



Produkte nur für Dich –
das ist mia

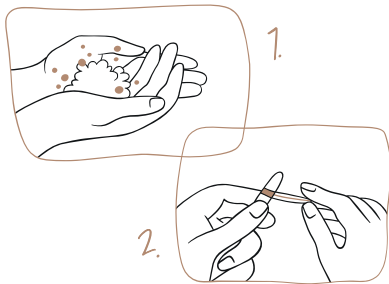
UNSERE MISSION

Periodenprodukte nur für Dich. Damit Du Deine Tage so leben kannst, wie Du es möchtest – mit Produkten, die zu Dir passen.

Mini	●●	6–9g
Normal	●●●	9–12g
Super	●●●●	12–15g

SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG

Ob Perioden-Neuling oder erfahrene Tampon-Verwenderin, die Periode ist und bleibt etwas Besonderes. Damit Du in jeder Situation bestens auf Deine Tage und die Verwendung unserer mia Tampons vorbereitet bist, findest Du hier unsere Schritt-für-Schritt-Anleitung:

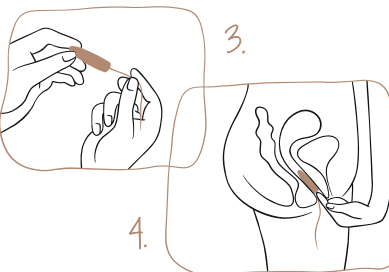


1. Vorbereitung

Bitte wasche Deine Hände vor und auch nach dem Einführen eines mia Tampons gründlich, um möglichen Infektionen vorzubeugen.

2. mia Tampon öffnen

Bevor Du einen mia Tampon öffnest, prüfe bitte, ob die Verpackung intakt ist. Sollte dies nicht der Fall sein, verwende einen anderen mia Tampon. Ziehe zum Öffnen einfach an dem kleinen farbigen Plastikstreifen und entferne beide Enden der transparenten Verpackung.



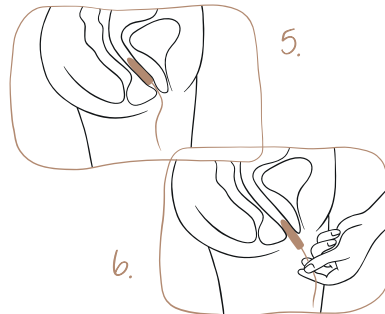
3. Rückholbändchen prüfen

Wickle das Rückholband aus, ziehe daran und prüfe, ob es gut am Tampon befestigt ist.

4. mia Tampon einführen

Zum Einführen Deines mia Tampons drücke Deinen Zeigefinger in die Vertiefung am Ende. Nimm eine bequeme und entspannte Position ein, zum

Beispiel im Stehen mit leicht gebeugten Beinen oder in der Hocke. Führe Deinen mia Tampon schräg ein. Solltest Du einen Widerstand spüren, wechsle leicht die Richtung.



5. Richtiger Sitz

Dein mia Tampon sitzt dann richtig, wenn Du ihn nicht mehr spürst und Du das Rückholbändchen gut außerhalb Deiner Vagina ertasten kannst. Solltest Du Deinen mia Tampon spüren, sitzt er noch nicht richtig. Dann kannst Du ihn entweder entfernen oder etwas tiefer einführen.

6. mia Tampon wechseln

Ziehe dazu an dem Rückholbändchen und entsorge Deinen mia Tampon im Restmüll. Solltest Du Dein Rückholbändchen einmal nicht ertasten, keine Panik – warte, bis Dein mia Tampon vollgesogen ist (bspw. Du Blut in Deiner Unterwäsche findest) und drücke ihn beim nächsten Toilettengang mit Muskelkraft etwas weiter nach vorne. Anschließend kannst Du ihn mit zwei Fingern leichter entfernen.

TSS-INFORMATION

Das Toxische Schocksyndrom (TSS) ist eine sehr seltene, aber lebensbedrohliche Krankheit, die bei Männern, Frauen und Kindern auftreten kann. Verursacht wird sie durch Toxine eines Bakteriums, das bei Menschen häufig auf der Haut, in der Nase oder in der Vagina zu finden ist. Das Risiko, an TSS zu erkranken, ist bei Frauen unter 30 Jahren höher und wird mit der Verwendung von Tampons in Zusammenhang gebracht, kann aber unabhängig von der Periode auftreten.

Symptome – Solltest Du während Deiner Periode plötzlich trotz voller Gesundheit hohes Fieber (> 39° C), Halsschmerzen, Schwindel, Übelkeit und Erbrechen, Durchfall, Ohnmacht, Muskelschmerzen oder sonnenbrandähnliche Hautirritationen feststellen, entferne sofort den Tampon und suche einen Arzt oder ein Krankenhaus auf. Erwähne TSS, dass Du Deine Periode hast und einen Tampon getragen hast. Frage Deinen Arzt vor der weiteren Verwendung eines Tampons um Rat, falls Du in der Vergangenheit schon mal an TSS erkrankt bist. **TSS kann lebensbedrohlich sein und muss frühzeitig erkannt und behandelt werden.**

HINWEISE

Allergiker – Unsere mia Tampons sind hypoallergen und respektieren den pH-Wert Deines Körpers, sie sind somit für Allergiker geeignet. **Tragedauer** – Ein Tampon sollte alle 4–8 Stunden gewechselt werden und nie länger als 8 Stunden in Deinem Körper bleiben, um das Risiko, an TSS zu erkranken, zu minimieren. **Größe** – Versuche immer den kleinstmöglichen Tampon für Deine jeweilige Periodenstärke zu verwenden, sodass Dein Tampon nie länger als 8 Stunden getragen wird. **Anzahl** – Stelle immer sicher, dass sich nur ein Tampon in Deinem Körper befindet, entferne also erst den alten Tampon, bevor Du einen neuen einsetzt. **Entfernen** – Sollte sich Dein mia Tampon nicht entfernen lassen, suche bitte einen Frauenarzt auf. **Entsorgung** – Bitte wirf Deinen mia Tampon nicht in die Toilette, sondern in den Haus- oder Restmüll.

FRAGEN

Hast Du weitere Fragen rund um das Thema Tampon oder zu mia? Dann freuen wir uns von Dir zu hören:

LILLYDOO GMBH

Hanauer Landstraße 147–149
60314 Frankfurt am Main · Germany
service@mia-care.com
www.mia-care.com

Folge uns auf



Products just for you –
that's mia

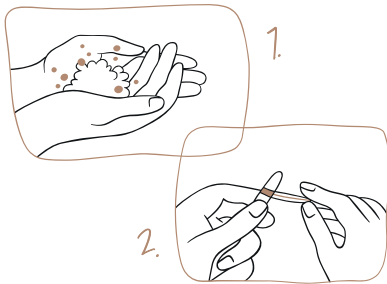
OUR MISSION

Period products just for you. So you can live your period the way you want to – with products that fit you the way they should.

Mini	●●	6–9g
Normal	●●●	9–12g
Super	●●●●	12–15g

STEP-BY-STEP INSTRUCTIONS

Whether you're a period newcomer or an experienced tampon user, your period is and always will be something special. To make sure you are well prepared for all future periods and for using mia tampons in every situation, we've put together this step-by-step guide:

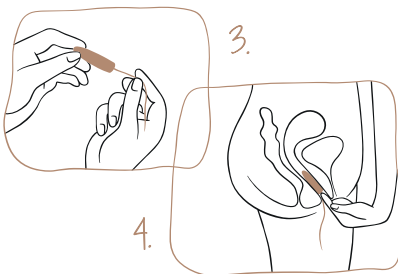


1. Getting started

Wash your hands thoroughly before and after inserting a mia tampon to prevent possible infection.

2. Opening a mia tampon

Before you open a mia tampon, please check that the packaging is intact. If this is not the case, use a mia tampon with undamaged packaging. To open, simply pull on the small colored plastic strip and remove both ends of the transparent packaging.



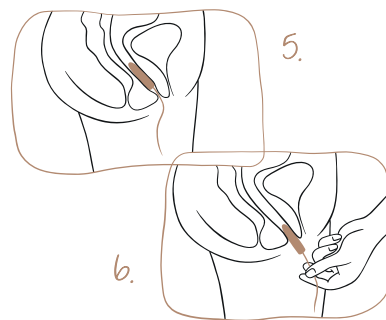
3. Checking the removal string

Unwind the cord, pull on it, and check if it is well attached to the tampon.

4. Inserting a mia tampon

To insert your mia tampon, press your index finger into the recess at the end. Take a comfortable and relaxed position, e.g. standing with slightly bent legs

or squatting. Insert your mia tampon diagonally – if you feel any resistance, change direction slightly.



5. Positioning a tampon comfortably

Your mia tampon is positioned correctly when you can no longer feel it and the removal string is hanging from your vagina. If you can still feel your mia tampon, it is not positioned properly yet. You can then either remove it or insert it deeper.

6. Removing a mia tampon

Gently tug on the removal string and dispose of your mia tampon in the regular household waste. If you can't grab hold of the removal string, don't panic, wait until your mia tampon is soaked (e.g. you find blood in your underwear) and start pushing it out with the power of your muscles the next time you have to use the bathroom. You should then be able to remove it more easily with two fingers.

TSS INFORMATION

Toxic Shock Syndrome (TSS) is a very rare but life-threatening disease that can occur in men, women, and children. It is caused by toxins of a certain bacterium often found in humans on the skin, in the nose, or in the vagina. The risk of developing TSS is higher in women under 30 years of age and is associated with the use of tampons but can occur regardless of your period. **Symptoms** – If during your period you suddenly experience a high fever (> 39°C), a sore throat, dizziness, nausea and vomiting,

diarrhea, fainting, muscle pain, or a sunburn-like skin irritation, remove the tampon immediately and consult a doctor or hospital. Mention TSS, the fact that you are on your period, and that you have been using tampons. Ask your doctor for advice before continuing to use tampons if you have had TSS in the past. **TSS can be life threatening and must be detected and treated early.**

PLEASE NOTE

If you suffer from allergies – Our mia tampons are hypoallergenic and respect your body's natural PH value, so they are suitable for anyone suffering from allergies. **Recommended duration of wear** – A tampon should be changed every 4–8 hours and never stay in your body for more than 8 hours to minimize the risk of developing TSS. **The appropriate size** – Always try to use the lowest level of absorbency when choosing a tampon for your period, so that your tampon is never worn for more than 8 hours. **The right number** – Always make sure there is only one tampon in your body, so remove the old tampon before inserting a new one. **Removal** – If you have trouble removing a tampon by yourself, please consult a gynecologist. **Correct disposal** – Please do not flush your mia tampon down the toilet but throw it into the household waste.

QUESTIONS

Do you have further questions about tampons or mia? Then we look forward to hearing from you:

LILLYDOO GMBH

Hanauer Landstraße 147-149
60314 Frankfurt am Main · Germany
service@mia-care.com
www.mia-care.com

Follow us on 