

# 拋棄式衛生棉 使用與丟棄五步驟

## 拋棄式衛生棉使用方法 5 步驟：



有些衛生棉沒有翅膀，就直接貼在內褲上就好！

## 拋棄式衛生棉丟棄方式 5 步驟：



## 更換時間：

白天 2-4 小時  
晚上睡覺 6-8 小時

## 超強特點：

品牌、品項種類最多  
最多人用、最容易上手

## 特別提醒：

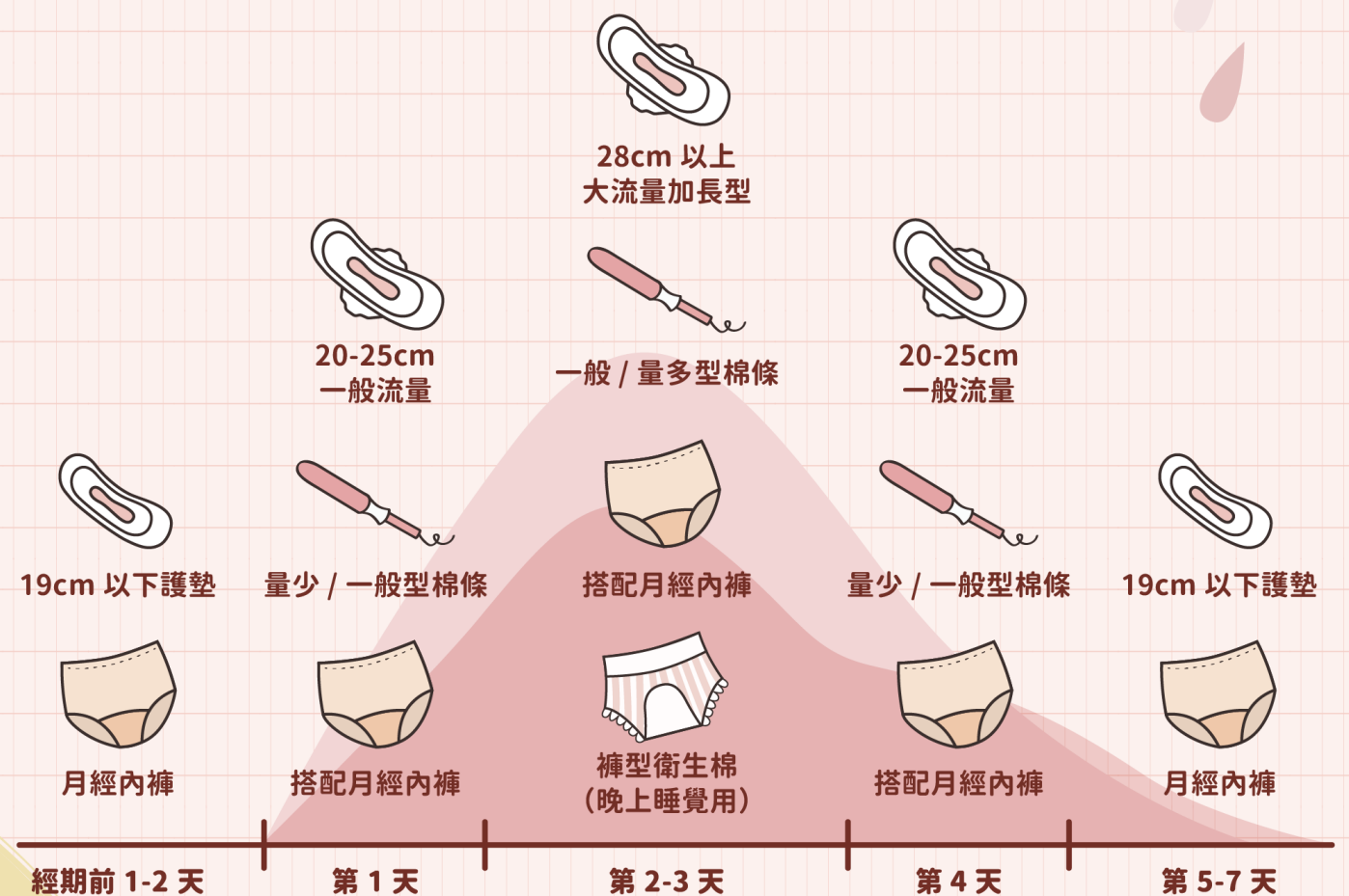
根據經血量選擇不同長度與吸收量  
使用時記得要讓皮膚保持乾爽

廁所環境整潔，  
包在我身上！



# 月經小知識： 多元生理用品怎麼選

- 依照流量選擇合適尺寸的生理用品
- 生理用品各家廠牌的型號、款式不盡相同
- 圖片僅供參考，記得要觀察自己的流量，選擇不同的用品與尺寸



\* 月經量杯、月經碟片經期間皆可以使用。  
量少時若較難置入，建議可搭配水性潤滑劑協助放入身體內。