

GEBRUIKSAANWIJZING SPONSJE



SAFE SEX:
UIK EEN CONDOOM
USE A CONDOM

SPONS PLUS CONDOOM

Een sponsje beschermt **niet** tegen zwangerschap en soa. Daarom is het belangrijk om met een sponsje ook altijd een condoom te gebruiken en bij oraal contact een liklapje.

Een sponsje neemt vocht op waardoor de vagina droger wordt. Het gebruik van extra glijmiddel bij het condoom, kan voorkomen dat het condoom scheurt.

Gebruik geen sponsje wanneer het maagdenvlies nog intact is.

INBRENGEN



Was voor het inbrengen uw handen en spoel ze zorgvuldig af. Zorg dat er geen zeepresten achterblijven.

Haal het sponsje uit de verpakking. Is het sponsje droog, dan kunt u er wat water of neutraal glijmiddel (op waterbasis) op doen. Hierdoor is het sponsje wat makkelijker in te brengen. Knijp het sponsje dan wel even uit, anders is het sponsje al 'vol'.

Neem het sponsje tussen duim en wijsvinger en druk 'm samen. Heeft het sponsje een holle en een bolle kant, houd dan de holle kant naar boven. Deze kant komt tegen de baarmoedermond aan.



Houd met de vrije hand uw schaamlippen open en breng het sponsje in. Duw het sponsje met uw wijsvinger tot achter in de schede en laat het sponsje goed aansluiten op de baarmoedermond.



Het inbrengen gaat het makkelijkst wanneer u gaat staan en één been hoger plaatst. Op een stoel bijvoorbeeld.

Hoe vaak u het sponsje moet vervangen, is afhankelijk van uw menstruatie. Laat een spons nooit langer dan vier uur zitten (dit kan infecties veroorzaken!) en wissel bij voorkeur na ieder sexueel contact. Zie ook: TOXIC SHOCK SYNDROOM.

MAX 4 UUR/HRS



VERWIJDEREN

Was voor het verwijderen weer zorgvuldig uw handen. Neem een ontspannen houding aan, hurken is vaak het makkelijkst. Met uw duim en wijsvinger kunt u nu het sponsje vastpakken en uit de schede trekken. Als dit niet lukt, kunt u licht persen om de spons naar buiten te drukken.

Als het niet lukt om het sponsje te verwijderen, raadpleeg dan een arts.

Controleer altijd of het vorige (of het laatste) sponsje verwijderd is, ook voordat u gaat slapen. Gooi een gebruikt sponsje overigens niet in het toilet, dit kan tot verstoppingen leiden.

Het sponsje is bedoeld voor eenmalig gebruik. Hergebruik kan infecties veroorzaken.



TOXIC SHOCK
SYNDROME

TOXIC SHOCK SYNDROOM

Het gebeurt niet vaak, maar tijdens de menstruatie kan zich het Toxic Shock Syndroom voordoen. Als u tijdens de menstruatie plotseling last krijgt van de volgende symptomen, verwijder dan de spons en waarschuw een arts (vertel de arts dat u ongesteld bent):
- plotselinge hoge koorts, overgeven, diarree, hoofdpijn, flauwvallen of een branderige uitslag.

VOOR VRAGEN OVER HET GEBRUIK VAN SPONSJES EN VEILIG VRIJEN, VERWIJZEN WIJ NAAR:

- DE SOA INFOLIJN: **0900-9109106**
- DE PLAATSELIJKE GGD.