

# Alles neu?

Monatshygiene Infoblatt 12



1/6

## Binden & Einlagen

Viele Mädchen verwenden zu Beginn ihrer Periode Binden. Diese sammeln den Menstruationsfluss ausserhalb des Körpers und sind daher einfach anzuwenden. Binden gibt es in verschiedenen Varianten: lang oder kurz, dick oder dünn, mit Flügeln oder ohne. Damit passen sie sich den unterschiedlichen Bedürfnissen an, zum Beispiel den Unterwäschevorlieben, sportlichen Betätigungen usw. Viele Hersteller bieten Binden auch einzeln verpackt und platz sparend zusammengeklappt oder -gerollt an. So kann man sie praktisch für unterwegs einpacken.



### Verwendung

In ihrer Anwendung sind Binden einfach. Man nimmt sie aus ihrer Verpackung und klappt sie gegebenenfalls auseinander. Danach zieht man an der Unterseite der Binde die Schutzfolie vom Klebestreifen ab und legt die Binde in den Slip. Binden mit Flügeln bieten durch die zusätzlichen Klebestreifen, die an der Aussenseite des Slips befestigt werden, noch besseren Halt. Sie eignen sich daher besonders für den Einsatz an den stärkeren Tagen der Regel oder beim Sport.

Ist es an der Zeit, die Binde zu wechseln, zieht man diese einfach von der Unterhose ab, rollt sie zusammen, wickelt sie in Toilettenpapier oder in die Verpackung der neuen Binde und wirft sie in den Mülleimer. Auf keinen Fall sollte man Binden in die Toilette werfen. Sie saugen sich mit Wasser voll, verstopfen den Abfluss oder sorgen spätestens in der Kläranlage für Probleme.

Wie oft eine Binde gewechselt werden muss, hängt davon ab, welche Art von Binde man verwendet und wie stark die Blutung ist. An den ersten Tagen der Periode wird sie im Regelfall häufiger gewechselt, weil die Blutung stärker ist. Was man nie vergessen sollte: Vor und auch nach dem Einlegen der Binde immer die Hände waschen! So kann man bakteriellen Infektionen vorbeugen!

### Dick oder dünn?

Nur weil eine Binde dicker ist, muss sie noch lange nicht saugfähiger sein. Anders als zu früheren Zeiten, als die Saugfähigkeit der verwendeten Materialien noch nicht so weit entwickelt war, gibt es heute ein grosses Angebot an dünnen Binden aus hoch absorbierendem, also stark saugfähigem Material. Diese Binden schliessen die Flüssigkeit trotz ihrer „schlanken“ Form sicher ein, und bieten damit nicht nur optimalen Schutz, sondern auch ein angenehmes trockenes Gefühl.

# Alles neu?

Monatshygiene Infoblatt 12



## Warum wechseln?

Wechselt man seine Binde nicht regelmässig, kann das Blut an der Oberfläche unangenehm zu riechen beginnen. Ausserdem kann die Binde, nachdem sie die maximale Flüssigkeit aufgenommen hat, durchlässig werden. Um sich selbst also frisch, sauber, trocken und geschützt zu fühlen, sollte die Binde regelmässig gewechselt werden.

## Slipelinagen

Slipelinagen werden wie Binden in den Slip geklebt. Anders als Binden sind sie allerdings viel dünner und daher auch nicht für die Aufnahme von Menstruationsblut geeignet. Viele Mädchen und Frauen verwenden Slipelinagen an den Tagen, an denen sie vermehrt Ausfluss haben, oder als zusätzlichen Schutz zu Tampons.

## Tampons

Tampons werden anders als Binden im Inneren des Körpers getragen, in der Vagina. Sie bestehen aus weichem, stark gepresstem, sehr saugstarkem Material und haben eine zylindrische Form. An ihrem unteren flachen Ende ragt das Rückholbändchen heraus.

Tampons gibt es mit verschiedener Saugfähigkeit: kleinere, weniger saugfähige Tampons für Tage mit leichter Blutung oder für junge Mädchen zum Ausprobieren, grössere, dickere, besonders saugfähige Tampons für die stärkeren Tage. Jeder Tampon ist einzeln in einer durchsichtigen Folie verpackt.

## Verwendung

Das Einführen eines Tampons ist eigentlich ganz einfach. Am Anfang bedarf es allerdings ein wenig Übung. Am einfachsten ist das Einführen eines Tampons an jenen **Tagen mit starkem Menstruationsfluss**. Nutze daher die starken Tage deiner Periode, um dich an die Handgriffe und den Umgang mit dem Tampon zu gewöhnen. Auf „Trockentraining“ ausserhalb Deiner Periode solltest Du auf alle Fälle verzichten.

Bevor es losgeht, unbedingt die **Hände waschen**. Anschliessend löst du die Schutzfolie vom Tampon und ziehst das **Rückholbändchen** am flachen Ende des Tampons in die Länge. So stellst du sicher, dass das Bändchen nicht am Tampon haften bleibt, und du es beim Entfernen des Tampons leicht greifen kannst.

Such dir eine für dich **angenehme Position** – manche Frauen gehen bei leichter Grätsche etwas in die Knie, andere stellen ein Bein am Badewannenrand oder auf der Klobrille ab, um den Tampon gut einführen zu können.

# Alles neu?

Monatshygiene Infoblatt 12



3/6

Verwendest du einen Tampon mit **Applikator**, so schiebst du zuerst den Tampon bis zur Spitze des Applikators. Achte darauf, dass das Rückholbändchen am Ende des Applikators heraushängt.

Halte den Applikator nun mit Daumen und Mittelfinger und führe das obere Ende des Tampons an den Scheideneingang, während du mit der anderen Hand die Schamlippen auseinanderhältst. Indem du – ähnlich wie beim Verabreichen einer Injektion – den Stiel am Ende des Applikators mit dem Zeigefinger nach oben drückst, führst du den Tampon in die Vagina ein. Beim Einführen des Tampons solltest du beachten, dass die Vagina **leicht schräg nach hinten gekippt** ist.

Also muss auch der Tampon leicht schräg eingeführt werden. Wenn du mit Vorsicht an die Sache herangehst, kannst du leicht „erspüren“, in welche Richtung der Tampon geführt werden muss. Versuch, dich trotz der ungewöhnlichen Tätigkeit zu entspannen und nicht zu verkrampfen. Je lockerer du an die Sache herangehst, umso einfacher wird es dir fallen. Spürst du den Tampon nicht mehr, so sitzt er richtig. Entferne den gesamten Applikator und entsorge ihn im Müll. Verwendest du keinen Applikator, so wird der Tampon mit Hilfe eines Fingers in die Vagina geschoben, während du mit der anderen Hand die Schamlippen auseinanderhältst.



Wenn du den Tampon nach dem Einführen spürst, sitzt er zu wenig tief. Entferne ihn und versuche es mit einem neuen Tampon.

Wenn du den Tampon nach dem Einführen spürst, sitzt er zu wenig tief. Entferne ihn und versuche es mit einem neuen Tampon.

## Tampon auf Reisen?

Entgegen alter Mythen kann sich ein Tampon nicht einfach in der Vagina auflösen oder sich auf Wanderschaft durch den Körper begeben. Der Gebärmutterhals, der zwischen Vagina und Gebärmutter liegt, ist viel zu eng als dass ein Tampon durchpassen würde und nach oben wandern könnte. Die kräftige Scheidenmuskulatur hält den Tampon fest, sodass er nicht herausrutschen kann.

## Regelmässig wechseln

Je nach Art des Tampons und Stärke der Periode sollte ein Tampon alle vier bis acht Stunden gewechselt werden. Länger als acht Stunden solltest du einen Tampon nie tragen.

Um den Tampon zu entfernen, zieht man ihn einfach vorsichtig am Rückholbändchen aus der Vagina. Das Rückholbändchen selbst kann sich nicht lösen oder reißen. Es ist sicher und fest im Inneren des Tampons verankert.

# Alles neu?

Monatshygiene Infoblatt 12



4/6

Am einfachsten funktioniert es, wenn du dich mit leicht gespreizten Beinen auf die Toilette setzt. So landet an den stärkeren Tagen der Regel eventuell bereits angestaute Menstruationsflüssigkeit auch in der Toilettenschüssel und nicht am Boden. Sollte sich der Tampon nach vier Stunden bei vorsichtigem Anziehen noch nicht lösen, so kann es daran liegen, dass er noch nicht vollgesogen ist und daher auch noch nicht entfernt werden muss.

Den gebrauchten Tampon wickelst du am besten in Toilettenpapier und wirfst ihn in den Mülleimer. In der Toilette haben weder gebrauchte noch ungebrauchte Tampons etwas zu suchen! Wenn du versuchst, sie hinunterzuspülen, saugen sie sich mit Wasser voll und verstopfen den Abfluss.

## **Klein oder gross?**

Die meisten Frauen verlieren rund 90 Prozent ihres Menstruationsflusses in den ersten drei Tagen der Periode. Damit die Hygiene während deiner Tage möglichst reibungslos verläuft, solltest du die Tampongrösse immer von der Stärke deiner Periode abhängig machen.

Versuch es zuerst einmal mit der kleinsten Grösse und benutze als zusätzliche Sicherheit eine Slipeinlage. Hat der Tampon bereits vor vier Stunden seine maximale Aufnahmefähigkeit erreicht, solltest du das nächststärkere Modell versuchen. Wenn du das Entfernen des Tampons als unangenehm empfindest bzw. der Tampon nur wenig Spuren von Menstruationsblut aufweist, solltest du die nächstkleinere Tampongrösse wählen.

Manche Mädchen und Frauen greifen auch an Tagen mit schwacher Blutung zu besonders saugstarken Tampons, um seltener wechseln zu müssen. Das solltest du ebenso wenig tun wie Tampons bei normalem Ausfluss zu verwenden.

## **Jungfräulichkeit trotz Tampon?**

Das Jungfernhäutchen ist dehnbar und lässt im Scheideneingang eine Öffnung frei. Da ein Tampon sehr viel schmaler als ein Penis ist, sollte das Jungfernhäutchen bei richtiger Anwendung nicht beschädigt werden. Schwimmen mit Tampons?

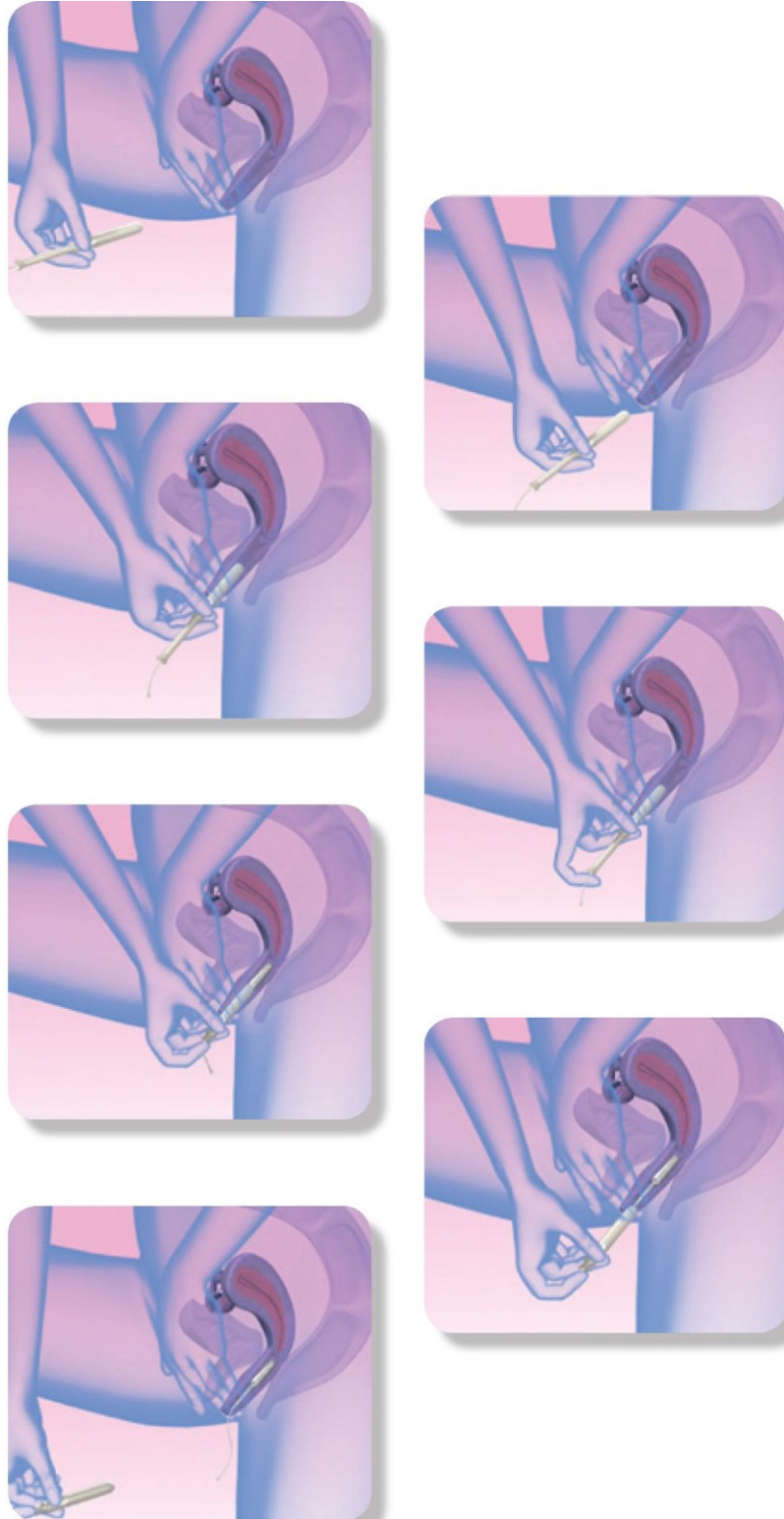
Mit Tampons kann man schwimmen gehen. Bevor man ins Wasser geht und nachdem man im Wasser gewesen ist, sollte man einen frischen Tampon einführen.

# Alles neu?

Monatshygiene Infoblatt 12



## Tampons mit Applikator



# Alles neu?

Monatshygiene Infoblatt 12



## Toxisches Schocksyndrom (TSS)

Das Toxische Schocksyndrom ist eine ausgesprochen seltene, aber sehr ernste Erkrankung, die durch Bakterientoxine hervorgerufen wird. Bakterientoxine sind Gifte, die von krankheitserregenden Bakterien erzeugt werden. Diese Toxine verursachen ein schweres Kreislauf- und Organversagen, das tödlich enden kann.

Das Toxische Schocksyndrom kann sowohl Männer als auch Frauen und Kinder treffen. Die Hälfte aller TSS-Fälle tritt jedoch bei Frauen auf, die ihre Menstruation haben – und dies wird normalerweise mit der Verwendung von Tampons in Verbindung gebracht. TSS kann behandelt werden, jedoch sind eine frühe Diagnose und Behandlung wichtig.

Das menstruelle TSS kann während, aber auch nach der Periode auftreten. Hat man es einmal gehabt, kann man es jederzeit wiederkommen.

Die **Symptome**, die einzeln oder auch gesammelt auftreten können, sind ähnlich wie bei einer Grippe:

- plötzliches hohes Fieber mit Temperaturen über 39°C
- Blutdruckabfall verbunden mit Schwindel- bzw. Ohnmachtsanfällen
- Übelkeit, Erbrechen und Durchfall
- gerötete Haut, ähnlich einem Sonnenbrand
- Hautabschälungen vor allem an Handflächen und Fußsohlen
- Muskelschmerzen
- Halsschmerzen

Sollte der **Verdacht** auf TSS bestehen, sollte man

- den getragenen Tampon sofort entfernen.
- einen Arzt aufsuchen und ihn über die Symptome und die TSS-Befürchtung informieren.

### Risikominimierung

- Immer Tampons mit der je nach Bedarf niedrigsten Saugstärke verwenden.
- Abwechselnd Tampons und Binden während der Periode verwenden.