

# Hoe wordt een tampon ingebracht

Wacht bij je eerste poging tot je menstruatie, want dan glijdt de tampon beter. Om het nog makkelijker te maken, moet je eerst de kleinste maat (mini) gebruiken. Deze tampons zijn bijzonder kort en smal.

Zo werkt dat:

1. Was je handen voordat je de tampon uitpakt - en na het inbrengen natuurlijk ook.
2. Maak het jezelf gemakkelijk. Het is bijzonder gemakkelijk als je op het toilet zit. Je kunt de tampon ook staand of zelfs liggend inbrengen.
3. Plaats de tampon bij de opening van je vagina. Als je de schaamlippen een beetje uit elkaar houdt met je vrije hand, is de vaginale ingang gemakkelijk toegankelijk. Het ligt tussen de urinebuis en de anus.
4. Breng de tampon zo diep mogelijk in - eerst naar boven, dan schuin naar achteren .. In het begin kan het zijn dat de vaginale ingang te smal is. Dit zijn de spieren van de bekkenbodem die erg stevig zijn in het voorste deel van de vagina. Als je rustig uitademt en de spieren ontspant, kun je de tampon over deze weerstand schuiven. Soms helpt het ook om een beetje van richting te veranderen.
5. Als de tampon in het middelste derde deel van de vagina wordt geplaatst, past hij goed, er zijn nauwelijks sensorische zenuwen en je zult hem niet voelen als je beweegt. Je hoeft niet bang te zijn dat je de tampon te diep inbrengt. De ingang van de baarmoeder is zo klein als een luciferkopje en kan er niet doorheen. Het kan ook niet wegglijden omdat de bekkenbodemspieren het op zijn plaats houden. Het terugtrekkoordje blijft duidelijk zichtbaar en toegankelijk na het inbrengen van de tampon.
6. Hoe wordt een tampon verwijderd? Als je de tampon wilt verwijderen, trekt je deze eenvoudig voorzichtig naar beneden aan

het terugtrekkoordje. Als je weerstand voelt, wacht dan iets langer tot het helemaal doorweekt is, dan glijdt het gemakkelijker. Als het terugtrekkoordje niet gevonden kan worden, wacht dan gewoon tot de tampon helemaal doorweekt is. Door te drukken - zoals bij het toiletbezoek - komt de tampon zo ver naar voren dat je hem met twee vingers kunt vastpakken en verwijderen.

7. Wanneer wordt een tampon vervangen? De periode varieert van vrouw tot vrouw. Vervang de tampon regelmatig elke vier tot acht uur. Hoe vaak hangt af van de hoeveelheid bloeding die je hebt. Als je bloeding heviger is, mag je je tampon vaker vervangen, bijvoorbeeld na drie of vier uur.

**Tip:** als je voorzichtig aan het terugtrekkoordje trekt en de tampon een beetje meegeeft, is hij helemaal doorweekt en moet je hem vervangen. Je hoeft de tampon niet elke keer dat je naar het toilet gaat te wisselen, omdat de urinebuis, vagina en darm afzonderlijke organen zijn, elk met een eigen opening. Houd het terugtrekkoordje gewoon opzij zodat het niet nat wordt.

Vergeet niet om bij elke wisseling en aan het einde van de menstruatie de laatste tampon te verwijderen en slechts één tampon tegelijk in te brengen!

Illustraties van tampongebruik en meer informatie over menstruatie en informatie over TSS, een uiterst zeldzame maar ernstige ziekte, zijn te vinden in de bijsluiters van o.b.®. Lees ze aandachtig.