit creux qui protégera le doigt. C'est pratique pour insérer le tampon en le poussant avec le doigt.

Étape 2 INSÉRER LE TAMPON

- ◆ Placer le bout de votre index dans le creux. Puis bien tenir le tampon avec le pouce et le majeur. Surélever une jambe en étant debout (poser le pied sur la cuvette des WC par exemple) ou s'asseoir en écartant les jambes. Inspirer profondément, expirer et se décontracter.

ter. De la main libre, repérer l'orifice vaginal et écarter délicatement les lèvres. Faire glisser doucement le tampon Yoni en le poussant avec l'index, dirigeant le tampon vers le bas du dos.

- ◆ Lorsque le tampon est bien introduit, il ne doit plus se sentir. Sinon, vérifier en douceur et le pousser encore un peu. Le fil doit pendre à l'extérieur du corps.
- ◆ Pour terminer, se laver les mains.

Étape 3 RETIRER LE TAMPON

- ◆ Il faut changer régulièrement le tampon. Cela peut se faire toutes les 4 à 8 heures, maximum. Lorsque la présence du tampon commence à se faire sentir, c'est qu'il est temps de le changer.
- ◆ Se laver les mains.
- ◆ Inspirer profondément, expirer et se décontracter. Tirer doucement mais fermement sur le fil du tampon pour le retirer. Le tampon sort facilement quand il est bien imbibé. Pour terminer, se laver les mains.

ATTENTION!

Ne pas oublier que les tampons peuvent être portés pendant la nuit, mais qu'il est important de se rappeler de le retirer dès le réveil et d'insérer un nouveau tampon. Ne jamais utiliser plus d'un tampon à la fois! Ne pas oublier de retirer le dernier tampon à la fin des règles! Ne pas utiliser de tampons avant ou entre les règles! En cas de problèmes ou pour avoir de plus amples informations, ne pas hésiter pas à nous contacter!

Nous savons par expérience de quoi il s'agit. Contactez-nous: info@yoni.care

Nous vous recommandons d'utiliser un tampon à absorption minimale, qui ré-

pond à vos besoins et de ne pas porter un tampon pendant plus de 8 heures! Utiliser le tableau suivant pour sélectionner l'absorption minimale qui répond au flux de vos règles:

1 goutte	●○○○○○	< 6 grammes
2 gouttes	●●○○○○	6—9 grammes
3 gouttes	●●●○○○	9—12 grammes
4 gouttes	●●●●○○	12—15 grammes
5 gouttes	●●●●●○	15—18 grammes
6 gouttes	●●●●●●	18—21 grammes

Ce qu'il faut savoir sur le syndrome du choc toxique (SCT)

Le syndrome du choc toxique est une maladie extrêmement rare et extrêmement grave, qui peut apparaître chez les hommes, les femmes et les enfants. Elle est causée par des toxines que libèrent les souches de la bactérie *Staphylococcus aureus*. Ce *Staphylococcus aureus* doré est un type de bactérie souvent présente sur la peau ou à l'intérieur du nez et du vagin.

Près de la moitié des cas de SCT se produit pendant les règles des adolescentes et des femmes de moins de trente ans. Le SCT est associé à l'utilisation de tampons, mais la maladie peut également se produire lorsque les tampons ne sont pas utilisés.

Symptômes

Si un des symptômes suivants se produit pendant les règles, retirer immédiatement le tampon et consulter votre médecin. Les premiers symptômes ressemblent à ceux de la grippe. Ils apparaissent très rapidement et sont souvent graves.

Parmi les symptômes: forte fièvre (>39°C/102°F), vomissements, diarrhée, éruption cutanée semblable à celle d'un coup de soleil, étourdissements et / ou évanouissements.

Mentionner l'utilisation des tampons à votre médecin et lui faire part de votre inquiétude à propos du SCT. Ce syndrome peut avoir des conséquences fatales, mais il peut toutefois être facilement traité à un stade précoce. Il est donc important de consulter un médecin le plus vite possible.

Consulter un médecin avant d'utiliser à nouveau des tampons si vous avez présenté des symptômes du choc toxique par le passé. Vous pouvez réduire le risque de SCT lié aux règles en utilisant le tampon à l'absorption minimale adapté au flux des règles et en le changeant régulièrement (toutes les 4 à 8 heures maximum). Il est aussi possible de remplacer les tampons par une autre protection Yoni, comme les serviettes hygiéniques ou les protège-slips. La non-utilisation de tampons permet de réduire le risque de SCT, toutefois sans l'éliminer entièrement.



DK24636

Our organic cotton is certified according to the Global Organic Textile Standard (GOTS)

Tampon ingredients:
100% certified organic cotton

Tampon ingredienten:
100% verzekerd biologisch katoen

Tampon zutaten:
100% zertifizierter Bio-Baumwolle

Ingrédients tampons:
100% coton biologique certifié