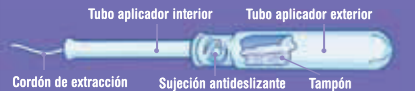


Ha llegado el momento... ¡Seguro que lo haces muy bien!

Lo que te gusta es hacer deporte, ir a la playa, o a la piscina, reír con tus amigas, llevar tu ropa favorita, bailar durante horas... y no puedes dejar que nada te impida ser como eres. ¡La regla no va a ser ninguna excepción!
Los tampones pueden ayudarte a sentirte cómoda en todo momento, y pueden usarse desde la primera regla.

Como verás, estos tampones Tampax® Pearl tienen un suave aplicador, formado por dos tubos de plástico, que hace que ponerse un tampón sea más higiénico (no lo tocas con las manos) y más fácil. Pero, como todo en la vida, puede que la primera vez necesites ayuda. Tranquila. ¡Es normal! Nos pasa a todas.

Las partes de un tampón



Debes cambiar tu tampón cada 4 horas aproximadamente, y ¡recuerda!, nunca debes tardar más de 8 horas en cambiarte. Por eso, para un uso más saludable, te recomendamos que utilices una compresa durante la noche. ¡Así duermes del tirón!

¿Cómo se coloca un tampón PASO a PASO?

1

Lávate las manos y saca el tampón del envoltorio.



2

Colócate en la postura que creas que te va a ser más cómoda:

- a. Sentada en el WC con las rodillas bien separadas.
- b. Ligeramente inclinada con las rodillas flexionadas y separadas.
- c. Erguida con un pie apoyado en la tapa del WC.

3

Coge el aplicador por los anillos que hay en el tubo exterior con los dedos pulgar y corazón.



4

Con una mano, separa los labios de tu vulva, mientras con la otra introduces la punta redondeada del tampón en tu vagina. No intentes colocarlo en posición vertical, ya que tu vagina está ligeramente inclinada. Introduce el tampón empujando hacia la parte inferior de la espalda hasta que tus dedos toquen tu cuerpo.



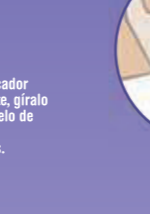
5

Mientras aún sujetas el aplicador por los anillos que hay en el tubo exterior, utiliza el dedo índice para empujar el tubo interior hasta que quede completamente dentro del tubo exterior. El tampón habrá salido del aplicador.



6

Finalmente, retira los 2 tubos de dentro de tu vagina y tíralos a la papelera (no los tires al WC). El cordón quedará colgando fuera de tu cuerpo y no debes notar el tampón.



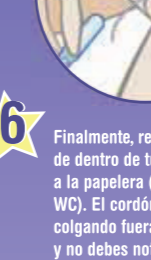
7

Si sientes molestias, posiblemente no lo hayas introducido suficientemente dentro de la vagina. Retira el tampón y prueba con otro... Es normal que no salga bien a la primera, ¡NO TE DESANIMES!



8

Coge el cordón y tira de él en la misma dirección en la que te has puesto el tampón (recuerda que la vagina está ligeramente inclinada hacia la parte inferior de la espalda). Te recomendamos que no tires el tampón en el WC si hay una papelera disponible. Asegúrate de que has retirado el último tampón tras el fin de la menstruación.



9

Resuelve tus dudas sobre la regla y los tampones



www.tampax.es

Para más información, no dudes en llamarnos al teléfono Tampax Atención a Consumidoras: 902 313 171 o enviarnos un e-mail a contacto@tampax.es

Distribuido por: Arbora&Ausonia S.L.U. Pg dels Til·lers, 2-6 08034 Barcelona, España.

IRMS: 99018159