



imse®

Hur funkar tygbindor? Är de säkra? Hur ofta behöver jag byta? Hur gör jag rent dem? Är det inte äckligt? Och varför ska jag använda dem istället för engångsbindor? Frågorna är ofta många kring tygbindor och nyfikenheten stor. Här är de vanligaste frågorna och svaren!

# Stor guide om tygbindor

## VARFÖR TYGBINDOR?

Imses tvättbara tygbindor är ett mjukt och naturligt mensskydd som låter underlivet andas och skapar en fräsch känsla under mensen. De är tunna, smidiga och sitter säkert på plats vilket känns tryggt. Många kvinnor har tacksamt berättat att de blivit fria från problem som klåda och svampinfektioner när de gått över från engångsbindor till tygbindor.

## HÄLSAN

Hälsöfördelarna är lika många som miljövinsterna. Genom att byta till tygbindor från engångsbindor och tamponger slipper du alla plaster, parfymer och kemikalier som engångsprodukter ofta är tillverkade av. Plaster och liknande material har visat sig vara mindre bra för vår hälsa och den kemikaliecocktail som blir då flera olika material kombineras är sällan testade i kombination med varandra och kan därmed utgöra en större risk för hälsan. Många som byter från engångsmensskydd till tygbindor blir även av med klåda och svamp i underlivet då tygbindor är tillverkade i bomull, ett material som låter huden

andas. En annan hälsoaspekt är det goda sam-vetet! Det är en härlig vitaminkick för samvetet att veta att man hjälper till att minska plastberget genom att återanvända produkter istället för att slänga efter endast en användning.

## MILJÖN

Den genomsnittliga menstruerande personen använder ca 12,000 - 16,000 engångsbindor eller tamponger under en livstid. Efter varje användning slängs dessa produkter och mycket hamnar i naturen på ett eller annat sätt. Även tillverkningen och frakterna av dessa produkter som endast används en endaste gång innan de kasseras bör räknas in i miljöpåverkan. Engångsbindor och tamponger är tillverkade av en hel del plaster och som om det inte vore nog så är de oftast förpackade var för sig, det lilla plasthöljet runt tampongen och plastfickan som omger bindan. Det känns ju väldigt onödigt. Det blir en hel del plast som används en gång och sedan slängs. Att använda något bara en gång är inte tillräckligt!

## EKONOMIN

Om vi kikar tillbaka till punkten ovan och ser hur många mensskydd som går åt i genomsnitt till EN person under en hel livstid och sedan räknar om det i pengar, så stiger summan rätt fort till enorma proportioner. Och det är pengar som egentligen bara kastas bort efter en enda användning. Genom att byta ut mensskydden till återanvändbara alternativ, sparar man snabbt in den kostnaden som annars skulle gått till bindor och tamponger. Pengar som högst troligt kan användas till mycket trevligare ändamål!

Tips! Skaffa en 'Mensburk' där du varje månad lägger i den summa som du annars skulle ha lagt på bindor och tamponger och använd sedan till roligare saker. En resa, körkort, något du länge velat ha, men inte haft råd med till exempel.

## INVESTERA I TYGBINDOR

Även om man i det långa loppet kan tjäna stora slantar på att byta ut engångsbindor och tamponger mot tygbindor så går det inte att sticka under stol med att det ändå är en slant som ska investeras till en början för att komma igång. Ett mycket bra tips är att successivt byta ut engångsskydden mot tygbindor. Börja med några tygbindor första månaden och varva med engångsbindor. Därefter fyller du på lagret med tygbindor allt eftersom ekonomin tillåter det. Detta ger dig även en god idé om vilken storlek på bindor du föredrar samt hur många du kommer att behöva. De flesta har flera olika storlekar att variera mellan vartefter att flödet förändras genom menscykeln. Vårt start-kit är ett enkelt och ekonomiskt sätt att komma igång med tygbindeanvändandet på.

## HUR MÅNGA BINDOR BEHÖVER JAG?

Hur många bindor som behövs till en mensperiod är svårt att svara på exakt, då det är väldigt individuellt hur rikliga blödningscykler och hur lång en menstruationscykel är. Det beror även på hur tvättmöjligheterna ser ut. Finns det möjlighet att köra en tvätt med bindor under menscykeln så behövs det inte lika många som om man endast skulle tvätta efter att mensens är avslutad. Vi brukar rekommendera ca 4 paket, dvs 12 stycken normalbindor, 2 paket, dvs 6 stycken nattbindor och 2 paket, dvs 6 stycken trosskydd. Detta varierar ju såklart sedan efter vad som passar just dig, din menstruationscykel, användning av mensskydd och livsstil.

## VÅRA STORLEKAR

**Minibindan/trosskydd** passar som trosskydd vid dagar med lättare flöde. Kan också användas i kombination med menskopp eller som ett enkelt trosskydd till flytningar och vid lättare inkontinensbesvär.

Längd: ca 19 cm

Bredd: ca 16 cm

**Normalbindan/dagbinda** passar dagar med normalt flöde eller lättare inkontinens.

Längd: ca 25 cm

Bredd: ca 20,5 cm

**Nattbindan** passar under natten eller när du blöder mycket. Den kan också användas för avslag efter förlossning eller inkontinens.

Längd: ca 33 cm

Bredd: ca 20,5 cm

## VÄLJ RÄTT STORLEK

### Välj trosskydd...

... när du vill ha ett extra skydd till din menskopp eller tampong.  
... när din menstruation inte är så riklig, som tex i slutet av cykeln.

... om du vill ha ett dagligt trosskydd till flytningar... om du ibland inte kan hålla tätt när du till exempel nyser eller skrattar.

### Välj tygbinda normal...

... om du vanligtvis använder storlek normal på engångsbindor.

...om du har normalt mensflöde.

... om du ibland inte kan hålla tätt när du till exempel nyser eller skrattar.

### Välj tygbinda natt...

... om din mens är riklig

... under natten som nattbinda

... under mensens rikligaste dagar

... efter förlossning till avslaget och efterblödningarna.

... om du brukar läcka framåt eller bakåt vid mens.

## HUR SITTER DE FAST?

Bindan läggs i trosan och knäpps enkelt fast runt trosgrenen med två tryckknappar.



## TVÄTTRÅD & SKÖTSELEFTER ANVÄNDNING

Använd binda kan hanteras på flera olika sätt innan tvätt. Här är några exempel på hur man kan göra. Hitta det som funkar för dig och känns smidigast. Vissa väljer att skölja ur använd binda direkt efter användning medan andra helt enkelt viker ihop dem och förvarar dem i tex en wet bag till dess att det är dags för tvätt.

Det går även bra att lägga dem i kallt vatten med lite salt i ett dygn innan tvätt. Skölj dock gärna ur bindorna innan annars missfärgas lätt alla bindorna när mensblodet blandas upp med vattnet. Vill man få bort eventuella fläckar så kan de behandlas med tex galltvål eller citrontvål. Vrid ur och lägg in bindorna i maskinen. Det går bra att tvätta bindorna tillsammans med annan tvätt. Det är heller inget måste att blötlägga bindor innan tvätt, utan det fungerar även att lägga in dem som de är.

## TVÄTTRÅD & INSTRUKTIONER

Efter användning sköljs antingen bindorna ur med vatten, eller sköljs ur och läggs i kallt vatten med salt. Eller så får de torka som de är innan tvätt. Tvätta sedan bindorna i tvättmaskinen i 60° med ditt vanliga tvättmedel. Använd inte sköljmedel, det förstör absorptionsförmågan och är inte bra för underlivsmiljön. Man kan istället tillsätta lite vinäger i sköljvattnet. Låt bindorna lufttorka – då håller de längst – eller använd torktumlare eller torkskåp med låg temperatur. Under de soliga månaderna torkas bindorna till fördel ute i solen då solen även hjälper till bleka eventuella fläckar.

## FLÄCKAR

Det blir inte så mycket fläckar i bindorna som man kan tro, men visst kan fläckar uppkomma. Många störs inte av det eller så har man svar-ta tygbindor och fläckarna syns inte på samma sätt. Vill man behandla fläckar så kan man göra det genom att tex skölja ur bindorna ordentligt i kallvatten direkt efter användning, lägga dem i blöt i saltat kallvatten och behandla fläckarna med tex galltvål eller citrontvål innan tvätt. Att hänga ut bindorna i solskenet är även det ett populärt sätt att bleka bort fläckar på.

## BYTA BINDA I SKOLAN, PÅ JOBBET ELLER UTE PÅ STAN

Många kan tycka att det verkar krångligt att använda tygbinda när man är i skolan, ute och fikar, på jobbet mm, men det behöver absolut inte vara krångligare än att använda något annat mens-skydd. Med våra Mini Wet Bags, en liten nätt förvaringsväska i laminerat polyestertyg förvarar du diskret och smidigt dina använda bindor i. Vik ihop dem till ett litet kuvert, knäpp ihop med knapparna och stoppa ner i den lilla förvaringspåsen. Krångligare än så behöver det inte vara. Inget kladd, inget krångel!

## ÄR TYGBINDOR ÄR DYRARE ÄN ENGÅNGSBINDOR?

Priset på Imses tygbindor varierar mellan 169 SEK – 259 SEK för ett 3-pack och då det behövs runt 20 bindor så kan man lätt tycka att det är dyrt. Men det man får komma ihåg är att tygbindor är en investering. Att köpa tygbindor är en engångskostnad och i det längre loppet så sparar man snabbt in pengarna eftersom man inte längre behöver köpa engångsprodukter varje månad. Med andra ord, tygbindor är inte dyrare än engångsbindor, utan tvärtom, det blir billigare i längden.

Känns det dyrt och övermäktigt att investera i 20 tygbindor på en gång så går det bra att succesivt byta ut dem efter hand.

## ÄR TYGBINDOR LIKA SÄKRA SOM ENGÅNGSBINDOR?

Tygbindor är lika säkra som engångsbindor. Då bindorna utöver de uppsugande bomullslagren har en extra förstärkning i PUL som förhindrar läckage är de lika säkra och trygga som engångsbindor är.

## FUNGERAR TYGBINDOR TILL LÄTTARE INKONTINENSBE SVÄR?

Det gör de. Inkontinensbesvär är ett vanligt problem, främst bland de som har fött barn, men även hos andra. Är bäckenbotten svag så kan det läcka lite urin vid ökat buktryck som tex skratt, nysningar, hosta eller fysisk aktivitet. Våra bindor fungerar bra även som inkontinensskydd, men vi vill ändå råda dig med inkontinensbesvär att söka hjälp inom vården för dina besvär. Även om det är vanligt så går det i många fall att träna upp svag bäckenbotten och få hjälp med sina besvär. Det är som viktigt att tänka på om du använder tygbindor som inkontinensskydd är att du sköljer ur allt kiss eftersom det fräter på tyget. Det går alltså inte att låta dem ligga i vatten tills det är dags för att tvätta. Sköljer man inte bort kisset så kan det fräta hål på tyget.

## KAN MAN HA TYGBINDOR EFTER FÖRLOSSNINGEN?

Det går jättebra att använda våra tygbindor efter förlossning. Då våra bindor är tillverkade av ekologisk bomull som andas och är mjuka mot huden så kan det kanske till och med vara att föredra.

## ÄR ERA BINDOR EKOLOGISKA?

Imses bindor är tillverkade i ekologisk bomull. Här kan du läsa mer om varför det är så viktigt att välja produkter av ekologisk bomull och ekologiska bindor.

## HUR OFTA BEHÖVER JAG BYTA BINDA?

Hur ofta bindan behöver bytas är individuellt. Många upplever att tygbindan behöver bytas mer sällan än engångsbindor. En av orsakerna till det kan vara att materialet andas och är mjukare och det känns därmed ofta inte lika instängt och svettigt som det kan göra med engångsbindor. Många glömmer nästan bort att de har bindan då den är lika mjuk och luftig som själva trosan. Bindan byts med andra ord vid behov vilket är individuellt. Precis som med engångsbindor.

## LÄCKER TYGBINDOR?

Tygbindor fungerar precis som "vanliga" engångsbindor. Bindan sätts fast i trosan och knäpps runt grenen för att hålla den på plats. Det vattentäta lagret i bindan förhindrar läckage, men precis som med vanliga bindor så kan även tygbindor läcka om de inte byts tillräckligt ofta, om blödningarna är väldigt rikliga eller om storleken på bindan är fel. Det kan även före-komma läckage oavsett typ av binda på grund av att man läcker mensblod framåt eller bakåt.

## UPPSUGNINGSFÖRMÅGAN

Imses bindor är tillverkad av 100% ekologisk bomull med en tunn förstärkning av polyurethane laminerad polyester (PUL) för att förhindra läckage. Många upplever uppsugningsförmågan som bättre än hos engångsbindor.

### LIVSLÄNGD?

Hur länge håller bindorna innan de blir uttjänta då? Det beror helt och hållet på hur mycket de används, hur de tvättas och tas omhand och allmänt slitage. Även här är det en personlig preferens om hur länge man vill ha bindorna innan man känner att man vill ersätta dem med nya, men 200 tvättar är de testade för att hålla för. Vi har 10 års garanti på våra tygbindor.

### VAD ÄR DE TILLVERKADE AV?

Imses bindor är gjorda i 100 % ekologisk bomull med vingar som fästes under trosan med två tryckknappar som håller bindan säkert på plats. Alla bindorna är förstärkta med ett tunt lager polyuretanlaminerat polyestertyg för större trygghet.

### PUL – ÄR INTE DET PLAST?

PUL är kort för polyurethane laminerad polyestertyg och är helt enkelt ett polyestertyg med ett pålagt plastlager. PUL används som ett vattentätt skikt vid tex blöjskal, tygbindor och i wet bags. Utan PULen skulle det med andra ord läcka igenom.

PULen i Imses produkter är OEKO-tex certifierad. PUL är med andra en typ av plast, men av den bättre sorten och fri från farliga gifter. Värt att tilläggas är även att även om tygbindor har ett lager av PUL så återanvänds de ändå under flera år, medan plasten i engångsprodukter endast används en gång innan det kasseras. Miljöpåverkan blir därmed mycket mindre både i produktion, framställan och i avfall. ●

