



Befreit das Leben genießen.

Wichtig: Bitte lesen Sie dieses Falblatt aufmerksam, da es die neuesten Informationen zu o.b.® Tampons und deren Anwendung enthält. Schritt für Schritt wird Ihnen die Tamponverwendung erklärt. So können Sie sich auch während Ihrer Periode immer sicher und frei fühlen.

www.ob.de

Stand: Mai 2022

© Johnson & Johnson GmbH 2022
LS080115/+G

XXXXXXXXXX

o.b.® Produktsortiment

Hier finden Sie einen Überblick über das Produktsortiment von o.b.®. Die Tabelle zeigt die vier verschiedenen o.b.® Linien (o.b.® ProComfort®, o.b.® ExtraProtect®, o.b.® Original, o.b.® Organic) mit den dazugehörigen Saugstärken (Mini, Normal, Super, Super+ Comfort und Super Plus).

Aufnahmefähigkeit in g*	ProComfort®	Original	ExtraProtect	Organic
Super+ Comfort® 18-21g	•••••	•••••	•••••	•••••
Super 12-15g	•••••	•••••	•••••	•••••
Normal 9-12g	•••••	•••••	•••••	•••••
Mini 6-9g	•••••	•••••	•••••	•••••

*Entsprechend international harmonisierter Testmethode.

TR: Die Packungsbeilage in türkischer Sprache finden Sie unter www.ob.de/tr
Türkçe broşür için www.ob.de/tr 'ye bakınız.

WICHTIGE SCHRITTE FÜR EINE EINFACHE TAMPONVERWENDUNG:

Detaillierte Infos zu den einzelnen o.b.® Produkten finden Sie auf der Rückseite des Falblattes.

Zum ersten Mal o.b.® Tampons verwenden – ein wichtiger Schritt in Ihrem Leben

Sie können o.b.® Tampons schon bei Ihrer ersten Periode benutzen. Das Hymen besitzt eine natürliche Öffnung und ist während der ersten Periode normalerweise weich und elastisch, so dass o.b.® ProComfort® Tampons (in den Saugstärken Mini und Normal) oder o.b.® Original (in der Saugstärke Normal) problemlos eingeführt werden können, ohne das Hymen zu verletzen.

Für Anfängerinnen, die Tampons das erste Mal benutzen ist o.b.® ProComfort® Mini am besten geeignet. Nehmen Sie sich für das erste Mal etwas Zeit, um sich mit Ihrem Körper vertraut zu machen (siehe Abbildung 5). Besonders leicht lässt sich der Tampon an den ersten Tagen der Periode einführen, wenn die Blutung am stärksten ist.

Wenn Sie einen Tampon einführen, kann zunächst das Gefühl entstehen, die Scheide wäre sehr eng. Verkrampfen Sie sich nicht. Atmen Sie gleichmäßig, entspannen Sie die Beckenbodenmuskulatur und führen Sie den Tampon sanft ein. Mit ein bisschen Übung geht es in Sekundenschnelle.

o.b.® Tampons sanft einführen

o.b.® Tampons mit Drehöffnung:

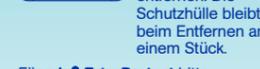
1. Waschen Sie Ihre Hände. Den Tampon mit beiden Händen halten und die Schutzhülle den Pfeilen folgend drehen. Zunächst den unteren Teil der Schutzhülle entfernen.



2. Das Rückholbändchen lösen und kurz und kräftig daran ziehen.



3. Die Spitze des Zeigefingers in die Unterseite des Tampons drücken.



4. Nun die obere Hälfte der Schutzhülle entfernen. Die Schutzhülle bleibt beim Entfernen an einem Stück.

Für o.b.® ExtraProtect bitte beachten: Die SilkTouch® Schutzhülle bitte nicht entfernen – diese sind fest mit dem Tampon verbunden. Probieren Sie aus, in welcher Haltung Sie den Tampon am sanftesten einführen können: beim Sitzen auf der Toilette oder in der Hocke, im Stehen oder mit einem hochgestellten Bein.

5. Mit der freien Hand die Schamlippen ein wenig auseinanderhalten. So ist der Scheideneingang, der zwischen Harnröhre und After liegt, leicht zugänglich.

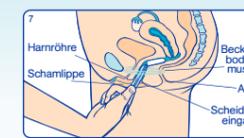


6. Gleichmäßig atmen und entspannen. Den Tampon mit leichtem Druck des Zeigefingers so weit wie möglich aufwärts und schräg nach hinten in die Scheide einführen. Falls ein wenig Widerstand zu spüren ist, ein wenig die Richtung ändern.



So sitzt der o.b.® Tampon RICHTIG

7. Der Tampon sitzt richtig im Mittelbereich der Scheide, wo er nicht mehr zu spüren ist. Das Rückholbändchen bleibt nach dem Einführen des Tampons gut sichtbar und greifbar. Bitte erneut Hände waschen.



So sitzt der o.b.® Tampon FALSCH

8. Ist der Tampon beim Sitzen oder Gehen noch zu spüren, dann sitzt er nicht richtig und muss noch etwas tiefer eingeführt werden.



Das leichte Entfernen von o.b.® Tampons

Der Tampon lässt sich leichter entfernen, wenn er vollgesogen ist. Ziehen Sie das Rückholbändchen mit dem Tampon schräg nach vorn und unten heraus. Wenn Sie beim Entfernen einen Widerstand spüren, ist er vermutlich noch nicht voll genug. In diesem Fall sollten Sie mit dem Wechseln noch etwas warten oder beim nächsten Mal eine geringere Saugstärke verwenden.

Sollte das Rückholbändchen einmal nicht auffindbar sein, warten Sie, bis der Tampon richtig vollgesogen ist. Durch Pressen – wie beim Toilettengang – kommt der Tampon so weit nach vorne, dass Sie ihn mit zwei Fingern greifen und entfernen können.

Sollte sich der Tampon so nicht entfernen lassen, suchen Sie bitte einen Frauenarzt auf. **Stellen Sie sicher, dass Sie bei jedem Wechsel erst den Tampon entfernen, bevor Sie einen neuen Tampon einführen. Vergessen Sie nicht am Ende Ihrer Periode den letzten Tampon zu entfernen.**

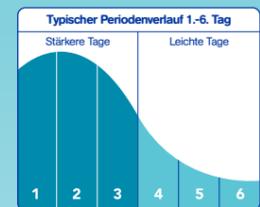
WICHTIGE SCHRITTE FÜR EINE EINFACHE TAMPONVERWENDUNG:

Bitte entsorgen Sie den Tampon über den Hausmüll und **nicht** über die Toilette.

Regelmäßiges Wechseln von o.b.® Tampons

Wie oft Sie einen Tampon wechseln und welche Saugstärke Sie nutzen sollten, hängt von der Stärke Ihrer Blutung ab und ist bei jeder Frau unterschiedlich. Zudem variiert die Stärke der Menstruation im Verlauf der Periode. Verhütungsmethoden und Geburten können die Menstruationsstärke zusätzlich beeinflussen. Wählen Sie immer die für Ihre Bedürfnisse kleinstmögliche Tamponsaugstärke. **Sie sollten den Tampon regelmäßig alle 4 bis 8 Stunden wechseln.** In den ersten Tagen Ihrer Periode, wenn die Blutung stärker ist, kann eine höhere Saugstärke besser geeignet sein und Sie müssen den Tampon möglicherweise öfter wechseln (bspw. alle 4 Stunden). Gegen Ende wird die Blutung schwächer, sodass Sie den Tampon wahrscheinlich länger tragen können.

Stellen Sie sicher, dass Sie bei jedem Wechsel erst den Tampon entfernen, bevor Sie einen neuen Tampon einführen. **Vergessen Sie nicht, am Ende der Periode den letzten Tampon zu entfernen.** Der Tampon muss nicht bei jedem Gang zur Toilette gewechselt werden, denn Scheide und Harnröhre sind voneinander getrennt.



Sicherer o.b.® Tampon Schutz für eine gute Nacht

Sie können nachts auf die gleiche Saugstärke wie tagsüber vertrauen. Führen Sie den Tampon ein, bevor Sie zu Bett gehen und entfernen Sie ihn am Morgen gleich nach dem Aufwachen.

o.b.® bietet vier verschiedene Produktlinien an, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse abzielen.

o.b.® mit geschwungenen Rillen wurde speziell entwickelt, um Flüssigkeit effizienter ins Innere zu leiten. Auf diese Weise bieten o.b.® Normal, Super und Super Plus zuverlässigen Schutz, wenn Sie ihn besonders brauchen.

o.b.® ProComfort® – für ultimativen Komfort und zuverlässigen Schutz

Dynamic Fit™ Technologie mit 3D Entfaltung für ein natürliches Anpassen des Tampons an den Körper und mit einzigartigen ineinander greifenden Rillen, die helfen die Flüssigkeit effizient im Inneren des Tampons zu verteilen – für ultimativen Komfort und zuverlässigen Schutz. Mit SilkTouch® Oberfläche für besonders leichtes Einführen

FINDEN SIE DEN FÜR SIE PASSENDEN o.b.® TAMPON FÜR JEDEN TAG IHRER PERIODE

o.b.® Tampons – ein gutes Gefühl an allen Tagen

Aufgrund eines speziellen Herstellungsverfahrens passen sich o.b.® Tampons dem weiblichen Körper ganz natürlich an – für zuverlässigen Schutz.

Die Saugmaterialien von o.b.® Tampons werden schon seit langem in der Herstellung von Hygieneprodukten verwendet und entsprechen den Reinheitsanforderungen für Verbandwatte, die im Europäischen Arzneibuch (EAB) festgelegt sind.

o.b.® Tampons sind parfümfrei.

o.b.® Original – zuverlässiger Schutz

o.b.® mit geschwungenen Rillen wurde speziell entwickelt, um Flüssigkeit effizienter ins Innere zu leiten. Auf diese Weise bieten o.b.® Normal, Super und Super Plus zuverlässigen Schutz, wenn Sie ihn besonders brauchen.

o.b.® ProComfort® – für ultimativen Komfort und zuverlässigen Schutz

Dynamic Fit™ Technologie mit 3D Entfaltung für ein natürliches Anpassen des Tampons an den Körper und mit einzigartigen ineinander greifenden Rillen, die helfen die Flüssigkeit effizient im Inneren des Tampons zu verteilen – für ultimativen Komfort und zuverlässigen Schutz. Mit SilkTouch® Oberfläche für besonders leichtes Einführen

und Entfernen. Der Tampon gleitet einfach, so dass Sie ihn leicht einführen können – für ein komfortables und sanftes Entfernen des Tampons.

*Innerhalb des o.b. Sortiments

o.b.® ExtraProtect – Ultimativer Auslaufschutz mit extra Schutzflügeln

o.b.® ExtraProtect kombiniert zwei führende Tamponetechnologien. Mit extra Schutzflügeln und Dynamic Fit™ Technologie für bis zu 100% Auslaufschutz und ein sauberes und geschütztes Gefühl am Tag oder in der Nacht. *Innerhalb des o.b. Sortiments

o.b.® Organic – für natürlichen Schutz

o.b.® Organic besteht aus 100% zertifizierter Bio-Baumwolle. Mit einzigartigem geschwungenen Rillen für zuverlässigen Schutz.

o.b.® schützt mehr, als Sie denken:

o.b.® Tampons mit wasserabweisendem Rückholbändchen
Broschüre aus 100% Recyclingpapier
o.b.® Produkte sind mit 100% erneuerbaren Energien hergestellt

Bitte denken Sie daran: Wechseln Sie Ihren Tampon regelmäßig alle 4-8 Stunden.

Wenn Sie nachts einen Tampon tragen, wechseln Sie den Tampon vor dem zu Bett gehen und am Morgen gleich nach dem Aufwachen.

Stellen Sie sicher, dass Sie bei jedem Wechsel erst den Tampon, den Sie tragen, entfernen, bevor Sie einen neuen Tampon einführen. Vergessen Sie nicht, am Ende der Periode den letzten Tampon zu entfernen.

Stellen Sie sicher, dass Sie immer nur einen Tampon einführen. Waschen Sie Ihre Hände bevor und nachdem Sie einen Tampon genutzt haben. Wählen Sie immer die für Ihre Bedürfnisse kleinstmögliche Tampongröße.

TSS – INFORMATION

Das Toxische-Schock-Syndrom (TSS) ist eine äußerst seltene, aber ernst zu nehmende Erkrankung, die bei Männern, Frauen und Kindern auftreten kann. Sie wird durch Toxine eines Bakteriums verursacht, das häufig bei Menschen gefunden wird. Ungefähr die Hälfte der TSS-Fälle tritt bei menstruierenden Frauen und Mädchen auf. TSS ist im Zusammenhang mit Tampongebrauch beschrieben worden. Es kann aber auch während der Menstruation auftreten, wenn keine Tampons verwendet werden.

TSS kann lebensbedrohlich sein und muss daher frühzeitig erkannt und behandelt werden.

Symptome:

Wenn Sie sich während der Menstruation aus voller Gesundheit heraus plötzlich sehr krank fühlen, z.B. Fieber (39 °C oder mehr), Erbrechen, Durchfall, Kopfschmerzen, Halsschmerzen,

Schwindel, Ohnmacht, Muskelschmerzen, sonnenbrandähnlicher Hautausschlag auftreten, entfernen Sie vorsorglich den Tampon und suchen Sie unverzüglich einen Arzt oder eine Klinik auf. Erwähnen Sie TSS und dass Sie menstruieren. TSS kann wiederholt auftreten, unabhängig davon, ob Sie Tampons verwenden oder nicht. Wenn Sie schon mal an TSS erkrankt sind, sprechen Sie vor der weiteren Tampon-Verwendung mit Ihrem Arzt.

ALLE FRAGEN:

...beantworten wir Ihnen gerne, wenn Sie uns schreiben oder anrufen.

Deutschland:
Johnson & Johnson GmbH
Postfach 21 05 07
41431 Neuss
Telefon: 00800 / 555 22 000 (kostenfrei)
E-Mail: info@ob-online.de

Österreich:
Johnson & Johnson GmbH
Vorgartenstraße 206B
1020 Wien
Telefon: 00800 / 555 22 000 (kostenfrei)
E-Mail: info@ob-online.de

Informationen rund um die Menstruation, Probenbestellungen und vieles mehr unter www.ob.de

Befreit das Leben genießen!

