

Applicator Tampon User Manual

Hey, Ü! Our bodies & our planet
deserve organic cotton.



Read me carefully

Our tampons are made of 100% certified organic cotton and plastic-free cardboard applicator. so no nasty synthetics inside this box or our bodies!

What you should know about toxic shock syndrome

TSS is a rare but serious illness that can occur among men, women and children. It is caused by toxins produced by the bacteria *Staphylococcus aureus*. This bacteria is commonly found on the skin, and inside the nose and vagina.

Around half the cases of TSS are by menstruating teens and women under thirty years of age. TSS is commonly associated with tampon use but can also occur when tampons are not used.

Symptoms

If during your period you get any of the following symptoms immediately remove your tampon and contact your doctor. The initial symptoms are very similar to the flu. They usually appear very quickly and are often severe.

Symptoms include: High fever (above 39 degree/102 f), vomiting, diarrhea, a sunburn like rash, dizziness and / or fainting.

Tell you doctor that have been using tampons and that you are concerned about TSS. TSS can have fatal consequences, but can be easily treated at an early stage. Please consult a doctor as soon as you can.

Seek medical advice before resuming the use of tampons if you have had TSS warning signs in the past. You can reduce the risk of TSS by using tampons with the lowest absorbency necessary and by changing your tampon regularly (every 4 to max. 8 hours).

Top tips

Can tampons be worn at night? They can be worn at night but make sure you change yours right before you go to bed and first thing when you wake up.

How many tampons can I use at one time? Only ever use one tampon at a time. Make sure to remove yours at the end of your period and don't use them when you aren't on your period.

Should I be able to feel my tampon? If your tampon is inserted correctly, you shouldn't be able to feel it. If you can, you may not have pushed it in far enough or you may be using an absorbency that is too high for your needs causing it to feel dry.

How do I know when to change my tampon? Don't wear your tampon for longer than 8 hours. If you start to feel your tampon, this is a sign it's time to change it as it will be full.

How do I know which absorbency to choose? It's best to use a tampon with the lowest absorbency that meets your needs. On lighter days, perhaps towards the end of your period, choose a lighter absorbency. On heavy flow days, you can use a higher absorbency tampon.

Use the guide below to select which
absorbency is right for you.

Regular  6-9g

Super  9-12g

How to use our tampons (written with love by LUÜNA women)

Preparation

- Wash your hands.
- Check your tampon paper wrapper. Is it completely sealed? If not, don't use it.
- Open the paper wrapper at the bottom of the tampon (the Ü on the wrapper will be facing up when it's held the correct way up).
- Remove the whole wrapper, holding the bottom of the cardboard applicator.

Inserting the tampon

- Find a comfortable position. You can sit on the toilet with your legs open or stand with one leg raised (best to rest your foot on something like the toilet - unless you have exceptional balance).
- Relax. This is super important. If you don't relax, your muscles will be tense which will make it difficult to insert your tampon.
- Gently hold the skin around your vaginal opening.
- Insert the tip of the cardboard applicator into your vaginal opening until the outer tube is almost completely inserted.
- Then, with your finger, push the inner tube until the tampon is released from the applicator completely.
- You'll know your tampon is in the right place because you won't be able to feel it anymore. If you do, push it in a little further.
- Leave the string hanging outside of your body.
- Wash your hands.

Removing the tampon

- You should change your tampon regularly and not leave it in for more than 8 hours. We recommend changing every 4-6 hours.
- If you start to feel your tampon, this is a sign it's time to change it.
- First, wash your hands.
- Firmly tug the string and pull the tampon out.
- If this feels uncomfortable and dry, it might mean you are using a tampon with an absorbency that is too high for you. Try switching to a lower absorbency.
- Throw your tampon away (not down the toilet!)
- Wash your hands.

Nailed It!



導管式棉條用戶指南

Hey, Ü!
你的身體與地球都值得有機棉對你的呵護。

請仔細閱讀

我們的衛生棉條由全球有機紡織品標準 (GOTS) 權威認證的 100%天然有機棉製成，是無塑膠的環保紙導管式有機棉條。確保每盒有機棉條及你們的身體都不受人造合成物的影響。



科學認識TTS，經期安全更安心

中毒性休克綜合征 (TSS) 是一種極其罕見但值得嚴肅對待的疾病。它由金黃色葡萄球菌 (或一些情況下，由A 組鏈球菌) 產生的毒素導致。

金黃色葡萄球菌普遍存在於人體皮膚、鼻腔、陰道等位置，因此任何年齡的男性、女性或兒童都有可能患病。

患有TTS病史的群體，大多數是正處於經期的30歲以下的女性，並且普遍與不正當使用衛生棉條有密切關係。當然，在沒有使用衛生棉條的情況下，也有可能患病。

不適症狀

如果在經期間使用衛生棉條，而突然出現發燒 (體溫 > 39°C)、嘔吐、腹瀉、肌肉酸痛、呼吸困難、眩暈/暈厥、曬傷性皮炎等的任何症狀，請立即取出衛生棉條、且立即求醫，並向醫生說明你正處於經期及使用衛生棉條。

雖然後果嚴重時，TTS可能危及性命安全，但如果及早發現、診斷及治療，一般都可痊愈。

如曾有TSS病史，請諮詢醫生後再進行使用。科學表明，使用最少吸收能力的衛生棉條以及定期更換衛生棉條 (每 4 至 8 小時) 都可大大降低患上 TSS 的風險。

這裡有你想知道的答案

1. 夜間是否可以使用衛生棉條？

是，但請確保在睡覺前和起床後分別更換一個新的棉條。

2. 一次可以使用多少個衛生棉條？

一次一個，月經結束請停止繼續使用。

3. 正常情況下，我會感受到衛生棉條在我體內的存在嗎？

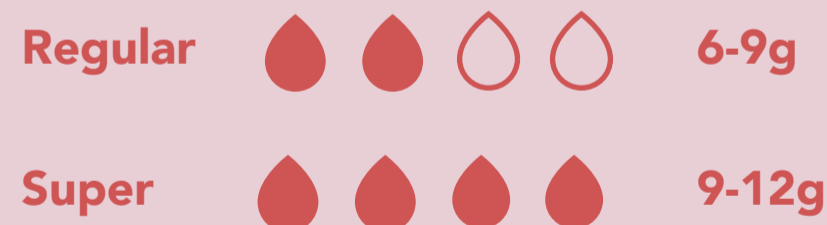
正常使用時舒適無感，錯誤使用時有異物感，異物感原因可能是棉條置入太淺或者棉條流量選擇過大，導致產生乾燥感。

4. 多久更換一次棉條？

建議使用時間最長不超過 8 小時，如果開始有異物感，則應該更換新的棉條。

5. 我應該如何選擇棉條的型號？

選擇滿足經期流量需要的最少流量使用感為最佳，一般建議在月經量較小的最初和最末幾天，使用普通型的衛生棉條，在流量較多的階段，使用量多型的衛生棉條 (請看下圖圖示)



如何正確使用衛生棉條 (裸月女性親自測試之選)

準備工作

- 洗淨雙手
- 檢查包裝是否完整，若有破損請更換
- 從棉條底部拆開包裝紙 (包裝紙上的Ü字樣向上為正確)，用手握住導管底部

置入棉條

- 選擇一個舒適、放鬆的姿勢坐著、半蹲或是坐在馬桶上張開大腿
- 放鬆。這一點至關重要，肌肉緊繃會阻礙棉條順利置入
- 輕輕用手指撥開陰唇
- 將導管的頂部輕輕推入陰道口，直至幾乎完全置入為止
- 用手指輕推內管，令棉條與導管完全分離，並將棉線置於體外
- 如果操作完美，你將完全感受不到棉條的存在。如有異物感，你可以嘗試將棉條推得更深一些
- 洗淨雙手
- 如果還有異物感，可以將未完全置入成功的棉條拉出，重新置入，新手可能需要多次嘗試體驗，相信你一定會成功的

取出棉條

- 勤換棉條，建議使用時間最多不超過 8 小時 我們建議每4-6小時更換一次
- 更換新的棉條的時間通常取決於你是否已經開始有異物感
- 洗淨雙手後，輕輕拉扯棉線，將棉條拉出
- 請將使用後的棉條用紙巾包裹後，丟棄至垃圾桶，請勿將棉條丟入馬桶
- 洗淨雙手
- 若有不適感或者乾燥感，說明你選擇的棉條型號流量過大，建議更換更小流量棉條進行嘗試。

恭喜你，大功告成！



导管式棉条用户指南

Hey, Ü!
你的身体与地球的每一处都值得有机棉天然呵护



请仔细阅读

我们的卫生棉条由经过全球有机纺织品标准(GOTS)权威认证的100%天然有机棉及不含塑料的纸质导管制成。

科学认识TTS，经期安全更安心

中毒性休克综合征 (TSS) 是一种极其罕见但值得严肃对待的疾病。它由金黄色葡萄球菌 (或一些情况下，由A 组链球菌) 产生的毒素导致。

金黄色葡萄球菌普遍存在于人体皮肤、鼻腔、阴道等位置，因此任何年龄的男性、女性或儿童都可能患病。

患有TTS病史的群体大多数是正处于经期的少女或者30岁以下女性，并且普遍与卫生棉条的不正确使用有关。当然在没有使用卫生棉条的情况也有可能患病。

不适症状

如果在经期使用卫生棉条期间，你突然出现高热 (体温 > 39°C)、呕吐、腹泻、肌肉酸痛、呼吸困难、眩晕/晕厥、晒伤样皮疹等的任何症状，请立即取出卫生棉条、就医治疗并与医生说明正处于经期及使用棉条。

虽然后果严重时TTS可能危及生命安全，但是如果及早发现、诊断及治疗，一般都可痊愈。

如曾有TSS病史，请咨询医生后再进行使用。科学表明，使用最少吸收能力的卫生棉条以及定期更换卫生棉条 (每4 至8 小时) 可以大大降低患TSS 的风险。

这里有你想知道的答案

1. 夜间是否可以使用卫生棉条？

是，但是请确保在睡觉前和起床后分别更换一个新的棉条。

2. 一次可以使用多少个卫生棉条？

一次一个，月经结束请停止继续使用。

3. 正常情况下我会感受到卫生棉条在我体内的存在吗？

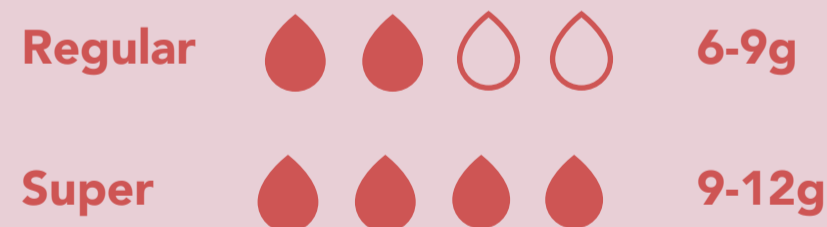
正常使用时舒适无感，错误使用时有异物感，异物感原因可能是棉条置入太浅或者棉条流量选择过大，导致产生干燥感。

4. 多久更换一次棉条？

建议使用时间最长不超过 8 小时，如果开始有异物感则说明应该更换新的棉条。

5. 我应该如何选择棉条的型号？

选择满足经期流量需要的最少流量使用感最佳，一般建议在月经量较小的最初和最末几天，使用普通型的卫生棉条，在在流量较大阶段使用量多型的卫生棉条 (请看下图图示)。



如何正确使用卫生棉条 (裸月女性亲测之选)

准备工作

- 洗净双手。
- 检查外部包装纸袋是否完全密封，若有破损请更换。
- 从棉条底部拆开包装纸 (包装纸上的Ü字样向上为正确)，用手握住导管底部。

置入棉条

- 选择一个舒适、放松的姿势坐着、半蹲或是坐在马桶上张开大腿。
- 放松，这一点至关重要，肌肉紧绷会阻碍棉条顺利置入。
- 轻轻用手指拨开阴唇。
- 将纸质导管的顶端置入阴道口，直至外管几乎完全插入为止。
- 用手指推动内管，直到棉条完全从导管中脱离，将棉线置于体外。
- 如果操作完美，你将完全感受不到棉条的存在。如有异物感，你可以尝试将棉条推得更深一些。
- 洗净双手。
- 如果还有异物感，可以将未完全置入成功的棉条拉出，重新置入，新手可能需要多次尝试体验，相信你一定会成功的。

取出棉条

- 勤换棉条，建议使用时间最多不超过8小时。我们建议每4-6小时更换一次。
- 更换新的棉条的时间通常取决于你是否已经开始有异物感。
- 洗净双手后，轻轻拉扯棉线，将棉条拉出。
- 请将使用后的棉条用纸巾包裹后，丢弃至垃圾桶，请勿将棉条丢入马桶。
- 洗净双手。
- 若有不适感或者干燥感，说明你选择的棉条型号流量过大，建议更换更小流量棉条进行尝试。

恭喜你，大功告成！

