

Hinweise zu TSS*)

Mehr als die Hälfte des TSS tritt bei Frauen während der Regel und bei gleichzeitigem Gebrauch von Tampons auf. Bei TSS besteht Lebensgefahr!

Wenn du ein oder mehrere Symptome während deiner Regel, bei gleichzeitiger Verwendung von Tampons hast, Tampon sofort entfernen und bitte suche unmittelbar einen Arzt auf.

- hohes Fieber
- Übelkeit | Erbrechen | Durchfall
- Benommenheit | Ohnmacht
- Blutdruckabfall
- Sonnenbrandähnlicher Ausschlag

Was kann Frau tun, um TSS zu vermeiden?

1. Tampons nicht zu lange im Körper lassen!
Max. 4 bis 6 Stunden in der Scheide belassen und anschließend durch einen neuen Tampon ersetzen.
2. Vor dem Einführen oder Entfernen immer sorgfältig die Hände waschen — am besten mit Seife, wie Mutti es dir beigebracht hat.
3. Für die Nacht empfehlen wir die Benutzung von Binden.
4. Verwende PINKPONA Tampons aus 100 % Bio Baumwolle, diese reduzieren das Risiko, von Bakterien, die das toxische Schock-Syndrom (TSS) verursachen.
5. Solltest du schon TSS gehabt haben, bitte vorher mit deinem Arzt die Verwendung von Tampons abklären.

*) toxische Schock-Syndrom

In der Regel kurios

Wenn in Japan ein Mädchen ihre erste Regel bekommt, wird sie von ihrer Familie beglückwünscht und beschenkt. Ihr zu Ehren wird O-Sekihan, ein besonderes Reisgericht, gekocht. Dieser „Glückwunsch-Reis“, der mit Bohnensaft rot gefärbt wird, kommt nur bei Festtagen auf den Tisch.



Bei den Yurok-Indigenen wird die Menstruation als die größte Kraft der Frau angesehen. Ihre ganze Energie verwendet sie während dieser Zeit für konzentrierte Meditation und spirituelle Entwicklung. Danach kehrt sie mit neuen Erkenntnissen und oft auch Entscheidungen, die das gesamte Leben in der Gemeinschaft betreffen, zurück.



Der Grund dafür, dass sich Frauen während ihrer Regel nach Schokolade sehnen ist sehr wahrscheinlich, weil der Körper Magnesium benötigt.



Statistisch gesehen verbraucht eine Frau in ihren fruchtbaren Lebensjahren durchschnittliche zwischen 11.000 bis 18.000 Tampons bzw. Binden.



Das Wort Tampon kommt aus dem Französischen und bedeutet „Pfropf“.

Fragen? Wir freuen uns auf Kontakt

info@pinkpona.com
www.pinkpona.com

PiNKPONA

In der Regel sind wir gut.

Bitte lese & hebe dir diese Gebrauchsanweisung gut auf. Sie enthält wichtige Informationen für den allgemeinen Gebrauch von Tampons und Hinweise zu TSS.



Danke!

Du hast mit dem Kauf das Leben eines Menschen besser gemacht.

- ♥ Weil uns nicht egal ist was in dir steckt, sind unsere Tampons zu **100% aus Biobaumwolle, frei von Pestiziden** und in **biologisch abbaubaren Kunststoff** einzeln verpackt.
- ♥ Unsere Stoffbeutel werden aus Alt- und Neutextilien genäht, von Menschen die durch diese Arbeit einen geregelten Alltag bekommen.
- ♥ Danke für deine Unterstützung. Bis bald.

Dein
PiNKPONA Team

So einfach geht's! Rein. Raus. Fertig.

Oh! It is my first time.

Das erste Mal die Regel?

Du kannst Tampons bereits von der ersten Regel an verwenden. Das Jungfernhäutchen hat eine natürliche Öffnung und ist elastisch.

Wenn du das erste Mal einen Tampon einführst kann es ganz schön aufregend sein. Entspanne Dich und atme durch. Besonders leicht ist es, an den starken Tagen der Blutung den Tampon einzuführen.

Bitte nutze immer die kleinstmögliche Größe!

Wasch dir gut die Hände und ertaste zunächst deine Anatomie. Wenn du verkrampfst, kann zunächst das Gefühl entstehen, dass die Scheide zu eng ist, was jedoch nicht der Fall ist. Entspanne dich und atme durch. Je entspannter die Beckenbodenmuskulatur umso einfacher ist das einführen.

Du wirst sehen, mit ein bisschen Übung geht es sekundenschnell. Folge der Schritt für Schritt Anleitung.

Du schaffst das!

1. Saubere Sache: **Hände waschen.**
2. Freiheit für Tampon: Befreie den **Tampon aus der Schutzhülle** und überprüfe, ob er einwandfrei ist.
3. **Folge der Schnur:** Das Rückholbändchen lösen und kräftig dran ziehen.
4. **Platz machen:** Bitte überprüfe ob sich noch ein Tampon in der Scheide befindet und entferne diesen. Immer nur einen Tampon gleichzeitig benutzen!
5. **Startklar:** Setze den neuen Tampon auf die Fingerkuppe des Zeigefingers. Beachte, dass das Rückholbändchen frei liegt und nicht miteingeführt wird.
6. **Rein damit!** ertaste mit der freien Hand den Scheideneingang und setze den Tampon an den Eingang. Mit leichtem Druck einführen. Solltest du einen Widerstand spüren, dann ändere einfach leicht die Einführrichtung.
7. **Richtiger Sitz?** Der Tampon sitzt richtig, wenn du diesen beim Gehen oder Sitzen nicht mehr spürst.
8. **Geschafft! Weiterleben!** Je nach Stärke deiner Regel hast du nun 4–6 Stunden Ruhe. Die maximale Tragedauer darf 8 Stunden nicht überschreiten. -> TSS Gefahr!
9. **Rückholaktion:** Am leichtesten lässt sich der vollgesogene Tampon durch ziehen am Rückholbändchen entfernen.

PiNKPONA

In der Regel sind wir gut.

Im unwahrscheinlichen Falle einer Notlage, was tun wenn:

...das Bändchen verreist ist?

Einfach Pressen. Der vollgesogene Tampon kommt durch Druck – ähnlich wie beim Toilettengang – wieder nach vorne und lässt sich mit zwei Fingern greifen und entfernen.

...das Tampon nicht raus will?

Suche bitte einen Frauenarzt auf.

Der Umwelt zuliebe:

Bitte im Restmüll,
nicht in der Toilette entsorgen.