

## ALGEMENE INFORMATIE OVER TAMPONS EN HOE ZE VEILIG TE GEBRUIKEN

### **Algemene informatie**

Tampons zijn producten die worden gebruikt om tijdens je menstruatie menstruatiebloed op te nemen en in de vagina worden ingebracht. Het absorberende materiaal bestaat uit katoen, viscose (rayon) of een mix van beide. Tampons kunnen worden ingebracht met een applicator van plastic of karton, of zonder applicator (alleen met een vinger). Alle tampons zijn voorzien van een touwtje zodat ze veilig verwijderd kunnen worden. Sommige hebben ook een extra afdeklaagje om te helpen bij het inbrengen en verwijderen.

Elke menstruatie is anders, het bloedverlies verandert tijdens de menstruatie van dag tot dag en kan ook in de loop van je leven veranderen. Daarom worden er tampons gemaakt die meer of minder absorberen/in verschillende maten, geschikt voor meer of minder bloedverlies. Kies altijd het laagste absorptievermogen dat past bij je behoeften.

Op elke verpakking met tampons staat een tabel met het absorptievermogen van de tampon in druppels en in grammen, gekoppeld aan de hevigheid van het bloedverlies.

Absorptie in druppels	Absorptie in grammen	Meestal aanbevolen voor de volgende menstruaties...
●	< 6	Zeer licht tot licht
●●	6 tot 9	Licht tot middelzwaar
●●●	9 tot 12	Middelzwaar tot zwaar
●●●●	12 tot 15	Zwaar
●●●●●	15 tot 18	Zeer zwaar
●●●●●●	18 tot 21	Extreem zwaar

## **Veiligheidsadvies en TSS**

Misschien heb je wel eens gehoord van de tamponziekte, ook wel toxische shock syndroom of TSS genoemd. TSS komt zelden voor maar is een ernstige ziekte die fataal kan zijn. Daarom is het belangrijk om te weten wat de symptomen zijn, deze snel te herkennen en onmiddellijk medisch advies in te winnen.

De symptomen van TSS treden niet allemaal op hetzelfde moment op. Als je symptomen hebt of bang bent dat je TSS hebt, verwijder dan uit voorzorg je tampon, vraag onmiddellijk medisch advies en vertel de arts dat je ongesteld bent, tampons hebt gebruikt en dat je mogelijk TSS hebt.

Bij TSS kunnen een of meerdere van de volgende symptomen optreden:

- Plotselinge hoge koorts van meer dan 39°C.
- Overgeven
- Diarree
- Huiduitslag (lijkend op zonnebrand)
- Keelpijn
- Duizeligheid of flauwvallen

TSS kan opnieuw optreden en als je eerder TSS hebt gehad, wordt aanbevolen voortaan geen tampons meer te gebruiken. Als je TSS hebt gehad, raadpleeg dan een arts voordat je in de toekomst een tampon of inwendig vaginaal hulpmiddel gaat gebruiken.

## **Aanbevelingen voor veilig gebruik van tampons**

Let op: dit zijn algemene aanbevelingen die gelden voor alle soorten tampons. Voor specifieke instructies, waaronder details over het inbrengen en verwijderen, hoe vaak je een tampon moet vervangen en hoe lang je een tampon moet dragen, verwijzen we je naar de verpakking of productinformatie van het merk tampons dat je gebruikt.

- Was je handen voordat je een tampon inbrengt en daarna.
- Gebruik de kleinste tampon (absorptie/maat) die geschikt is voor je menstruatie.
- Gebruik slechts één tampon tegelijkertijd.
- Vergeet niet om je laatste tampon te verwijderen aan het eind van je menstruatie.

Kijk voor meer informatie op de website van het merk of ga naar de [website van EDANA](#).



Any questions, contact

Luminita Barbu, Regulatory Affairs Director at EDANA

Email: [luminita.barbu@edana.org](mailto:luminita.barbu@edana.org)