

Hoe te gebruiken

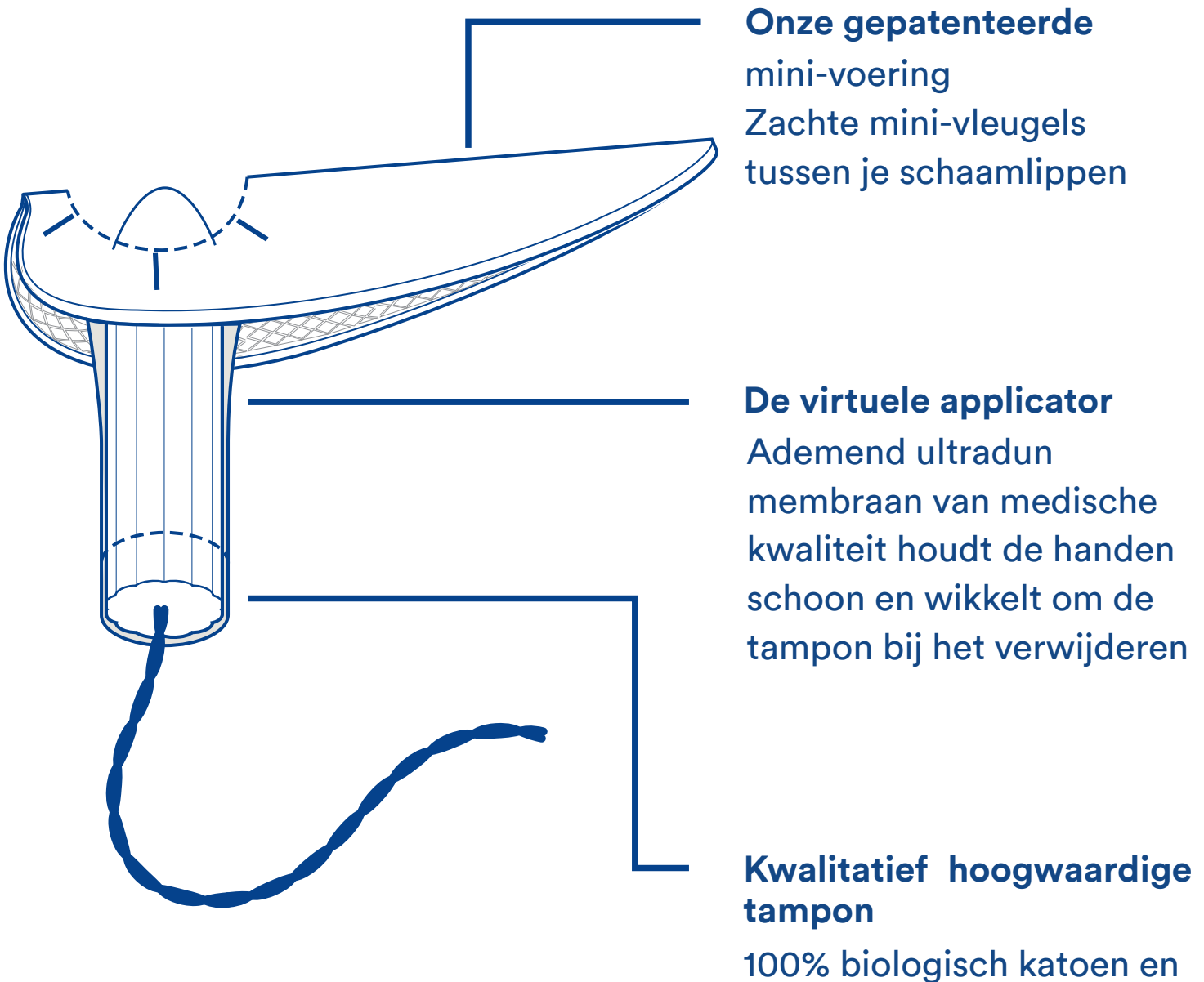
Callaly[®]

Lees mij!

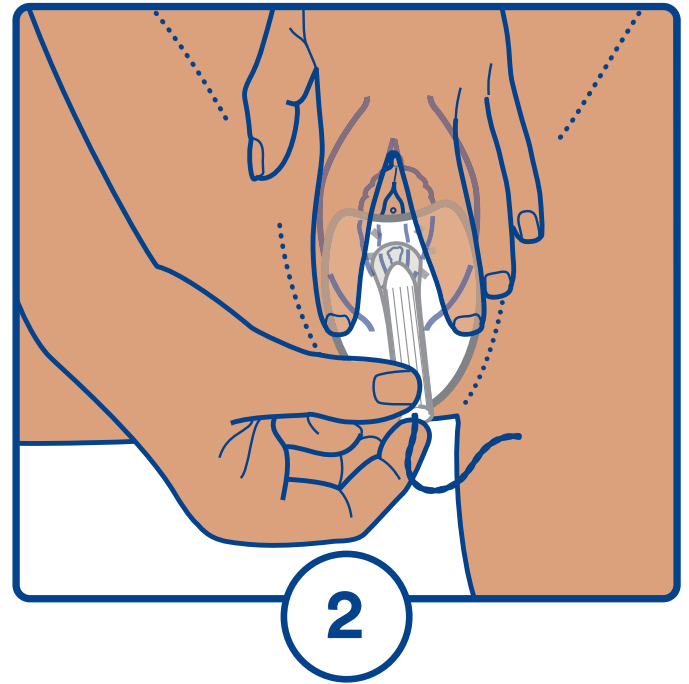
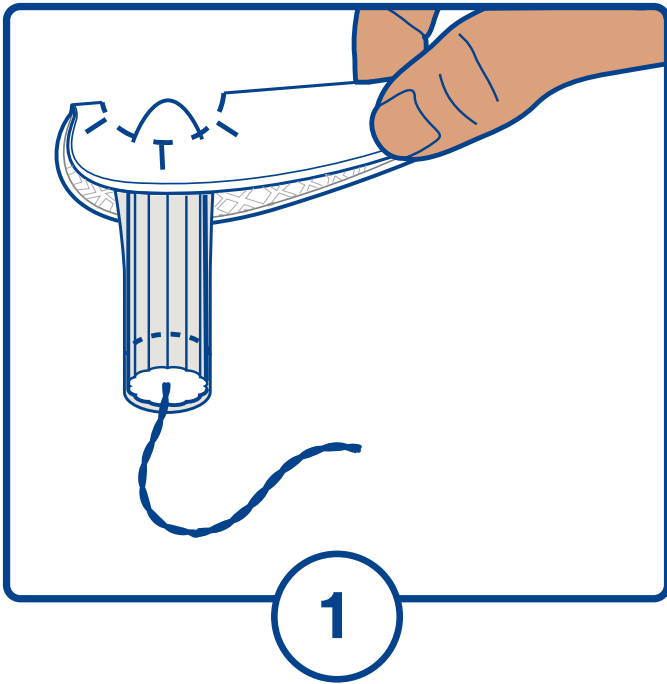
Hallo

Introductie van tampliners

We zijn erg blij dat je hebt besloten om tampliners te proberen. We zijn niet zoals alle andere tampons, dus lees dit boekje goed door voordat je begint. Op die manier krijg je alle handige voordelen die we voor jou hebben opgenomen.

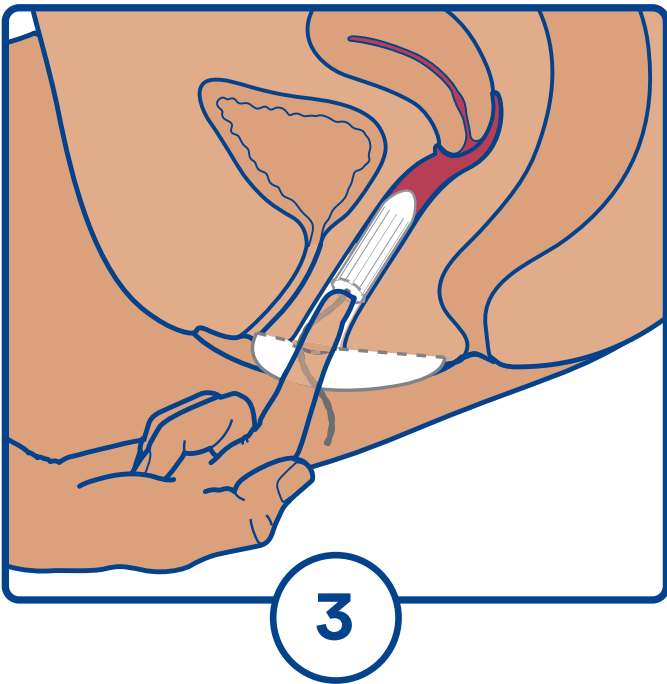


Hoe breng ik een tampliner® in?

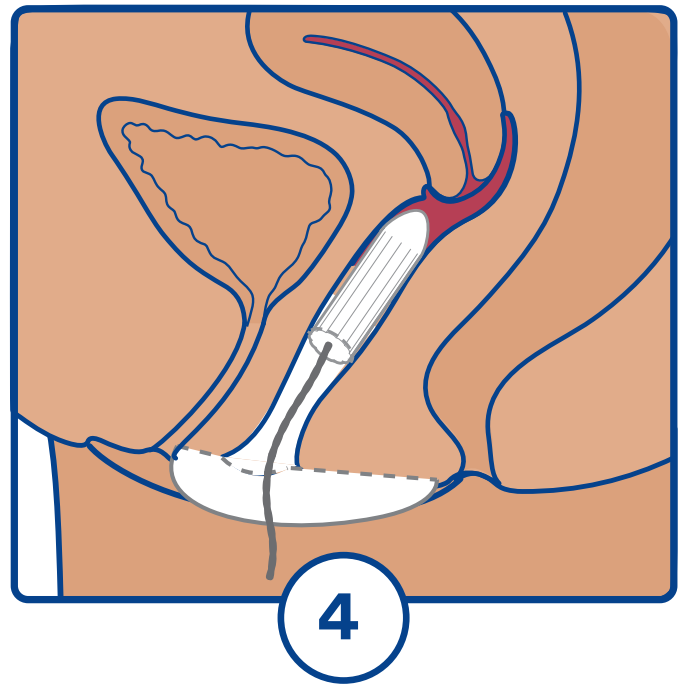


Begin met je handen te wassen en haal de tampliner uit de verpakking. Trek aan het koordje om er zeker van te zijn dat de uiteinden vast zitten en vouw de vleugels van de mini-voering open zodat de zachte, absorberende katoenen kant naar boven wijst. De langere staart van de mini-voering zal naar achteren wijzen in de richting van je billen. Zoek een comfortabele positie met je benen uit elkaar en ontspan! Je hebt twee handen nodig om een tampliner in te brengen.

Duw de tampon eerst een beetje door het gat in de mini-voering en plaats je wijsvinger op de basis van de tampon (het uiteinde met het touwtje). Breng de tampliner dicht bij je lichaam, spreid met je vrije hand de mini-voering van buitenaf uit en gebruik deze om je schaamlippen, of vaginale lippen, te scheiden. Je moet de tampon door het gaatje in de mini-voering tegen je lichaam voelen komen, dus gebruik dit om ervoor te zorgen dat het gaatje direct boven je vaginale opening zit.



Met je wijsvinger aan de basis van de tampon, duw je de tampon door het doorzichtige membraan in je vagina, zo ver als je kunt. Richt op de onderrug, niet recht omhoog.



Zodra je voelt dat de tampon comfortabel in je vagina zit, trek je je vinger langzaam terug door het transparante membraan. Als je je benen sluit, komen je schaamlippen bij elkaar en wordt de mini-voering dubbelgevouwen, zodat alleen het touwtje buiten je lichaam hangt.

Waar zit het verschil voor het inbrengen met de tampons die ik nu gebruik?

Ben je gewend om tampons met een applicator aan te brengen?

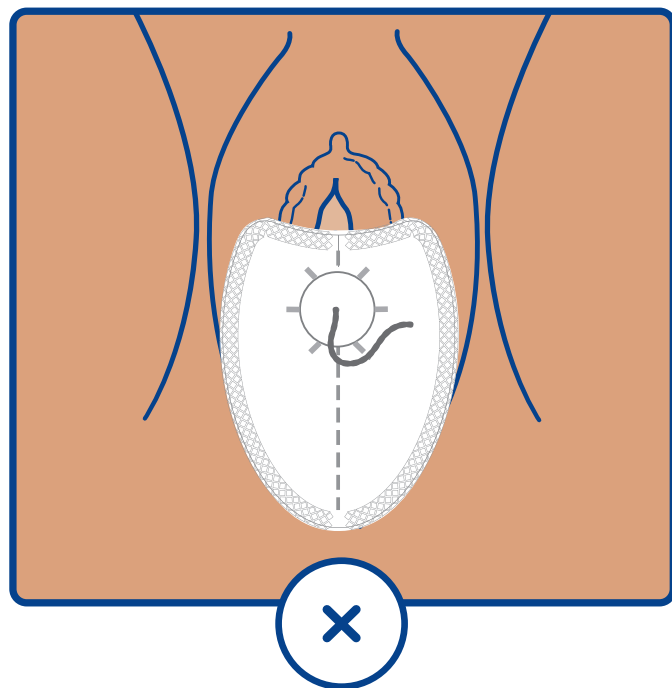
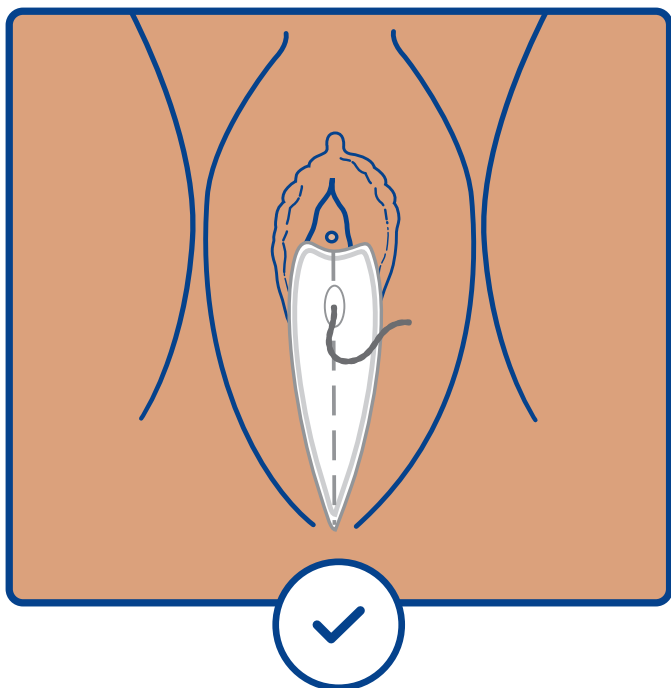
- Je hebt nog steeds twee handen nodig, maar bij tampliners duw je de wijsvinger van de ene hand in je vagina. De andere hand houdt de mini-voering tegen je schaamlippen, een beetje zoals je een applicator bij je vaginale opening houdt
- Je hebt nog steeds schone vingers na het inbrengen, maar je hebt geen applicator om weg te gooien na het inbrengen van een tampliner
- Het plaatsen van de tampon in je vagina kan raar aanvoelen als je er niet aan gewend bent - denk eraan om zo diep mogelijk in de richting van je onderrug te duwen

Ben je gewend om tampons zonder applicator aan te brengen?

- Om tampliners in te brengen heb je twee handen nodig in plaats van één
- Je hebt schone vingers na het inbrengen - dit is hygiënischer dan het inbrengen van een tampon zonder applicator, vooral als je je handen niet van tevoren kunt wassen
- Het plaatsen van de tampon in je vagina voelt wellicht vertrouwd aan

OK, de tampon is ingebracht!

Zit de tampon in de juiste positie?

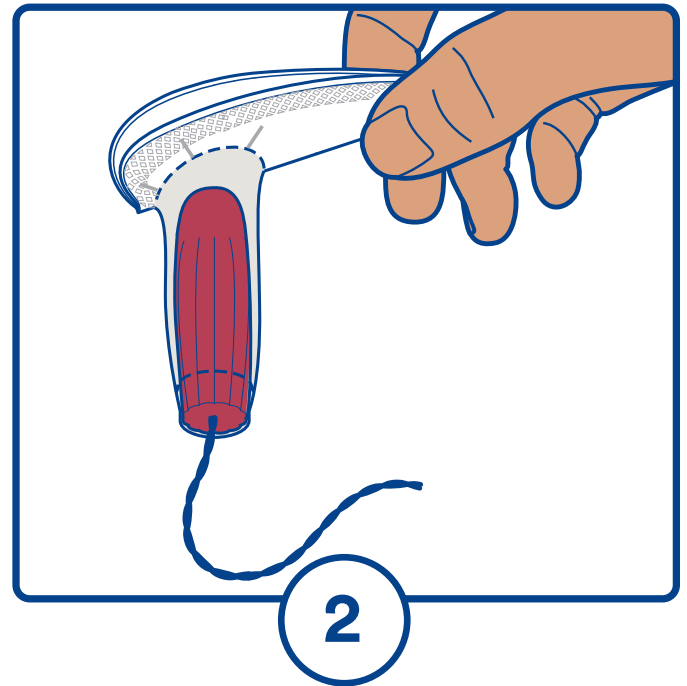
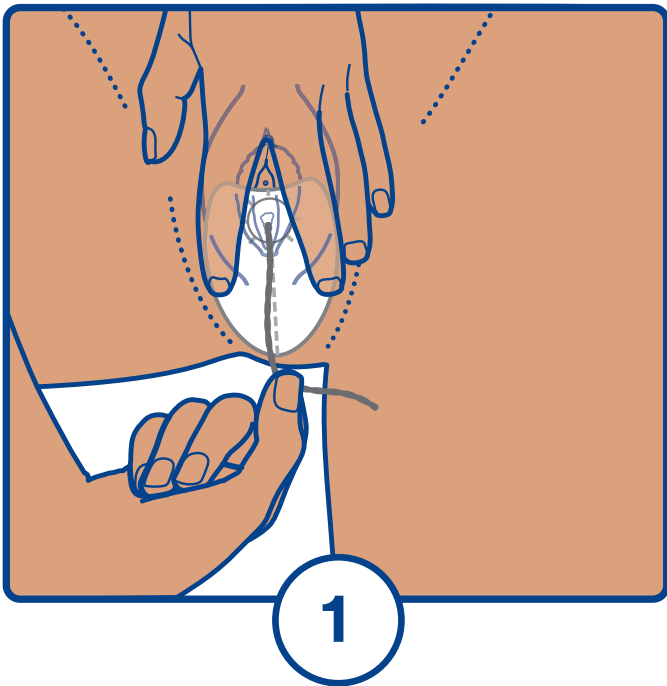


- Het transparante membraan moet volledig in je lichaam verborgen zijn
- De mini-voering moet tussen je schaamlippen dubbelgevouwen zijn en alleen het touwtje hang buiten je lichaam
- Iedereen is iets anders gevormd, dus de mini-voering komt bij ons allemaal een beetje anders uit de schaamlippen gluren. Als je het niet zeker weet, gebruik dan een spiegel of je telefoon om te controleren of de voering niet plat hangt of je ondergoed raakt zoals bij traditionele inlegkruisjes
- Je hebt misschien een paar pogingen nodig om dit goed te doen

"Ik ontdekte dat de manier waarop het tussen de schaamlippen paste niet alleen comfortabel was, maar ook zekerheid gaf. Ik hoefde me geen zorgen te maken over vlekken in mijn ondergoed."

Ruth G, Leeds

Hoe verwijder ik een Tampliner?



Gebruik één hand om de schaamlippen te openen en houd de mini-voering stevig op zijn plaats rond je vagina. Trek met je andere hand voorzichtig aan het koordje. Als je trekt zonder de mini-voering tegen je lichaam te houden, komt de tampon er niet gewikkeld in de virtuele applicator uit. Je moet dit misschien enkele keren proberen om het goed te doen: oefening baart kunst.

Terwijl je trekt, gaat de tampon terug in het transparante membraan. Deze applicator is groot genoeg voor een volledig verzadigde tampon, waardoor deze netjes ingepakt blijft en klaar om in de vuilnisbak te gooien. Voel je weerstand bij het trekken aan het touwtje, zorg er dan voor dat het gaatje in de mini-voering over je vagina zit.

"Je hand blijft schoon ... ook de tampon terugtrekken in de virtuele applicator is gewoon zoveel fijner ... de tampon gaat er gewoon weer in."

Astrid V, Londen

Hoe kan ik hiermee plassen?

Omdat de mini-voering buiten je vagina zit, kan het, afhankelijk van de grootte van je schaamlippen, nodig zijn om hem iets te verschuiven zodat hij niet nat wordt tijdens het plassen. Er zijn verschillende manieren om dit te doen, dus probeer ze uit en doe wat voor jou het beste werkt.

- Reik langs achteren om je schaamlippen (met de mini-voering ertussen) met één hand uit de weg te houden
- Stop de mini-voering verder naar je vaginale opening toe en leun naar voren tijdens het plassen
- Schuif de mini-voering naar achteren naar je billen toe en houd het touwtje naar achteren tijdens het plassen

Als je voor het plassen de mini-voering hebt verplaatst, vergeet dan niet om hem daarna weer tussen je schaamlippen te plaatsen.



Informatie over tampons en tampliners

Moet ik hetzelfde absorptievermogen gebruiken voor tampliners als voor tampons?

Ja. De mini-voering zorgt voor extra bescherming tegen lekken, maar het absorptievermogen van het tampongedeelte is hetzelfde. Denk eraan om het laagst mogelijke absorptievermogen te kiezen dat past bij de hoeveelheid bloedverlies tijdens je menstruatie

Hoe vaak moet ik mijn tampon of tampliner vervangen?

Elke 4-6 uur, of minder, afhankelijk van je hoeveelheid bloedverlies. Kan 's nachts gedragen worden

Kan ik twee tampons of tampliners inbrengen?



Normaal - licht tot gemiddeld bloedverlies



Super - gemiddeld tot zwaar bloedverlies

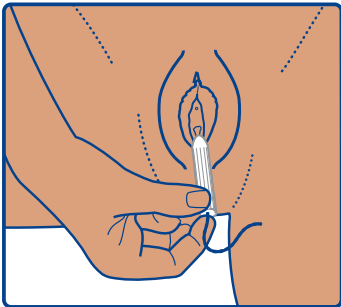


Super + - zwaar bloedverlies

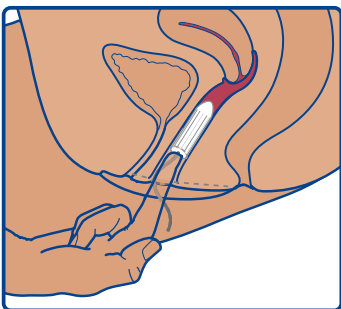
Hoe gebruik ik tampons?

Hoe inbrengen

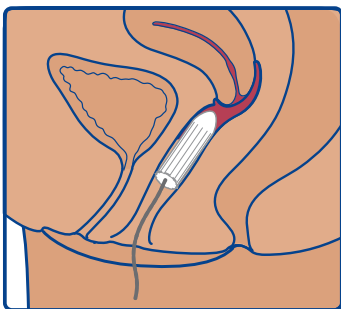
Begin met het wassen van je handen, neem het uiteinde van de gekleurde strook en trek eraan om de tampon uit te pakken. Pak het touwtje vast, trek eraan om er zeker van te zijn dat de uiteinden vast zitten en gebruik dan je duim en middelvinger om de tampon stevig vast te houden. Zoek een comfortabele positie met je benen uit elkaar en ontspan - haal een paar keer diep adem als dat helpt. Je kan proberen om één been op de wc-bril te zetten.



Gebruik je vrije hand om je schaamlippen te scheiden en druk de tampon over je vaginale opening.



Duw de tampon met de volledige lengte van je wijsvinger in je vagina, in de richting van je onderrug.



Als de tampon op de juiste plek zit, voel je hem niet. Als je de tampon kan voelen, duw hem dan voorzichtig iets verder naar binnen. Laat het touwtje buiten je lichaam hangen en was je handen.

Hoe verwijderen

Om de tampon te verwijderen, trek je voorzichtig maar stevig aan het touwtje zodat de tampon eruit glijdt. Dit zou gemakkelijk moeten zijn; als het oncomfortabel aanvoelt en je kan nog steeds wit katoen op de tampon zien, schakel dan over naar een lager absorptievermogen.

Hoe gebruik ik inlegkruisjes en maandverband?

- 1** Open met schone handen het maandverband of het inlegkruisje zodat het plat ligt.
- 2** Verwijder het rugpapier. Bij maandverband, verwijder het papier dat de vleugels bedekt.
- 3** Leg de kleefzijde van het verband of het inlegkruisje in het midden van je ondergoed, waar de stof tussen je benen zit. Bij maandverband, vouw de vleugels onder je ondergoed.
- 4** Als je verband vol is, trek het van je ondergoed af en rol het als een slaapzak op in de verpakking van je volgende maandverband. Gooi weg in de vuilnisbak - spoel verbanden of inlegkruisjes nooit door in het toilet.

Het productassortiment van Callaly

We willen je meer en betere keuzes bieden. Op calla.ly/shop kan je kiezen uit een hele reeks producten in biologisch katoen, waaronder tampons zonder applicator, tamliners, maandverband en inlegkruisjes.



Veelgestelde vragen

Wat is biologisch katoen?

**Katoen dat niet is behandeld met chemicaliën
(katoen is van nature niet helemaal wit)**

Wat moet ik doen met mijn
voorraad menstruatieproducten?

**Bewaar je producten op een droge
plaats en gebruik eerst de oudste
producten**

Kan ik mijn gebruikte
menstruatieproducten doorspoelen in
het toilet?

**Nee. Alle gebruikte
menstruatieproducten moeten in
de vuilnisbak**

Moet ik een mix van producten
gebruiken?

**Dat is jouw keuze, maar afwisselend tampons
/ tampliners en maandverbanden /
inlegkruisjes gebruiken, kan het risico op TSS
verminderen**

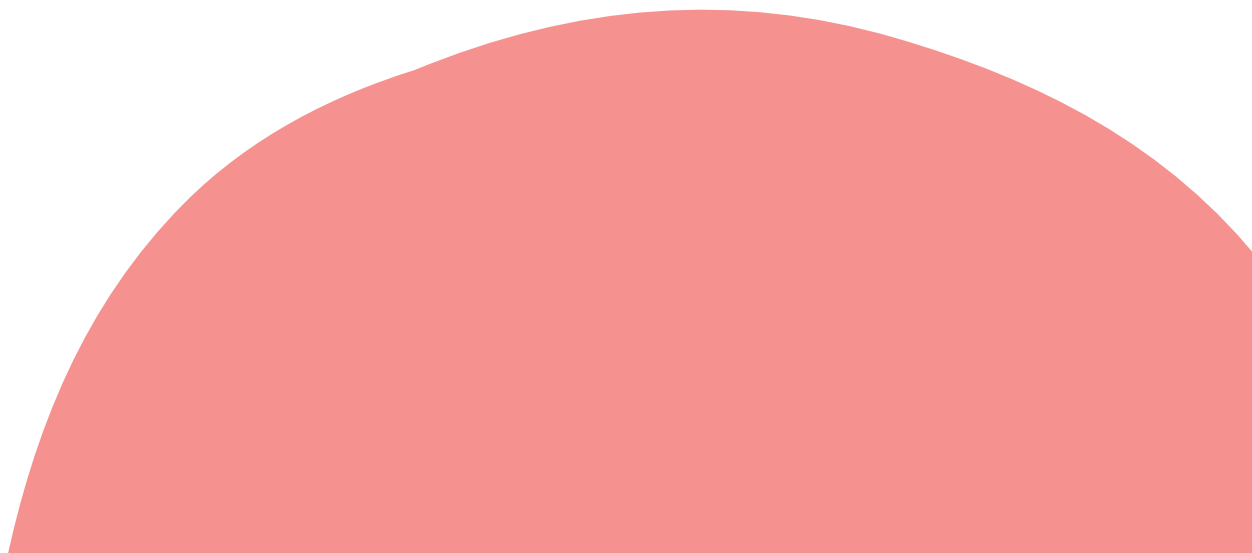
Wat is TSS?

TSS (toxischeshocksyndroom) is een zeer zeldzame maar ernstige ziekte die fataal kan zijn.

TSS kan voorkomen bij mannen, vrouwen en kinderen. Er zijn elk jaar ongeveer 40 gevallen van TSS in het VK. Ongeveer de helft van deze gevallen is gerelateerd aan tampons. Jongere vrouwen lopen potentieel meer risico omdat hun immuunsysteem mogelijk niet volledig is ontwikkeld.

TSS wordt vermoedelijk veroorzaakt door toxineproducerende stammen van de bacterie *Staphylococcus aureus*. Symptomen kunnen zich snel ontwikkelen en lijken in het begin op griep.

Wanneer TSS snel wordt herkend, kan het met succes worden behandeld en de meeste mensen herstellen volledig, dus het is een goed idee om de symptomen te kennen.



Controlelijst met TSS-symptomen

- Plotselinge hoge koorts, meestal hoger dan 39 °C (102 °F)
- Braken
- Zonnebrandachtige uitslag
- Spierpijn
- Diarree
- Keelpijn
- Duizeligheid en/of flauwvallen

Het is mogelijk dat de symptomen niet in deze volgorde voorkomen en dat je ze niet allemaal tegelijk hebt.

Wat te doen?

Je kan het risico op tampongerelateerde menstruele TSS vermijden door geen tampons te gebruiken en je kan het risico verminderen door afwisselend gebruik van tampons en maandverband. In het onwaarschijnlijke geval dat je deze symptomen hebt tijdens je menstruatie, verwijder dan onmiddellijk je tampliner of tampon en neem contact op met je arts of ga naar de spoeddienst en vertel dat je een tampon hebt gebruikt.

www.calla.ly

Volg ons op @mycallaly

