



青春 向前行!

小蕾 & 妮妮 和她們的紅色秘密

小女孩悄悄長大了



我不喜歡長大，
每一個月都有幾
天會覺得悶悶不
樂...

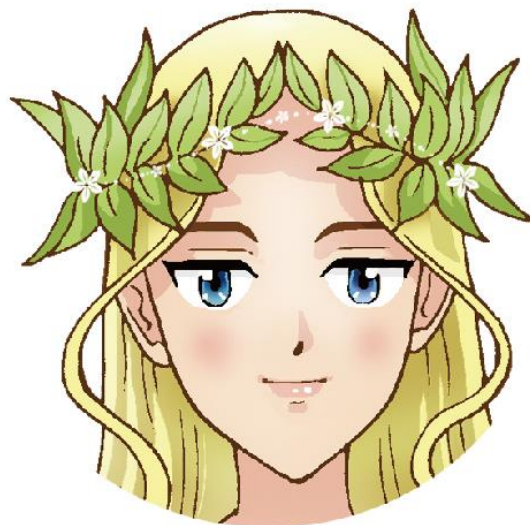


我想快點長大，
充滿女人味、身
材會變好...

女生才有月經

初經發生在10~15歲之間，也有人更早或更晚。

為什麼女孩長大就一定要有月經呢？



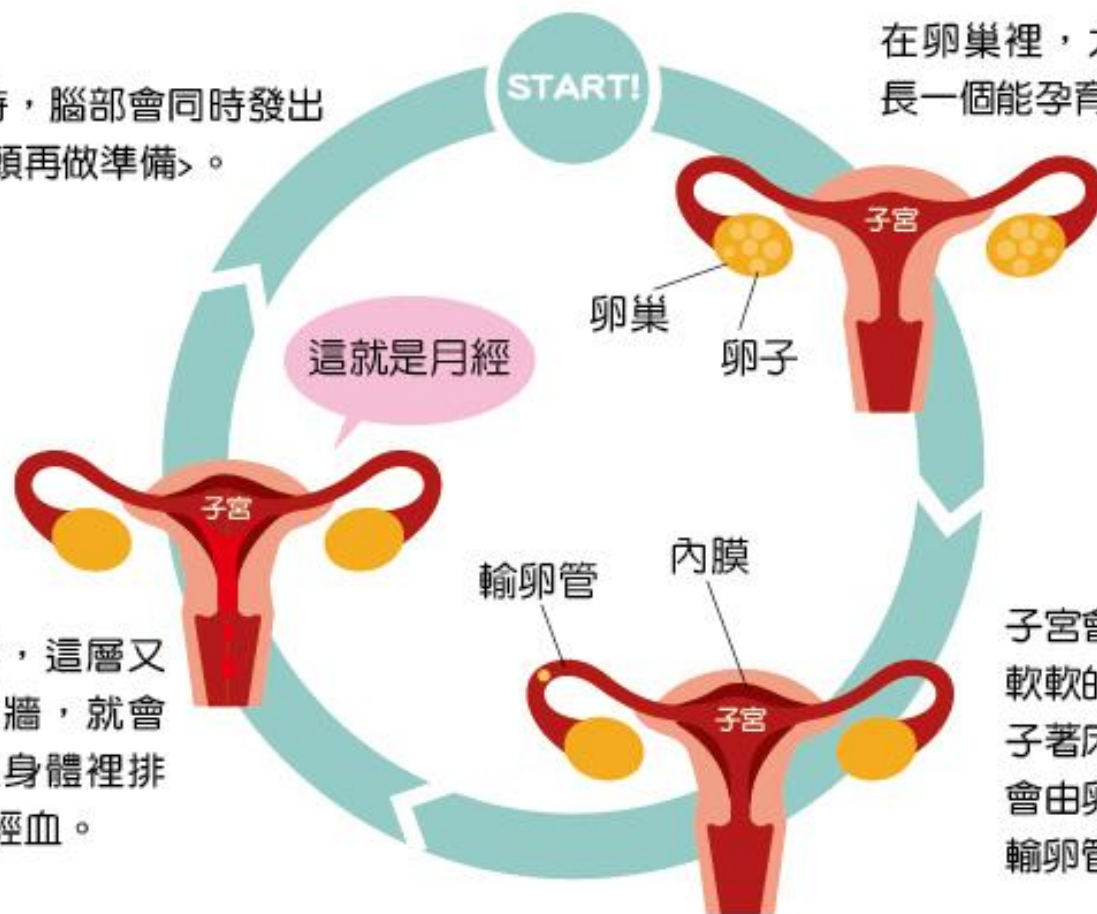
每個人都是從母親的子宮孕育而生，擁有子宮的我們，是多麼了不起的一件事啊。

月經形成示意圖

當月經來潮，就表示女孩長大了，開始擁有創造生命的力量。

月經形成時，腦部會同時發出命令請<從頭再做準備>。

在卵巢裡，大約一個月會成長一個能孕育嬰兒的卵子。



如果沒有受孕，這層又厚又軟的保護牆，就會開始剝落，從身體裡排出去，這就是經血。

子宮會準備一層厚厚軟軟的內膜，等待卵子著床。成熟的卵子會由卵巢跳出，並由輸卵管送向子宮。

月經周期



月經來了，好擔心
會漏出來，該怎麼辦呢？



現在不是有很多種衛生
棉嗎，用了衛生棉就不
怕外漏喔！



每天的量都不一樣

大多數女生，經期天數是3~7天，通常第一天量比較少，第二天量最多，到了第三天又開始逐漸變少喔。



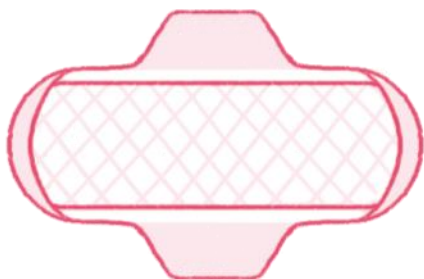
今天是我月經來的第二天，流好多血，就算用了衛生棉還是一直露出來.....



衛生棉怎麼選

20.5cm ● 22.5cm ● 25cm ● 30cm ● 40cm

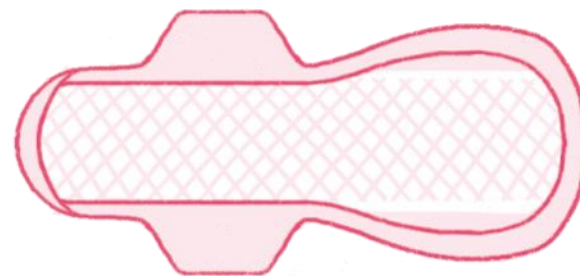
日用



白天：日用衛生棉

要具備透氣功能，保持肌膚乾爽

夜用



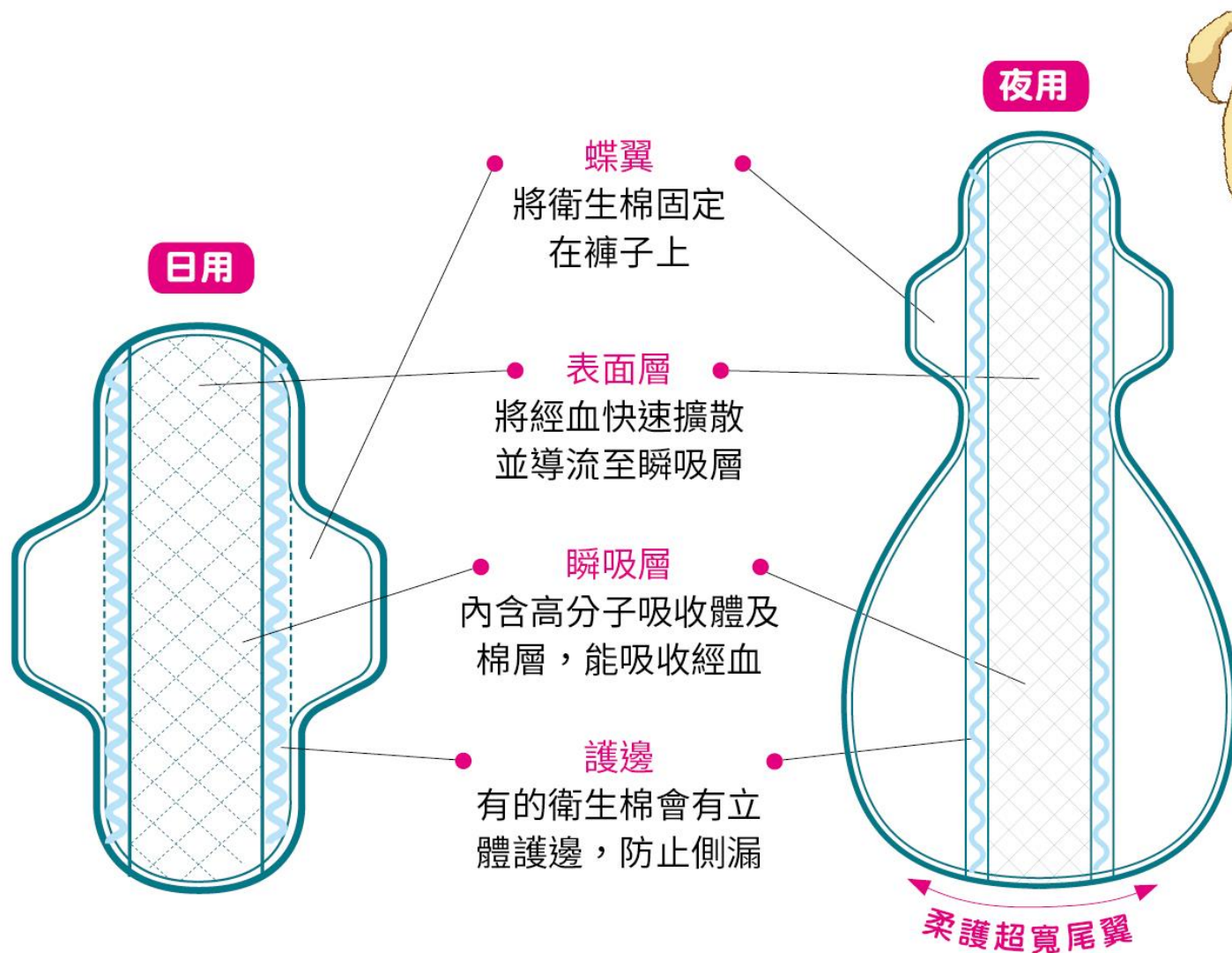
晚上：夜用衛生棉

棉片較長，具層層阻漏壓紋
加上後方大大扇形



EX: 第二天量多時，可選擇加長型衛長棉，
就不用擔心外漏囉。

衛生棉的構造



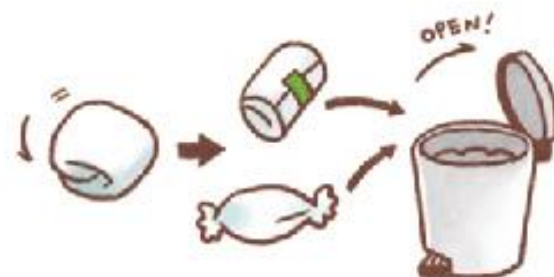
衛生棉使用方法



1. 撕開貼紙，
取出衛生棉



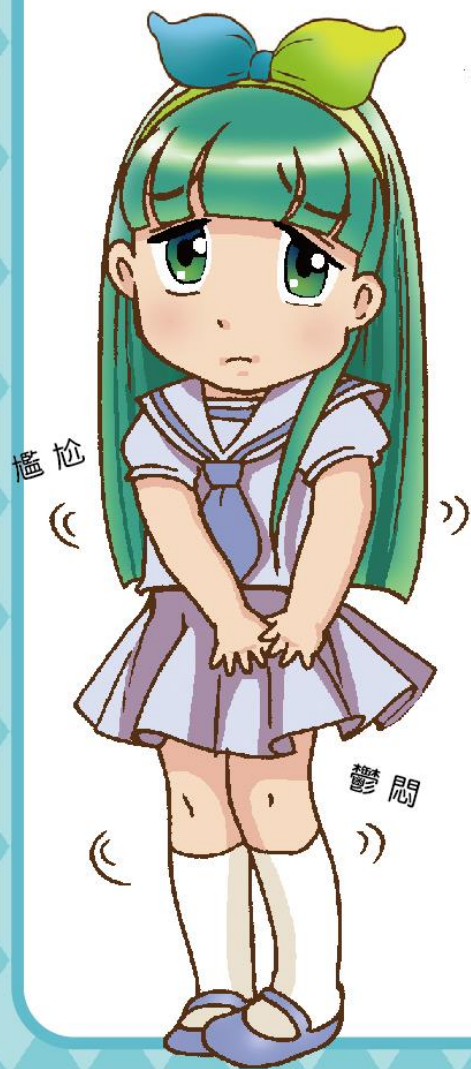
2. 背膠部分黏貼在內褲上，
蝶翼也要貼牢內褲底部
再連同內褲穿上



3. 有經血的面向內摺起
4. 用衛生棉外包裝或衛生紙包起來
5. 丟在垃圾桶，不可丟馬桶

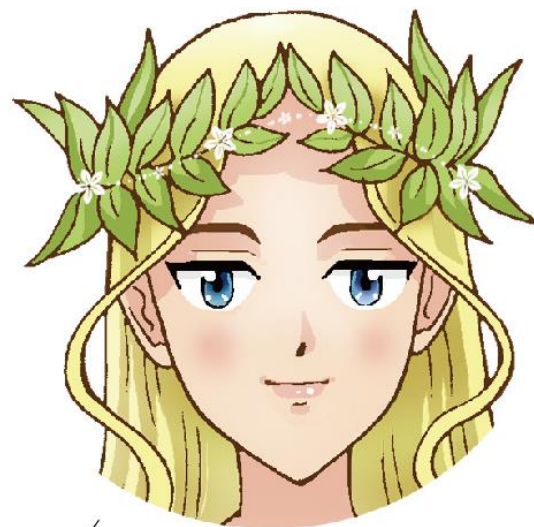
身體的變化

月經前或來潮時，身體會產生變化，像是冒青春痘、肚子悶悶痛痛的、胸部發漲…等，這是因為賀爾蒙變化而引起的，但每個人體質不同，也有人不會有這些感覺。



為什麼會經痛

那為什麼我會經痛？

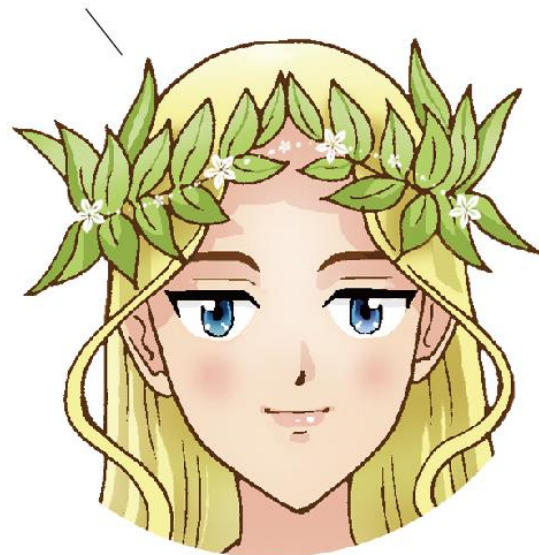


子宮為了要把用不到的內膜從身體裡排出去，會有收縮的動作，有些人不會有感覺，但有些人會不舒服，甚至覺得痛。

月經來的時候可以上體育課嗎



月經來的時候比較沒精神，可以跟老師說想靜靜地休息；但如果會覺得肚子痛到受不了，就應該要去看醫生喔。



保護私密肌

月經來的這幾天，
覺得「那裡」癢癢的。



因為我們「那裡」的肌膚細緻又脆弱，月經期間濕濕悶悶的當然不舒服呀，所以啊，一定要勤換衛生棉。

私密肌比妳想像得還需要呵護，照顧私密肌，讓我們從小做起！



量多時，勤換衛生棉，保持乾爽，避免感染



量少時，同一片衛生棉也不能用太久，避免皮膚不舒服



皮膚科醫師

給小女孩的飲食建議

1. 月經期間只喝熱飲
2. 經期前後都要少吃冰
3. 喝碗紅豆湯暖暖肚子
4. 多吃富含鐵質、蛋白質的食物，
如魚類、肉類、蝦、櫻桃、葡萄



月經來了要準備什麼



衛生棉



生理褲

能固定衛生棉
避免外漏及悶熱
可準備3-4件



日曆

養成作記錄的習慣
能更瞭解自己的週期



小包包

約可放5-6片
的衛生棉

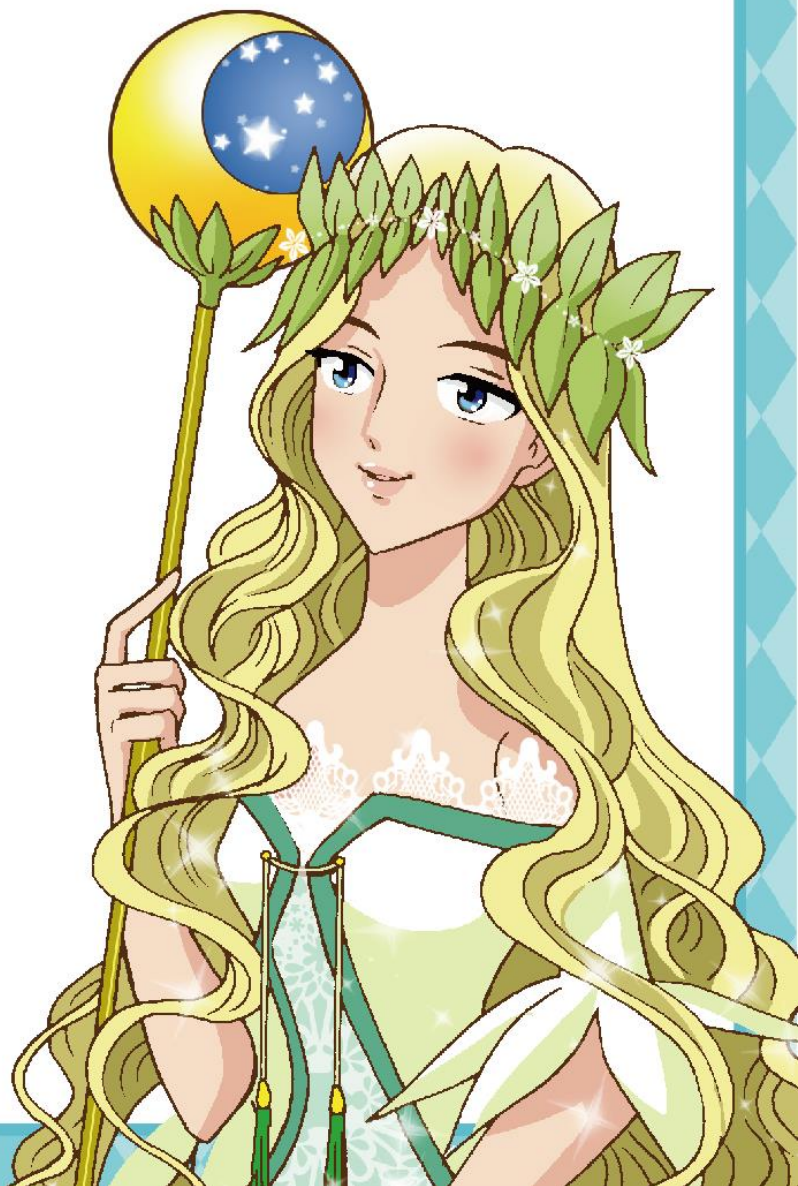
課後學習 Q&A

Q1

第一次月經什麼時候來？

第一次來的月經叫「初經」
當妳發現內褲沾到暗紅色經血
或紅色的分泌液排出時，
就表示初經來臨了！

別慌張！只要提前準備好生
理用品，就能輕鬆處理了



Q2

月經多久來一次？
每次會來多久呢？

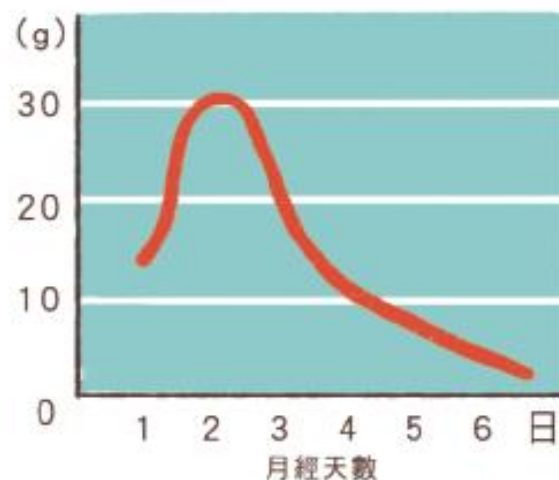
一般來說，正常的月經週期是21~35天
初經剛開始時，期間比較不固定，這是正常現象



經期約維持3~7天

● 量的變化

有量多和量少的日子，通常第一天的量較少，第二天量變多，到了第三天又逐漸減少。



Q3

月經來了，
會有哪些身體變化呢？

因每個人體質不同，也有人
不會有這些不舒服的感覺若
情況太嚴重的人，就要去尋
求醫生的協助唷！

月經開始前後，身體和心理的變化，

例如：

1. 肚子會覺得痛痛的
2. 胸部會感覺脹脹的
3. 疲倦，想睡覺
4. 冒很多痘痘
5. 經前症候群，
不自覺地焦躁不安，突如其來的想哭



Q4

月經來了，要準備什麼？



衛生棉



生理褲

能固定衛生棉
避免外漏及悶熱
可準備3-4件



日曆

養成作記錄的習慣
能更瞭解自己的週期



小包包

約可放5-6片
的衛生棉

貼心小叮嚀



衛生棉收在小包包裡，
不隨處亂丟



沾到內褲時，
要用一般清洗劑清洗，
保持內褲乾淨唷！



生理痛很不舒服時，
趕緊告訴老師或媽媽



上完廁所時，
檢查環境有沒弄髒



多喝熱水少吃冰
跟生理痛說掰掰！



量少少時，同一片
衛生棉也不能用太久
皮膚才不會不舒服



我們都是充滿自信的女孩，
在前往夢想的路上，懷抱勇氣與能量，大步向前。