



DE

Beppy Soft Comfort TAMPONS^{DRY}

Komfortable Tampons ohne Faden

Beppy DRY Tampons sind für Frauen entwickelt worden, die sich während der Menstruation frei bewegen möchten. Der komfortable Beppy Tampon ohne Faden ist ideal für den Einsatz beim Sport, Schwimmen, in der Sauna, auf Reisen und beim Sex während der Periode. Das Einführen geht dank der weichen Struktur des Tampons ganz leicht. Das Entfernen mithilfe der kleinen Schlaufe ist denkbar einfach. Das spezielle Material von **Beppy DRY** passt sich Ihrem Körper an und absorbiert die Menstruationsflüssigkeit effektiv.

Anleitung zum Einführen:

1. Waschen Sie Ihre Hände vor und nach dem Einführen des Tampons. Spülen Sie sie gründlich mit Wasser ab, sodass auf Ihren Händen keine Seifenreste mehr sind.
2. Öffnen Sie die Verpackung.
3. Um das Einführen zu erleichtern, kann der Tampon mit sauberem Wasser, Vaginalcreme oder Gleitmittel angefeuchtet werden. Nehmen Sie den Tampon zwischen Daumen und Mittelfinger. Drücken Sie den Tampon zusammen.
4. Nehmen Sie eine entspannte Haltung ein. Der Tampon kann im Stehen, unter Umständen mit einem erhöhten Bein oder in der Hocke eingeführt werden. Halten Sie die Schamlippen mit der anderen Hand offen und führen Sie den Tampon ein, mit dem Zeigefinger bis hinten in die Scheide, vor den Gebärmuttermund.
5. Der **Beppy DRY** Tampon kann bis zu 8 Stunden getragen werden. Abhängig von der Menstruationsstärke kann es notwendig sein, den Tampon vorher zu wechseln.

Anleitung zum Entfernen:

6. Der **Beppy DRY** ist durch die praktische kleine Schlaufe leicht zu entfernen. Waschen Sie Ihre Hände vor und nach dem Entfernen und nehmen Sie eine entspannte Haltung ein.
7. Haken Sie Ihren Zeigefinger durch die Schlaufe des Tampons und ziehen Sie den Tampon vorsichtig aus der Scheide. Sollte dies nicht so leicht gehen, nehmen Sie eine entspannte Hockposition ein oder heben Sie ein Bein an, wodurch Sie tiefer gelangen können. Drücken Sie leicht mit und entfernen Sie den Tampon, indem Sie Ihren Zeige- und Mittelfinger wie eine Pinzette benutzen und den Tampon langsam aus der Scheide ziehen. Das Entfernen des Tampons ist nach dem Entleeren der Blase leichter und entspannter.
8. Benutzte **Beppy DRY** Tampons dürfen nicht in die Toilette geworfen werden.

Tragedauer:

Verwenden Sie Beppy Tampons bei normaler bis starker Blutung (reguläres Aufnahmevermögen: 6-9g). Die Tragedauer ist abhängig von der Menstruationsstärke und dem Tag der Menstruation. Dies ist bei jeder Frau unterschiedlich. Richtlinie: ca. 2-4 Stunden während der stärkeren Tage, ca. 4-8 Stunden während der leichteren Tage der Menstruation.

Wechseln Sie den Tampon regelmäßig. Denken Sie vor dem Einführen eines neuen Tampons daran, den zuletzt eingeführten zu entfernen. Tampons können bis zu 8 Stunden über Nacht getragen werden.

Entfernen Sie am Ende der Periode stets den zuletzt eingeführten Tampon.

Achtung:

Wenn Sie den Tampon länger als 8 Stunden in der Scheide belassen, kann die Sicherheit und Wirksamkeit nicht mehr garantiert werden. **Beppy DRY** kann nur einmal verwendet werden. Eine

Wiederverwendung kann eine Infektion verursachen. Der **Beppy DRY Tampon ist kein Verhütungsmittel**. Verwenden Sie zwischen den Perioden keine Tampons für gewöhnlichen Ausfluss.

Nicht verwenden:

- bei intaktem Jungfernhäutchen
- nach dem angegebenen Verfallsdatum

WICHTIGER Hinweis zum Toxischen Schocksyndrom (TSS):

TSS ist eine seltene, aber schwere und bisweilen tödliche Krankheit, die mit der Verwendung von Tampons in Zusammenhang gebracht wird.

Symptome von TSS: Frühe Symptome können plötzlich einsetzen und sind denen einer Grippe ähnlich: plötzliches Fieber, in der Regel 39 °C oder höher, sowie Erbrechen, Durchfall, Ohnmacht, Schwindel oder ein Hautausschlag, der wie Sonnenbrand aussieht. Eine frühe Erkennung und Behandlung ist äußerst wichtig und kann im Allgemeinen eine schwere Erkrankung verhindern.

Maßnahmen bei Verdacht auf TSS: Wenn Sie während Ihrer Menstruation oder kurz danach eines der oben genannten Symptome aufweisen, **ENTFERNEN SIE IHREN TAMPON UND GEHEN SIE SOFORT ZUM ARZT**. Es ist sehr wichtig, dass Sie Ihrem Arzt sagen, dass Sie Ihre Periode haben und Tampons verwendet haben.

Risikogruppen: TSS kann bei allen Frauen auftreten, die während ihrer Menstruation Tampons verwenden. Bei Frauen unter 30 besteht ein erhöhtes Risiko.

Minderung oder Vermeidung des Risikos: Verwenden Sie Tampons mit möglichst geringer Absorption, um das Risiko von TSS zu reduzieren. Verwenden Sie keine Tampons oder verwenden Sie Tampons und Damenbinden abwechselnd, um das Risiko zu vermeiden oder zu mindern.

Wenn Sie Fragen zu TSS haben oder wieder Tampons verwenden möchten und in der Vergangenheit TSS-Symptome aufwiesen, wenden Sie sich an Ihren Gynäkologen.

Als allgemeine Regel ist es notwendig, Ihren Arzt, Gynäkologen oder einen Notarzt aufzusuchen, wenn Sie nicht in der Lage sind, den Tampon zu entfernen.

Schlagen Sie in unseren Häufig gestellten Fragen unter www.BEPPY.de nach.

NL

Beppy Soft Comfort TAMPONS^{DRY}

Comfortabele tampon zonder touwtje

Beppy DRY tampons zijn ontwikkeld voor de vrouw, die zich vrij wil kunnen bewegen tijdens haar menstruatie. De comfortabele Beppy tampon zonder touwtje is heel geschikt om te gebruiken tijdens sport, zwemmen, in de sauna, op reis en voor seks tijdens de periode. Inbrengen gaat soepel, dankzij de zachte structuur van de tampon. Het uitnemen gaat gemakkelijk met behulp van het uitneemlusje. Het speciale materiaal van **Beppy DRY** vormt zich naar jouw lichaam en vangt menstruatievocht effectief op.

Aanwijzingen voor het inbrengen:

1. Was je handen voor en na het inbrengen van de tampon. Spoel ze goed af met water, zodat alle zeepresten zijn verwijderd.
2. Open de verpakking.
3. Om inbrengen te vergemakkelijken kun je de tampon licht bevochtigen met wat schoon water, vaginale crème of glijmiddel. Neem de tampon tussen duim en middelvinger. Druk de tampon samen.
4. Neem een ontspannen houding aan. De tampon kan in staande houding, eventueel één been hoger geplaatst, of gehurkt worden ingebracht. Houdt de schaamlippen met de andere hand open en breng de tampon in, met de wijsvinger tot achterin de vagina, tegen de baarmoedermond aan.
5. De **Beppy DRY** tampon kan maximaal 8 uur ingehouden worden. Afhankelijk van de dag in de periode zal het nodig zijn de tampon eerder te vervangen.

Aanwijzingen voor het verwijderen:

6. Was je handen voor en na het verwijderen en neem een ontspannen houding aan.
7. Haak jouw wijsvinger door het lusje van de tampon en trek de tampon voorzichtig uit de vagina. Mocht dit niet gemakkelijk gaan, neem dan een ontspannen hurkzit aan of trek een been omhoog, daardoor kun je dieper reiken. Pers licht mee en verwijder de tampon door je wijs- en middelvinger als een pincet te gebruiken en de tampon rustig uit de vagina te trekken. Het is gemakkelijker de tampon te verwijderen nadat u heeft geplast, dat helpt ontspannen.
8. Na gebruik **Beppy DRY** niet in het toilet deponeren.

Hoe lang in te houden?

Gebruik Beppy tampons bij normaal. De draagduur is afhankelijk van de hoeveelheid bloedverlies en de dag van de menstruatie. Dit is per vrouw verschillend. Richtlijn: om de 2-4 uur tijdens de zware dagen, om de 4-8 uur tijdens de lichte dagen van de menstruatie.

Verwissel je tampon regelmatig. Vergeet niet de laatste tampon te verwijderen voor een volgende in te brengen. Tampons kunnen 's nachts gedragen worden tot maximaal 8 uur. **Verwijder altijd de laatste tampon aan het einde van je menstruatie.**

Attentie:

Als je de tampon langer dan 8 uur in de vagina laat, kan de veiligheid en doeltreffendheid niet meer gegarandeerd worden. **Beppy DRY** kan slechts één keer gebruikt worden. Hergebruik kan infecties veroorzaken. De **Beppy DRY tampon is géén voorbehoedsmiddel**. Gebruik geen tampons tussen je periodes voor gewone afscheiding.

Niet gebruiken bij:

- Bestaand maagdenvlies
- Na de aangegeven uiterste gebruiksdatum

BELANGRIJK over Toxic Shock Syndroom (TSS):

TSS is een zeldzame, maar ernstige en soms fatale ziekte, die wordt geassocieerd met het gebruik van tampons.

Wat zijn de symptomen van TSS? Vroege symptomen kunnen plotseling beginnen en zijn vergelijkbaar met de griep: een plotselinge koorts - meestal 39°C of hoger, braken, diarree, flauwvallen, duizeligheid of een uitslag, die lijkt op zonnebrand. Vroege herkenning en behandeling is erg belangrijk en kan over het algemeen ernstige ziekte voorkomen.

Wat doen, als je denkt dat je TSS hebt? Als je tijdens je menstruatie, of kort erna, één van de bovenstaande symptomen hebt; VERWIJDER JE TAMPON EN GA DIRECT NAAR EEN ARTS. Het is zeer belangrijk je arts te zeggen dat je ongesteld bent en tampons hebt gebruikt.

Wie loopt er risico? TSS kan optreden bij alle vrouwen, die tampons tijdens hun menstruatie gebruiken. Bij vrouwen onder de 30 zijn hogere risico's gerapporteerd.

Het verminderen of vermijden van het risico? Gebruik tampons met minimale absorptie om risico op TSS te verminderen. Gebruik geen tampons of wissel gebruik van tampons af met gebruik maandverband om het risico te vermijden of verminderen.

Raadpleeg een arts als je weer tampons wilt gebruiken en in het verleden TSS symptomen hebt gehad of vragen hebt over TSS.

Als algemene regel, is het noodzakelijk uw arts, gynaecoloog of 1e hulp arts te bezoeken als u niet in staat bent om een tampon te verwijderen.

Kijk voor meest gestelde vragen op www.BEPPY.com

EN

Beppy Soft Comfort TAMPONS^{DRY}

Comfortable tampons without a string

Beppy DRY tampons are developed for women who want to be able to move freely during their menstruation. The comfortable Beppy tampon without string is very suitable for use during sports, swimming, in the sauna, when travelling and for intercourse during menstruation. Insertion goes smoothly, thanks to the soft structure of the tampon. Removal is easy using the removal loop. The special material of **Beppy DRY** takes the shape of your body and absorbs menstrual fluid effectively.

Instructions for insertion:

1. Wash your hands before and after inserting the tampon. Rinse them well with water and leave no traces of soap on your hands.
2. Open the package.
3. To facilitate insertion, you can lightly moisten the tampon with some clean water, vaginal cream or lubricant. Hold the tampon between your thumb and middle finger. Squeeze the tampon.
4. Adopt a comfortable position. The tampon can be inserted while standing, possibly with one leg raised above the other, or crouching. Keep the labia open with the other hand and insert the tampon with the index finger till it reaches the back of the vagina, up against the cervix.
5. The **Beppy DRY** tampon can stay in for up to 8 hours. Depending on the day of the period it may be necessary to replace the tampon earlier.

Instructions for removal:

6. Wash your hands before and after removal and adopt a comfortable position.
7. Hook your index finger through the loop of the tampon and carefully pull the tampon out of the vagina. If this is not easy, crouch in a comfortable way or raise one leg up, so you can reach deeper. Press slightly and remove the tampon using your index and middle finger as tweezers, and gently pull the tampon out of the vagina. It is easier to remove the tampon after you have urinated, which helps you relax.
8. After use, do not deposit **Beppy DRY** in the toilet.

How long to keep it in?

Use Beppy tampons during normal blood loss. The length of time it can be worn depends on the amount of blood loss, and the day of the menstrual period. This is different for every woman. Guideline: every 2-4 hours during heavy flow, every 4-8 hours during the days of lighter flow. Change your tampon regularly. Don't forget to remove the last tampon before inserting another. Tampons may be worn overnight for up to 8 hours. **Always remove the last tampon at the end of your period.**

Please note:

If you leave the tampon in the vagina for more than 8 hours, its safety and effectiveness is no longer guaranteed. Beppy DRY can be used only once. Reusing them may cause infection. The **Beppy DRY tampon is not a contraceptive**. Do not use tampons between your periods for regular discharge.

Do not use:

- If your hymen is intact
- If the use-by date on the pack has expired

IMPORTANT about Toxic Shock Syndrome (TSS):

TSS is a rare but serious and sometimes fatal disease, which is associated with the use of menstrual tampons.

What are the symptoms of TSS? Early symptoms may begin suddenly and are similar to the flu: a sudden fever - usually 39°C or higher, vomiting, diarrhoea, fainting, dizziness or a rash that looks like sunburn. Early recognition and treatment is very important and can generally prevent serious illness.

What should you do if you think you have TSS? If, during your period or shortly thereafter, you have any of the above symptoms, REMOVE YOUR TAMPON AND CONSULT A DOCTOR IMMEDIATELY. It is very important to tell your doctor that you have your period and have used tampons.

Who is at risk? TSS can occur in all women who use tampons during their periods. For women under 30, higher risks have been reported.

Reducing or avoiding the risk? To reduce the risk of TSS, use tampons with the lowest absorbency to suit your flow. To avoid or reduce the risk, do not use tampons or alternate the use of tampons with sanitary towels.

Consult a doctor if you want to use tampons again and have had symptoms of TSS in the past or have questions about TSS.

As a general rule, it is necessary to visit your doctor, gynaecologist or A&E if you cannot remove a tampon.

For a list of FAQs go to www.BEPPY.com

ES

Beppy Soft Comfort TAMPONS^{DRY}

Tampones cómodos sin hilo

El tampón **Beppy DRY** ha sido diseñado para mujeres que deseen moverse libremente con la regla. El tampón cómodo y sin hilo Beppy es ideal para hacer deporte, nadar, ir a la sauna, viajar y tener relaciones sexuales durante el periodo. Son fáciles de introducir gracias a su blanda estructura. También son fáciles de extraer gracias a su lazo de extracción. El material especial del tampón **Beppy DRY** se adapta perfectamente al cuerpo y absorbe la menstruación de forma eficaz.

Instrucciones para su colocación:

1. Lávese las manos cuidadosamente antes y después de introducir el tampón, enjuagándolas bien de modo que no queden restos de jabón.
2. Retire el envoltorio.
3. Para facilitar su introducción puede humedecer ligeramente el tampón con agua limpia, crema íntima o lubricante. Coja el tampón con los dedos pulgar y corazón. Apriete el tampón.
4. Adopte una postura relajada. Se puede colocar el tampón de pie, poniendo una pierna más alta que la otra, en cuclillas o en posición acostada. Separe los labios de la vulva con la otra mano y empuje el tampón con el índice al interior de la vagina, de modo que el tampón se encuentre en contacto con el útero.
5. Un tampón **Beppy DRY** puede permanecer por un tiempo máximo de 8 horas en la vagina. Sin embargo se recomienda adaptar el tiempo siempre a la intensidad de la menstruación en cada momento.

Instrucciones para su extracción:

6. Lávese las manos cuidadosamente antes y después de retirar el tampón y adopte una posición relajada.
7. Introduzca el dedo índice en el lazo del tampón y retírelo con cuidado de la vagina. Si no lo logra, colóquese en cuclillas de forma relajada o eleve una pierna para poder llegar más profundo. Empuje suavemente y retire el tampón empleando los dedos índice y corazón como pinza. Es más fácil retirar el tampón justo después de haber orinado, ya que la musculatura se encuentra más relajada.
8. Una vez utilizado no tire el tampón **Beppy DRY** por el váter.

¿Cuánto tiempo llevarlo?

Utilice los tampones Beppy en caso de que la intensidad del flujo sea normal. La duración del uso depende de la intensidad de la menstruación. Ésta es distinta en cada mujer. Como referencia se puede tomar una duración de 3 a 4 horas durante los primeros días de mayor intensidad y de 4 a 8 horas durante los días de menor flujo. Cambie el tampón de forma regular. Recuerde extraer el tampón usado antes de colocar el nuevo. Puede utilizar tampones de noche hasta un máximo de 8 horas. **Recuerde siempre extraer el último tampón al finalizar la menstruación.**

Atención:

Si deja el tampón en la vagina durante más de 8 horas, no queda garantizada la seguridad y efectividad del mismo. Cada tampón Beppy DRY puede utilizarse una sola vez. Reutilizar un mismo tampón puede provocar infecciones.

Los tampones Beppy DRY no son un método anticonceptivo. No utilice los tampones para las secreciones normales entre periodos.

No usar:

- con el himen intacto

- después de la fecha de caducidad indicada

NOTA IMPORTANTE sobre el Síndrome de Shock Tóxico (SST):

El SST es una enfermedad rara, pero grave y en algunos casos mortal que se ha asociado al uso de tampones femeninos.

¿Cuáles son los síntomas del SST? Los primeros síntomas pueden aparecer de forma repentina y son similares a los de la gripe: fiebre repentina (normalmente 39 °C o más), vómitos, diarrea, desmayos, mareos o erupciones similares a quemaduras solares. La detección temprana es muy importante y puede prevenir por regla general que la enfermedad sea grave.

¿Qué hacer si piensa que se puede tener el SST? En caso de que durante la menstruación o poco después aparezca alguno de los síntomas enumerados anteriormente, RETIRE EL TAMPÓN Y ACUDA INMEDIATAMENTE A SU MÉDICO. Es muy importante que comunique a su médico que tiene la regla y que utiliza tampones.

¿A quién puede afectar? Cualquier mujer que utilice tampones durante la menstruación puede sufrir el SST. El riesgo es mayor en mujeres menores de 30 años.

¿Cómo reducir o eliminar el riesgo? Utilice tampones con la mínima absorción necesaria para reducir el riesgo de SST. Si desea reducir o eliminar el riesgo, no utilice tampones o intercale su uso con el uso de compresas.

Consulte con su médico si desea volver a utilizar tampones y ha tenido síntomas de SST en el pasado o tiene cualquier duda sobre el SST.

Como norma general, acuda a su médico, ginecólogo o primeros auxilios en caso de no poder extraer un tampón.

Lea las preguntas más frecuentes en www.BEPPYCUP.es

FR

Beppy Soft Comfort TAMPONS^{DRY}

Des tampons confortables et sans fil

Les tampons **Beppy DRY** ont été mis au point pour les femmes qui veulent continuer à mener une vie active pendant leurs règles. Le tampon Beppy, confortable et sans fil, est idéal pour le sport, la natation, le sauna, les voyages et les relations sexuelles pendant les règles. Grâce à sa structure souple, le tampon est particulièrement facile à mettre en place. Le retrait est également très aisé grâce au petit trou prévu à cet effet. La matière spéciale du **Beppy DRY** s'adapte à votre corps et absorbe efficacement les saignements.

Instructions pour la mise en place:

1. Lavez-vous les mains avant et après d'introduire le tampon, puis rincez-les soigneusement de façon à éliminer tout reste de savon.
2. Ouvrez l'emballage.
3. Vous pouvez légèrement humidifier le tampon avec un peu d'eau claire, de la crème vaginale ou un lubrifiant pour en faciliter l'insertion. Prenez le tampon entre le pouce et le majeur. Pressez le tampon.
4. Adoptez une position détendue. Vous pouvez introduire le tampon en position debout, en mettant éventuellement une jambe en hauteur, ou en position accroupie. Écartez avec l'autre main les lèvres de la vulve et introduisez le tampon avec l'index, jusqu'au fond du vagin, contre le col de l'utérus.
5. Un tampon **Beppy DRY** peut rester 8 heures maximum dans le vagin. Veillez cependant à le changer en fonction de l'importance des saignements.

Instructions pour le retrait:

6. Lavez-vous les mains avant et après d'enlever le tampon et adoptez une position détendue.
7. Introduisez l'index en crochet dans le petit trou pratiqué dans le tampon et tirez-le avec précaution hors du vagin. Si vous n'y arrivez pas, accroupissez-vous ou mettez une jambe en hauteur pour pouvoir introduire l'index plus loin. Pressez légèrement et enlevez le tampon en vous servant de l'index et du majeur comme d'une petite pince : le tampon peut ainsi être facilement retiré du vagin. Il est plus facile de retirer le tampon après avoir uriné, le corps étant plus détendu.
8. Ne pas jeter **Beppy DRY** dans les toilettes après utilisation.

Changement de tampon:

Utilisez les tampons Beppy en cas de saignements normaux. La fréquence de changement d'un tampon dépend de l'importance des menstruations (et du jour des règles), variable d'une femme à l'autre. En règle générale toutefois, il est conseillé de changer de tampon toutes les 2 à 4 heures quand les saignements sont importants et toutes les 4 à 8 heures lorsqu'ils le sont moins. Changez régulièrement votre tampon. N'oubliez pas d'enlever le dernier tampon à chaque changement. Vous pouvez porter un tampon pendant la nuit, à raison de 8 heures maximum. **Retirez toujours le dernier tampon à la fin de vos règles.**

Attention:

Une bonne efficacité n'est plus garantie au-delà de 8 heures. Les tampons **Beppy DRY** sont exclusivement destinés à un usage unique. Utilisés plusieurs fois, ils peuvent provoquer des infections. **Le tampon Beppy DRY n'est pas un préservatif.** N'utilisez pas de tampons en dehors de vos périodes de règles, pour permettre une sécrétion normale.

Ne pas utiliser lorsque:

- l'hymen est intact
- la date limite d'utilisation indiquée est dépassée

Remarque IMPORTANTE à propos du Syndrome de choc toxique (Toxic Shock Syndrome ou TSS):

Le TSS est une affection rare mais grave, voire fatale, associée à l'utilisation de tampons pendant les règles.

Quels sont les symptômes du TSS? Des symptômes précoces peuvent survenir brusquement. Ils sont comparables aux symptômes de la grippe: une fièvre soudaine, généralement 39°C ou plus, des vomissements, de la diarrhée, des évanouissements, des étourdissements ou une éruption cutanée semblable à un coup de soleil. Un diagnostic et un traitement précoces sont extrêmement importants et peuvent généralement éviter une affection grave.

Que faire si vous pensez que vous faites un TSS? Si vous présentez un des symptômes ci-dessus pendant vos règles ou juste après; **RETIREZ LE TAMPON ET CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN.** Il est extrêmement important de lui dire que vous avez vos règles et que vous avez utilisé des tampons.

Quelles sont les femmes à risques? Le TSS peut survenir chez n'importe quelle femme qui utilise des tampons pendant ses règles. On observe un risque plus élevé chez les femmes de moins de 30 ans.

Comment diminuer ou éliminer le risque? Utilisez des tampons nécessitant une absorption minimale pour réduire le risque de TSS. Pour éliminer ou réduire le risque de TSS, n'utilisez pas de tampons ou alternez leur utilisation avec celle de bandes hygiéniques.

Consultez un médecin si vous voulez recommencer à utiliser des tampons et avez présenté par le passé des symptômes de TSS ou si vous avez des questions sur le TSS.

En principe, vous devez consulter votre médecin, votre gynécologue ou un médecin urgentiste si vous n'arrivez pas à enlever le tampon.

Consultez les questions les plus fréquemment posées sur www.BEPPY.com



info@beppy.com

+3110 467 65 73 (9.00 – 17.00)

HQ Beppy, Nederland
Seinhuiswachter 1-3
3034 KH Rotterdam

www.BEPPY.com