



消费者免费服务热线: 800-820-7080(仅限固定电话)
我们的工作时间: 法定工作日 9:00-11:30 13:00-17:00
邮件地址: fuwu@uniccharm.com

公司总部地址
上海市姜山路533号金虹桥国际中心26楼
邮政编码: 200051
电话号码: (021)53854166
传真号码: (021)53854799

北京分公司
地址: 北京市东城区王府井大街138号
北京新东安写字楼1座829室
邮政编码: 100006
电话号码: (010)67082411/12/13
传真号码: (010)67082416

广州分公司
地址: 广州市东风东路767号东宝大厦2711-2713室
邮政编码: 510600
电话号码: (020)28820026
传真号码: (020)28820015

武汉分公司
地址: 武汉市江汉区解放大道358号武汉广场1516室
邮政编码: 420022
电话号码: (027)68850838
传真号码: (027)68850828

沈阳分公司
地址: 沈阳市和平北大街69号总统大厦A座2601室
邮政编码: 110003
电话号码: (024)22812265
传真号码: (024)22812270

济南分公司
地址: 济南市中区二环南路6636号中海广场1902室、1903室
邮政编码: 250012
电话号码: (0531)86121481
传真号码: (0531)86121480

成都分公司
地址: 成都市人民南路1段86号 城市之心大厦11楼H、I、J室
邮政编码: 610016
电话号码: (028)86203788
传真号码: (028)86203791

西安分公司
地址: 未央区太华北路369号万达广场3号甲写1406、1407室
邮政编码: 710065
电话号码: (029)88442656
传真号码: (029)88442653

girl body

关于身体成长的小秘密

献给即将长大的女生

让我们学习一些
关于心灵和身体的小知识，
愉快地度过每一天吧♪

为了您所爱的孩子



来自医师的寄语

专家简介

监修医：孙廷慰教授

职位：原上海第一人民医院妇产科主任医师



有女孩子家长可能会发现，当孩子超过10岁之后和小时候有美不一格，她们会对自己的身体变化出现好奇和困惑，例机：近来身高增长得很快，乳房发育有经隆起，还有来月经痛吗？内裤上总会有臭闻湿漉漉等等，尤其某一天突然看见内裤上有血迹时更会感到慌张。实际上这些都是少女孩子进入青春期的表现。

女孩第一次的月经来潮称为月经初潮，是进入青春期的重要标志，说明孩子已经进入性成熟期了。在中国初潮年龄在各地区有所不同，大致上南方的女孩初潮早些，北方稍晚；城市的女孩早些，农村稍晚。近年来随着健康及营养的改善，经济水平的提高，初潮年龄稍有提前。一般情况只要不早于8岁，不晚于18岁，这个范围内的初潮年龄都属正常。

在月经初潮期间，卵巢的功能还不够完善，月经周期也不一定十分规则，大约一年之后才会逐渐按期来潮。有女孩子家长，通常应该从身心两个方面对自己的孩子加以关心；另一方面自己也要从正规渠道多学习有关生理和心理的知识，因为你们可是女孩子的主要保护神呵！

专家觉得对孩子来说必要的事是什么

希望各位了解，例假是一种昵称，正式名称是“月经”。“月经”一词寓意“经过日积月累，逐渐成长为女人”。母亲精心抚育的女孩不知不觉就长大了，她们会在12岁前后迎来月经初潮。初潮也可以形容为“季节之初盛开的花朵”，仿佛花开那般，是成长过程中非常重要的一个环节。此时，是否掌握相关知识，做好充分的准备工作，会对孩子的月经产生很大的影响。但也会有些孩子在未掌握知识的情况下迎来月经，以为是自己病了，又没告诉母亲……所以我希望各位能与孩子一起见证成长过程，培养起独立意识，让她们事先接触到月经相关知识，并给予她们性健康方面的指导，在身心成长方面，给予孩子关怀，在合适的时候告诉她们关于月经和生育的关系，令孩子能以积极的心态接受变化。

例如，可以在孩子生日时，告诉她一些出生时的事情，从而引出月经的话题，并让她知道妈妈自己也会有月经。我衷心希望各位母亲能够重视和孩子的日常沟通，使您的孩子能像迎接开花结果那样，以愉快的心态面对自己的成长。



献给即将长大的女生 长大是件很棒的事！

如同在空中
展翅翱翔的小鸟那般，
每个女生都拥有一双翅膀

在张开羽翼之前，
你们的“心灵”与“身体”
正在逐渐迈向成长。



胸部开始发育，
体型开始发生变化；

除了这些身体外部的成长之外，
身体内部也在慢慢发生变化，
比如开始出现白带和月经。



- 献给即将长大的女生 P03
- 作为女生的标志 P05
- 生理课 P11

即将到来的“月经”
大约每月会有1次，

如果把一生中的月经时间加起来，
大约有6年9个月。
但只要选用适合自己的经期用品，
就能舒心地度过这段时间。
苏菲将帮助大家度过展翅翱翔的成长期。



这本《关于身体成长的小秘密》
将为大家详细解说身体的变化
以及月经相关的小知识。

大家如果有疑惑和不安，
可以学习一下这本手册，
或者和家人一起边看边讨论，
也是很重要的哦。



让我们一起学习并接受
“心灵”与“身体”的变化，
积极张开飞翔的翅膀，
优雅地开启我们的成长之路吧。



- 愉快度过经期 P16
- 关于身体和月经的Q&A P27
- 关于青春期少女的小知识 P28

作为女生的标志

月经是长大成人的第一步！

它将伴随我们很久。

让我们学习一些小知识吧♪



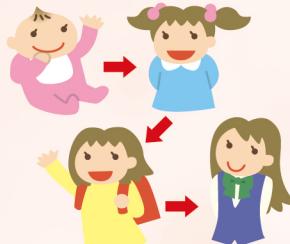
“月经”是什么？

随着女性身体的发育，每隔1个月左右，身体会启动一项准备工作，使女性有机会怀孕。如果没有怀孕，身体内一些不必要的东西就会被排出体外，随后开始启动新一轮的准备。
这就叫做“月经”。



为什么会有“月经”？

月经是女性腹中的子宫逐渐成熟后，使女性具备生育能力的一种生理现象。



和普通的血有什么区别吗？

月经时排出的血被称为“经血”，是子宫中的内膜脱落并伴随的出血，和平时受伤出血或流鼻血不同，所以月经到来时不必惊慌。

经期·量·痛经是什么？

就好比每个人的长相和身高都有所不同，月经的具体情况也是因人而异的，为了更熟悉自己的身体，让我们了解一些小知识吧。

经期

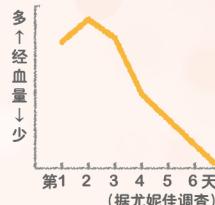


经期因人而异，但大致上在**4-7天**左右。最初经期还不稳定，可能时间比较短，即使随后慢慢稳定下来，也可能因为健康或心情等原因而发生变化。

经血量

在4-7天的经期内，很多女生的经血量**在第2天时**最多，从第3天起逐渐减少。

让我们根据经血量的不同，有计划地、合理地使用经期用品吧。



痛经

月经到来时，为了排出经血，子宫会进行收缩，因此有时导致腹痛。通过腹部保暖、适当运动等方式，可以缓解疼痛。

愉快度过经期 P16

月经周期

从月经开始那天算起，到下一次月经开始前一天为止，在此期间的天数被称为“月经周期”。一般来说25~38天的居多，也有人更短一些，有人更长一些。



在一个月里面会发生很多状况呢！



月经周期(以28天为例)

经期

月经前一周左右



经期

月经期间有时会感觉腹胀、胸部胀，或者头痛、腰痛、痛经。

愉快度过经期 P21

排卵日

排卵日前后可能会感觉有一些腹胀，并伴随白带增多。

月经将至

月经前一周左右

部分女性会出现和平时不同的症状，比如容易犯困，食欲下降，心情焦躁，情绪低落，等等。



月经将至

有时会感觉胸部胀，白带增多。这是月经即将到来的标志，让我们一起做好准备吧。



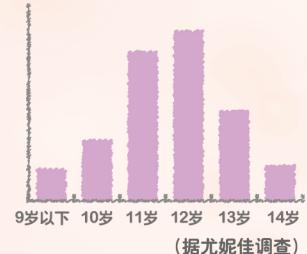
初潮的年龄和准备是什么？

月经初次到来被称为“初潮”。初潮时间是因人而异的，因此不必为此感到不安。



迎来初潮的年龄

10~13岁期间迎来初潮的女生比较多。这和身高、体重有一定联系，但也有部分女生长得较高却迟迟不来。让我们好好准备起来，无论初潮何时到来都能应付自如！



初潮到来时是怎样的状况？

初潮到来时的状况也是因人而异的，有人会提前出现白带，有人是突然就迎来了初潮。一般会在内裤上留下茶色污渍，或出现较稀薄的血。很少会出现大量经血的情况，所以请不要惊慌哦。



白带是什么？

是从阴道分泌出的粘稠液体，具有保护阴道粘膜、防止细菌入侵的功能。它是由促使身体发育的“激素”产生的。

迎接初潮的准备

初潮到来时，即使不会大量出血，也会令人不安。让我们做好必要的准备，这样即使是在家以外的场所(比如学校等)，也不会感到惊慌。



卫生巾



卫生巾是用来吸收经血的经期用品。它有很多种类，让我们根据不同需求合理使用卫生巾，愉快地度过经期。

卫生巾的种类 P11



裤型卫生巾

将内裤和卫生巾一体化的裤型卫生巾，穿起来就像内裤一样舒适，安全感倍加。建议在量大的夜晚使用。

关于裤型卫生巾 P14

小型化妆包



小型化妆包能收纳卫生巾并随身携带，较为方便。卫生巾的使用数量因人而异，但外出时，建议携带能收纳5~6个卫生巾的化妆包。

生理课

关于卫生巾的使用方法、 生理裤、卫生护垫

卫生巾的种类

经期时，为防止经血漏出弄脏内裤，通常将卫生巾固定在内裤上。为了加强吸收力，防止渗漏，各类卫生巾都有**非常多元化的考虑**。让我们了解一下它们的特长，选择适合自己的类型吧！



普通卫生巾的长度※·形状※·厚度

典型的卫生巾长度

日用	夜用		
	量少时的 日用	普通日用	普通日用
17.5 cm	~ 20 cm	~ 23 cm	~ 25 cm

※指通常使用的卫生巾

典型的卫生巾形状



无护翼
卫生巾的基本
形状



有护翼
通过护翼固
定在内裤上



有护翼，
安心的长度
通过护翼固定
在内裤上，
防止渗漏

卫生巾的厚度



通常的厚度



薄型卫生巾

※苏菲产品之间的对比

厚度相差
约一半！



卫生巾的使用方法

卫生巾是很容易使用的。
和妈妈一起试一下吧。

卫生巾的使用方法

- 1 打开包裹住卫生巾的那层包装，取出卫生巾。



从此处打开

- 2 将卫生巾固定在内裤上
※无护翼型卫生巾只需粘贴即可
※加长型卫生请注意区分前后



内裤

- 3 护翼型卫生巾的护翼是可翻折的。如果生理裤的裤裆处为2层，护翼可插入2层中间的空隙。



要点

使用护翼型卫生巾
时，请将护翼与内
裤裤裆最窄处紧密
贴合。



卫生巾的随身携带

外出时，请将卫生巾妥善收
纳在化妆包里。在学校时，
将卫生巾单独包裹在手帕里
也是较为方便的做法。



卫生巾的丢弃方法

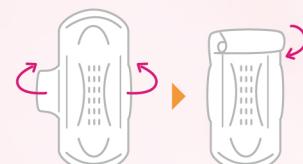
请勿随意丢弃使用完毕的卫生巾。应注意相关礼仪。

卫生巾的丢弃方法

- 1 丢弃护翼型卫生巾时，请先从内裤上扯离护翼，取下卫生巾。

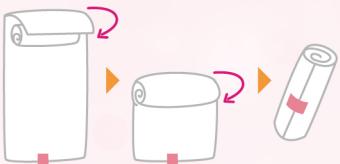


- 2 将有经血的那一面，向内裹起。



丢弃护翼型卫生巾时，请将护翼向外翻折。

- 3 将换下的卫生巾包裹在新卫生巾的外层包装纸内，卷起。



※没有外层包装纸的情况下，请将卫生巾包裹在卫生纸内。

- 4 丢弃在垃圾桶内。千万不要丢弃在马桶内。



※没有垃圾桶的情况下，请用卫生纸包裹后带走。



卫生巾是不溶于水的，所以请不要丢弃在马桶里哦！请放入垃圾桶。



使用方便的裤型卫生巾

如果夜晚使用加长卫生巾仍有渗漏烦恼的话，建议选择裤型卫生巾。这类产品贴近自己平时穿的内裤款式，量大也能完全吸收，安心熟睡才能迎接元气满满的第二天。

裤型卫生巾的优点

表层一般选用亲肤柔软材质



紧密贴合身体，不易渗漏！

整条裤子都变成了卫生巾~



关于裤型卫生巾的Q&A

- Q** 裤型卫生巾有哪些种类？

A 担心闷热的女生，可选择市面上的超薄款产品，追求安全感的女生可选择柔棉款和厚款，种类很丰富哦。

- Q** 裤型卫生巾如何更换？

A 洗完澡擦干身体，如普通内裤般穿上即可，脱下时撕开两侧易撕口，从裆部轻松抽出。

- Q** 白天可以使用裤型卫生巾吗？

A 白天也可以使用哦，如周末宅家、军训、考试等长时间无法更换的场合，建议选择裤型卫生巾安全感满满。

卫生护垫

如果介意白带弄脏内裤，建议使用卫生护垫。为了保持清洁，请勤于更换。

卫生护垫的优点

非常薄，贴在内裤上几乎感觉不到！



表面干爽、舒适！

能很好地吸收白带

白带是什么 P9

关于卫生护垫的Q&A



Q 卫生护垫可以在经期使用吗？

A 卫生护垫不是用于吸收经血的，所以不能在经期使用。经期请使用卫生巾。

Q 卫生护垫怎样丢弃？

A 请将卫生护垫包裹在外层包装纸或卫生纸内，丢弃在垃圾桶内。也有一些护垫产品可以直接丢弃在马桶内。

Q 卫生护垫有哪些种类？

A 有干爽型、棉柔型、清香型等等，可以根据自己的喜好进行选择哦。

愉快度过经期

让我们了解一下经期用品的选用方法，根据不同的生活场景选用合适的产品，愉快地度过经期。



根据不同的生活场景选用经期产品

和妈妈使用一样的经期用品也没问题，但女生在学校里，还会有体育课之类的和大人不太一样的生活场景，所以最好能选用自己专用的卫生巾哦。

和妈妈商量一下，一起决定吧。

自己专用的经期产品……忽然感觉变成大人了呢♪



针对敏感肌肤※

建议使用天然材质的卫生巾



卫生巾
推荐

经期的肌肤容易敏感，但校园生活又很忙碌……遇到长时间无法更换卫生巾的情况，请选择不刺激肌肤的卫生巾类型。安全放心的进口原棉表层，能够吸收血块*，帮助肌肤保持干爽、不黏腻。

*指由于经血的影响，容易起疹的肌肤。 *结块的、粘度极高的经血无法被吸收。

※包装请以实物为准

体育课及运动时

建议使用“薄型护翼型卫生巾”

卫生巾
推荐

运动量较大的情况下，卫生巾可能会发生偏移，造成经血漏出。使用薄型卫生巾的话，肌肤不会感到硬邦邦，看起来也不那么明显。“护翼型卫生巾”更能紧密贴合在内裤上，不易发生渗漏，令人感到安心。

出门游玩时

建议使用“口袋魔法系列”

卫生巾
推荐

在生理期期间，出门游玩，参加派对，可使用专为时尚少女设计的时尚小巧方便携带的口袋魔法。棉柔表层，奢柔亲肤，仅普通卫生巾1/2大小，方便携带，让你自由自在的游玩。更有量多日也可以安心使用的口袋魔法新品蓬蓬云可以选择哦！

特别量多的那几天

建议使用“裤型卫生巾”(少女柔棉感)

推荐
产品

特别量多的那几天，肌肤需要倍加的呵护，使用专为少女设计的柔棉感裤型卫生巾，呵护少女娇嫩肌肤；高弹力的裤身，hold住少女体型，让你整晚翻滚不怕漏。

量多的那几天

建议使用“裤型卫生巾”(舒适超薄款)

推荐
产品

量多的那几天，使用全包围的裤型卫生巾，代替内裤，告别普通卫生巾带来的变形移位等所有烦恼；超薄款的安心裤，即使再穿贴身外裤，也能完全无痕，轻松应对所有场合，告别渗漏的小尴尬。

普通夜晚



建议使用“夜用卫生巾”

卫生巾
推荐

生理期的夜晚建议使用夜用卫生巾，苏菲超熟睡系列，拥有“锁芯”大扇尾，中间吸收芯拥有双倍吸收力，深层锁水翻身也不渗漏，那几天夜晚也要放肆熟睡！

生理期前后



建议使用“卫生护垫”

卫生巾
推荐

生理期前后，上学或和好友一起出门时，建议携带小巧可爱的卫生护垫，既美观又方便，心情也会变得愉快又轻松哦。

Memo



如何愉快地度过经期

试试看生活中的一些小方法，可以帮助你愉快地度过经期哟。

试试看这些方法吧！



保护身体不受凉的时尚穿着

经期千万不能让身体着凉！为了保护腹部及下肢不受凉，建议在日常时尚穿着的基础上，加上长筒袜、保暖裤等。



经期建议泡脚

经期的身体保暖是非常重要的。建议用热水泡脚，让身体变得暖暖的。



保证充足的睡眠

经期比平时更易感到疲劳。入睡前，更换一张新的卫生巾吧。



方法都很简单，很容易学会哦★
让我们一起试试看吧♪



合理饮食

经期会比平时消耗更多的能量。一日三餐请注意均衡、合理的饮食。



适当运动

在身体允许的情况下，适当地运动一下吧。运动能使下肢变得暖和，血液循环加快，减轻身体的不适感。



保持轻松

让喜欢的事物围绕在自己身边，比如音乐，香薰等。保持轻松，能减轻那些不适的感觉。喝一杯热饮，放松一下吧。



积极乐观，笑脸相迎

经期容易情绪低落，但如果积极地微笑，大脑就会受到“快乐”的蛊惑，释放激素。

经期中的一天该如何度过

只要掌握一定的诀窍，经期也能和平时一样安稳度过。



慎重考虑并选择衣着

早上起床后，先检查一下被子。如果床单上有污渍，记得告诉妈妈，让她帮忙洗干净。经血量较多的时候，穿深色衣服较为安心。

身体保暖非常重要

经期身体容易受凉，所以能保护腹部和身体不着凉的服装比较好。

要点

建议使用设计可爱的束腹带，冬季时在腰部贴上暖宝宝。



一定要吃早饭

经期容易贫血，因此一定要好好吃早饭。建议食用含铁量较高的菠菜、水果等。



下一页还有哦！



别忘带卫生巾

去学校时，带上5~6个卫生巾。根据当天的情况，选择合适的卫生巾，就能较为安心。

要点

忘带卫生巾时请至保健室寻求帮助。



课间休息时请去洗手间

记得在课间休息时去洗手间更换卫生巾，这样上课时能更集中精力听讲。

要点

使用马桶后，记得检查一下有没有弄脏。



多带一些卫生巾

为了以防万一，多带一些卫生巾，并带上护翼型和较大尺寸的卫生巾。在外住宿的情况下，记得带上生理裤。

要点

有些洗手间可能没有垃圾桶，所以带上塑料袋的话，较为方便。



记得更换卫生巾

愉快的时光总是过得很快，但也要记得更换卫生巾。



上学时使用护翼型卫生巾更安心！

有体育课的时候，建议使用薄型护翼型卫生巾，臀部不会有硬邦邦的不适感。如果课上有激烈运动，使你感到不安，就不要勉强，在旁边观摩一下吧。

(电影)开始前更换卫生巾

看电影时，长时间无法更换卫生巾，所以请使用护翼型的、尺寸较大的卫生巾。



量力而行，注意休息

痛经很严重时，不要硬撑，请坐下休息，观察一下自己的身体状况。如果没有恢复，考虑一下改变原定计划，尽早回家休息。



娱乐活动时也要记得更换

放学后的娱乐活动容易让人忘记其它事情，但请记得更换卫生巾。



不管是上学还是外出，只要做好相应的准备，我都能轻松应对呢♪



充足的睡眠&防漏对策！

入睡前，换上夜用型或能够长时间使用的卫生巾。如果还是不放心，可以使用裤型卫生巾，这样就能比较安心了。



经期建议淋浴

为了保持清洁，经期建议采用淋浴方式。



要点

如果短裤上有污渍，自己洗干净吧。
※请使用冷水或温水洗！用开水洗的话，经血容易凝固，不易洗掉，所以请注意水的温度。



在公共浴室或温泉中的礼仪规则



如果去公共浴室或温泉，建议使用生理棉条防止经血外漏。如果冲洗身体的地方离排水口较近，就不用担心旁人看到经血流出。



要点

入睡前请准备好第二天需要随身携带的卫生巾。



关于身体和月经的Q&A

关于身体的小知识、
月经初潮、经期的烦恼等等



Q 我想拥有演员和模特那样的好身材！是不是要少吃饭，减肥呢？



A 你的心情可以理解，但现在你的身体处在长大成人的关键时期，如果不好好吃饭的话，对身体健康会有影响哦。



Q 体重到了40公斤的话，初潮就会到来，是真的吗？

A 初潮和年龄、体重等很多因素都有关系，但也没有绝对的说法，所以不用太在意哦。



Q 痛经很严重时，吃药也没问题吗？



A 痛经是由于子宫收缩所引起的。可以通过适当运动、腹部保暖、喝一些热饮等方式来缓解痛经。如果还是没有缓解，请和妈妈或者卫生老师商量一下，再吃药吧。

Q 最近月经刚来，可以使用卫生棉条吗？

A 卫生棉条在任何时候都可以开始使用。有些产品还采用了初次使用者也能放心使用的设计，必要时先和妈妈商量一下，再使用吧。但请注意，卫生棉条不能长时间放置(最长8小时)。※请不要使用超过8小时。根据经血量的多少，请在4~8小时之内取出。

致家长

关于青春期少女的小知识



青春期的心理很难懂吗！？

在逐渐确立起自我意识的青春期，经常会发生“无缘无故就觉得烦躁”之类的情绪变化。孩子自己也不知道烦躁的原因，觉得十分苦恼，或者想变得独立却又感到不安，此时，可能会呈现出两种状态——对父母的干涉表示厌烦，或者突然对父母撒娇。

此时，请理解这是孩子心理成长过程中的重要时期(就如同身体成长一样)，并给予他们关怀。如果能回想一下当初自己处于青春期时的感觉，可能较容易产生共鸣。



以下这些情况可能较常见

孩子说想减肥

青春期是成长的关键时期，作为身体基本要素的骨骼和肌肉正在发育，因此按时吃饭、适当运动、保证睡眠是非常重要的事。请留意孩子是否挑食。



介意青春痘和体毛

使孩子理解，长出体毛是正常的发育现象，不必为此感到害羞。出现青春痘时，应保持清洁，如果实在介意的话，请至皮肤科就诊。



开始有性别意识

希望您能给予孩子一定的指导，使她能抱着彼此体谅的态度，正确理解男女有别，在身体、想法等方面都会有差异。



不像从前那样和父母交谈了

成长过程中，孩子一般都会有一些和朋友或喜欢的人之间的秘密。无需过分担心，请让孩子知道“如果有什么事，可以随时和我商量”。



叛逆期该如何应对!?

处于青春期的孩子容易持否定态度，不太听话……此时，请理解“这是他们长大成人过程中非常重要的一段时期”，并做好准备，予以接纳。但有时也需要保持坚定的态度，“不该做的事还是不能做的”。在一定程度上给予孩子自由，自己以一种旁观守护的态度应对，一旦发生状况，再给予支持。如果能与孩子产生情感共鸣，建立起互相认可的关系，那么即使孩子有严重的叛逆行为，也能消除代沟。请意识到这是亲子关系发展的重要时期，调整好心情，和您的孩子一起面对吧。



青春期的月经困扰

在月经周期尚未稳定的青春期，容易发生很多状况，因此，请事先做好准备，这样即使您的孩子感到不适和困惑时，也乐于和您商量。如果状况持续发生，令人感到疑惑，请尽早去妇科就诊。

关于月经周期的困扰

月经频发

指月经周期总是比一般情况短。在雌激素尚未完全稳定的青春期，经常会发生无排卵月经，或月经周期缩短，出血量增多，易贫血。如果月经周期较短，但每次都维持同样情况的话，也可能是由于体质的原因。

月经稀发

指月经周期总是比一般情况长。其原因可能有：无排卵月经，卵泡发育迟缓，减肥过度，体重增长等等。请不要过度减肥，注意保持正常的生活作息。如果间隔3个月才来月经，应去医院就诊。

关于经血量的困扰

月经量过多

一般情况下，经血量在20~140毫升之间，即使是量多的日子，也不会超过大汤匙2勺的量。如果量多至1个小时内必须更换卫生巾，或者出现很多血块的话，就属于月经量过多。有时会导致贫血。

(据尤妮佳调查)



月经量过少

经血量少到几乎不必使用卫生巾的情况，称为“月经量过少”。该症状在月经周期还不稳定的青春期很容易发生，可以加以观察，如果发生排卵时出血，但月经周期并未紊乱，还是如期而至的话，就没有大碍。

其它困扰

经前症候群(PMS)

从月经前的3~10天起，到月经开始为止的不适症状，称为“经前症候群(PMS)”。具体表现为腹痛、颈痛、肩膀酸、腰痛、水肿、食欲增加·下降、便秘、腹泻、嗜睡、失眠、手脚冰冷、易怒、抑郁、易疲劳、无法集中精神等症状。

(据尤妮佳调查)

排卵时出血

这种情况是因人而异的，有些人在两次月经之间的时段内，有持续2~3天的少量出血症状。还有人同时伴有排卵的痛感。

(据尤妮佳调查)