How to use pads



卫生巾怎么用的zine

月经周期不同阶段，需要用什么产品？

月经流量会随着时间变化，不同日子可以选择不同吸收量的卫生巾。

流量变化参考曲线

① 经期前 1-2天	② 第1天	③ 第2-3天	④ 第2-3天 夜间	⑤ 第4-5天	⑥ 第6-7天	⑦ 经期后
护垫 / 普通日用卫生巾	17cm以下 普通卫生巾	19-25cm 普通流量	28cm以上 夜用 / 加长卫生巾	19-25cm 普通流量	17-19cm 超薄卫生巾	护垫 / 普通卫生巾

前两晚建议使用加长或夜用卫生巾，减少侧漏。

卫生巾厚度参考

- 极薄（<3mm）
- 超薄（3-6mm）
- 轻薄（~6mm）

每个人的月经都不完全一样，选择让自己舒服、安心的产品就可以。

怎么选购？





卫生巾卫生标准：
GB 15979
一次性使用卫生用品卫生标准

GB/T8939
卫生巾和护垫国家标准

没有这两行字的，不管多便宜、多好看、多"网红"，都别买。



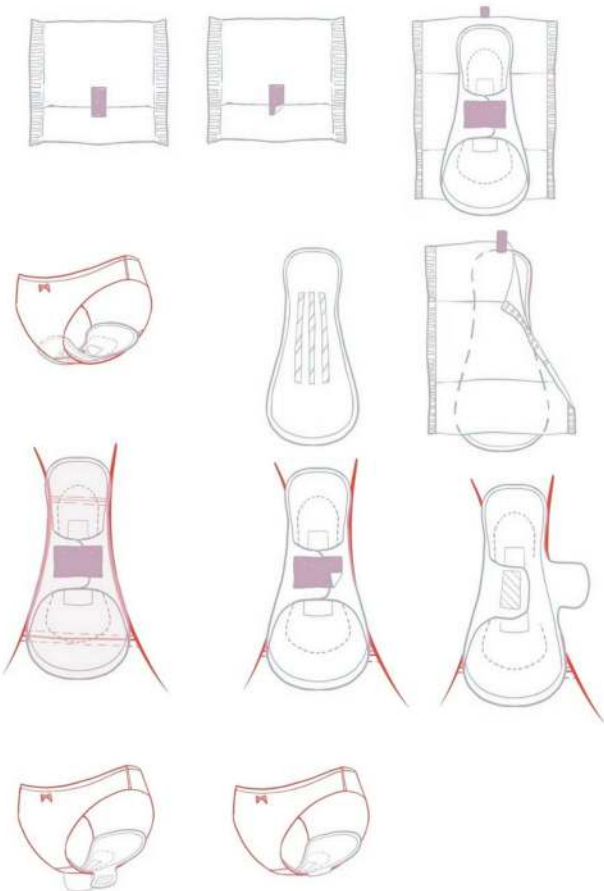
还要看三样：

生产日期：卫生巾也有保质期，一般 3 年。买离今天最近的。

包装是否完整：不能漏气、不能破洞，外包装一定要密封好。

品牌名+厂家地址：正规品牌都有。没有厂家信息的"三无产品"直接放下。

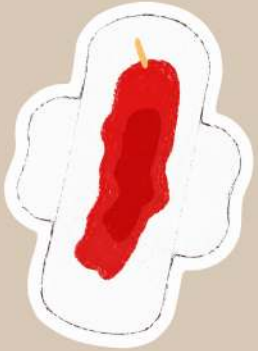
怎么使用卫生巾？



卫生巾，什么时候该换？

好的卫生巾会吸收经血，并尽量保持表面干爽。

当鲜红色浮在表面、没有被快速吸收时，说明重点部位已经吸满，需要及时更换。



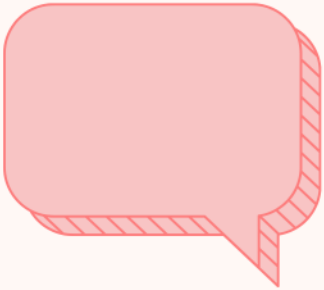


什么时候该更换：

- 表面明显潮湿
- 出现异味
- 经血扩散到边缘
- 已连续使用 4–6 小时
- 运动后或天气炎热时建议更频繁更换

不建议这样做：

- 用纸巾代替卫生巾
- 长时间不更换
- 为了省而等“完全满了”再换
- 使用已经受潮或包装破损的卫生巾



"用了经期用品之后，我发现……"

"我想对第一次来月经的自己说……"

夜用卫生巾
超长防漏
安心整晚好眠

护垫
轻薄透气
日常舒适

卫生裤
贴身防漏
安心又自在

卫生棉条
方便运动
自由无负担

止痛药
缓解经期不适
温柔照顾自己

暖水袋
温暖小腹
缓解不适

暖贴
姨妈期的小救星
暖暖的很贴心

湿巾
温和洁净
随时随地都安心




always
daily
FRESH & PROTECT
小袋子
暖宝宝
温暖舒适
小确幸