

Hoe breng ik een tampon correct in? | o.b.®

Voor alles is er een eerste keer! Je menstruatie maakt deel uit van je leven en het is normaal dat je daar vragen over hebt. Je zal zien: een tampon inbrengen is in feite heel makkelijk eenmaal je weet hoe je het moet doen.

Een tampon inbrengen is makkelijk:

1. Was grondig je handen.
2. Kies een goede positie: sommige vrouwen verkiezen op het toilet te zitten, anderen plaatsen één voet op de rand van het bad.
3. Neem de juiste tampon, maak de wikkel rond de tampon los met een draaibeweging en gooi deze in de vuilbak.
4. Trek het koordje uit
5. Druk het topje van de wijsvinger tegen de onderkant van de tampon.
6. Houd de schaamlippen iets uit elkaar met uw vrije hand.
7. Breng de tampon met lichte druk in de vagina in, zo ver mogelijk naar boven en naar achteren. Als je weerstand voelt, verander dan een beetje van richting
8. De tampon is correct in het midden van de vagina geplaatst, waar je hem niet meer voelt. Als u hem nog voelt, zit hij niet goed en moet het iets dieper worden ingebracht. Het koordje blijft zichtbaar, ook nadat de tampon is ingebracht.
9. Was je handen weer.

Een tampon inbrengen: wees altijd ontspannen!

Je bent waarschijnlijk een beetje zenuwachtig wanneer je voor het eerst een tampon inbrengt, maar dat is niet nodig! Na enkele keren zal het heel gemakkelijk gaan.

Het is best om volledig ontspannen te zijn, want anders spannen de spieren zich op en wordt het inbrengen moeilijker dan het zou moeten zijn. Een simpel trucje: haal enkele keren diep adem - daarna ben je genoeg ontspannen om de tampon in te brengen.

Tip: Het is best om te starten met onze kleinste tampons om jezelf vertrouwd te maken met het product en het gevoel. Onze o.b.[®] ProComfort[®] Mini zijn hier ideaal voor. Het SilkTouch[®] oppervlak zorgt ervoor dat het bijzonder makkelijk is om in te brengen en te verwijderen.