



Como usar um tampão ?



Os tampões são ideais quando queres continuar a fazer todas as coisas que gostas de fazer, mesmo durante o período. Incluindo fazer desporto! Dão-te a liberdade e independência para fazeres o que sempre fazes. Até podes ir nadar usando um tampão, porque este absorve o fluxo no interior do corpo.



As raparigas virgens podem usar tampão?

Não há razão para o não fazerem, pois desde que começamos a ser menstruadas, o nosso hímen torna-se muito flexível e elástico, podendo a sua abertura expandir-se até cerca de 2.5 cm de diâmetro. Isto quer dizer que o tampão pode penetrar na vagina, sem danificar esta membrana.

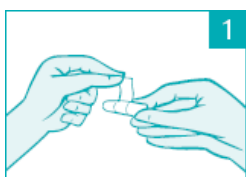


Quando se deve mudar o tampão?

Não é necessário retirar-se o tampão sempre que se vai à casa de banho, porque a vagina é independente do ânus e da uretra. Mas é importante mudar o tampão com regularidade, de acordo com a intensidade do fluxo. Nos primeiros dias, em que o volume é mais abundante deve ser trocado cada 3 a 5 horas. Nos últimos dias em que o fluxo é já mais escasso um tampão pode permanecer 6 a 8 horas na vagina, mas não deve exceder este tempo.

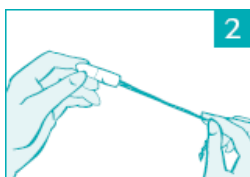
Podes ter também como indicador a tua experiência com os pensos menstruais, e mudar o tampão com o mesmo intervalo de tempo com que costumavas mudar o penso.

Passo 1: Desembrulhar o tampão



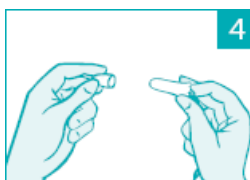
1. Lava as mãos. Segura a extremidade cónica numa mão, retira a banda colorida e puxa a parte inferior da cobertura pela extremidade onde está o fio.

2. Agora desenrola o fio que está na extremidade inferior do tampão.



- Dá-lhe um puxão rápido e forte.

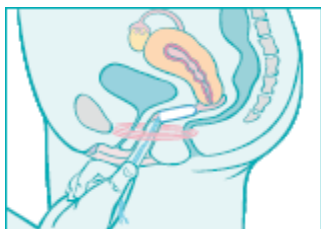
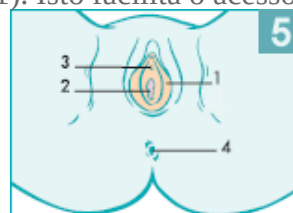
3. Coloca a ponta do dedo indicador na base do tampão onde está o fio.



4. Retira a parte superior da cobertura de protecção

Passo 2: Onde posicionar o tampão?

5. Com a tua mão livre, afasta um pouco os lábios vaginais (1). Isto facilita o acesso à entrada da vagina (2), que fica entre a uretra (3) e o ânus (4).



6. Com o dedo indicador, empurra o tampão para dentro da vagina, a apontar para cima, e depois o mais possível para trás. Se sentires alguma resistência, muda ligeiramente de direcção. Empurra devagarinho o tampão um pouco mais para dentro, até sentires uma entrada. Os músculos do pavimento pélvico apertam a parte frontal da vagina até criar uma pequena entrada.

Correcto

O tampão tem de passar por esta entrada. Deves introduzi-lo empurrando-o ligeiramente com o dedo indicador o mais possível para dentro da vagina, num ângulo para trás e para cima. O tampão está bem colocado quando o deixas de sentir completamente. Lava as mãos após a inserção do tampão.



Incorrecto

Se continuares a sentir o tampão enquanto o estás a usar, é porque este não foi introduzido correctamente. Se ainda sentires o tampão quando estás sentada ou a andar, então este precisa de ser empurrado um pouco mais para dentro.



As posições mais adequadas para introdução do tampão

Existem umas quantas posições que são adequadas para a introdução do tampão: é mais fácil quando te sentas descontractada na sanita e afastas as coxas, ou então podes tentar colocar o tampão em pé, com uma perna levantada, por exemplo, pousada na beira da banheira ou bidé.



Como retirar um tampão?



Para retirar o tampão, puxa simplesmente o fio de remoção. O tampão é mais fácil de retirar quando está completamente embebido. Se o tampão não desliza facilmente, é porque pode ainda não ter atingido a sua capacidade máxima de absorção.



Se não conseguires encontrar o fio de remoção, espera um pouco até o tampão ficar completamente embebido. Coloca-te numa posição de cócoras e faz força para o expelir – como farias na casa de banho – e podes então agarrar o tampão com dois dedos.



Enfermeiras: Fátima Vicente Silva

Helena Monteiro

5^{as} Feiras
15H30 às 17H30

