

Laurier  
蕾妮亞



**青春 向前行!**  
小蕾 & 妮妮 和她們的紅色秘密



小蕾和妮妮是班上最要好的朋友。這天，她們正為全校五年級的班級布置比賽，一起製作月桂女神與桂冠。

蕾妮亞是象徵公主的兩片月桂葉（Laurier），在古希臘時代，只有皇帝和奧林匹克優勝者才能配戴，代表勝利的光榮喔。月桂葉（Laurier）左邊的葉子能帶給妳勇氣，右邊的葉子則給妳最溫柔的呵護，有了月桂葉的加冕，就能得到滿滿的能量，繼續前往未知的冒險。不論妳是調皮的公主，還是充滿自信的女孩，在追尋夢想的路上，都能像兩片葉子面向天空伸展一樣，懷抱勇氣與力量，毫無畏懼，大步向前。



妮妮看著教室牆上的壁報，開心說著：一定只有我們班有月桂女神呢！聽說，月桂女神是女孩子的守護神，頭上總帶著桂冠，只要有月亮的晚上向她許願，夢想就會實現喔！



許願？  
那妳的願望是什麼？



妳知道的啊，我當然是想要成為受人矚目的超級偶像！



哇…妮妮，妳能勇敢說出自己的夢想，好棒喔。



可是我還是又矮又瘦，好想要趕快長大！那妳的願望呢？

嗯……  
我的願望是不要長大……



蛤？不要長大？為什麼？我好羨慕妳，可以長這麼高，又開始有傲人的身材呢。



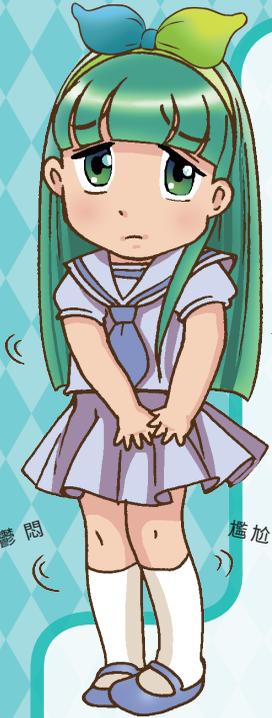
欸唷，妳不懂啦……就……我不是月經來了嗎？就每次來的時候，我都很不舒服啊……妳不懂啦。



我哪裡不懂？老師都有說啊！

### 月經來了，我的身體變化

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。初經大都發生在10-15歲之間，也有人更早或更晚。



月經第一次來的時候是帶點深咖啡色，只來一兩天，我還以為自己生病了，嚇了一跳，還好媽媽跟我說應該是月經來了，我才放心。每次來之前臉上冒青春痘，頭一天總是肚子痛，很不舒服呢！



唉，妳不知道，我還要擔心月經漏出來很尷尬的……



月經來是長大的象徵，現在不是有很多超薄零觸感的衛生棉嗎？妳可以試試看啊！



漏出來？不是有墊棉棉嗎？



尤其第二天量特別多，就算有棉棉還是怕漏，每個月都要擔心一次。



我知道！老師有說，第二天量最多，到了晚上最好用能極吸超大流量的夜用衛生棉，之後隨著時間就會慢慢變少囉。



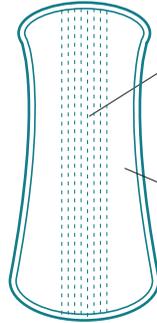
可是，我就真的好不舒服嘛。

唉呀，妳開心點啦！我超羨慕的，我都等不到我的月經！



## 衛生棉 look

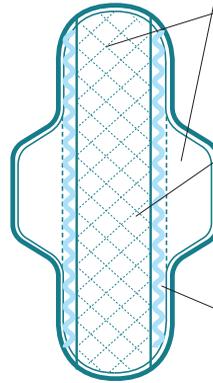
### 護墊



**清透引流表層**  
將分泌物吸引到底，維持乾淨清爽

**360°透氣系統**  
透氣呵護  
乾爽服貼

### 日用



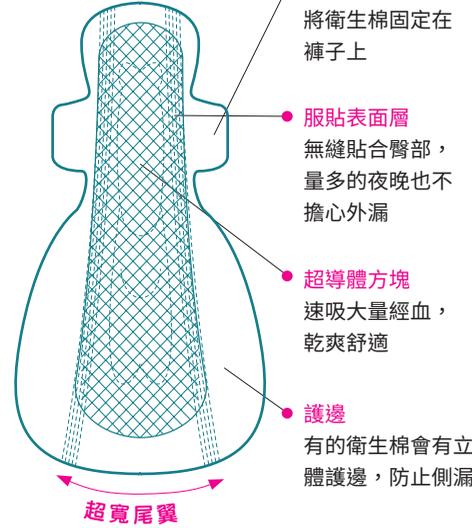
**蝶翼**  
將衛生棉固定在褲子上

**菱格紋表層**  
多向引流，將經血快速擴散並導流至瞬吸層

**超導瞬吸體**  
內含高分子吸收體及棉層，能吸收自身重量 200 倍的水分，牢牢鎖住經血

**護邊**  
有的衛生棉會有立體護邊，防止側漏

### 夜用



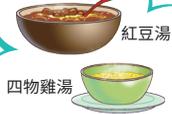
**蝶翼**  
將衛生棉固定在褲子上

**服貼表面層**  
無縫貼合臀部，量多的夜晚也不擔心外漏

**超導體方塊**  
速吸大量經血，乾爽舒適

**護邊**  
有的衛生棉會有立體護邊，防止側漏

超寬尾翼



紅豆湯

四物雞湯

## 月經週期

大多數的女生，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。通常初經來的前兩年，因為卵巢尚未發育完全、排卵不穩定，月經週期多半不規律，通常間隔 21 至 40 天之間。

小蕾難過的收拾東西，把未完成的桂冠帶回家裡做。然而，回到家懊惱不已的小蕾，在疲累之間完成了桂冠，迷迷糊糊之際，月桂女神突然現身，小蕾看到美麗微笑著的月桂女神，又驚喜！



月桂女神，我不喜歡長大，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。

那為什麼我會經痛？

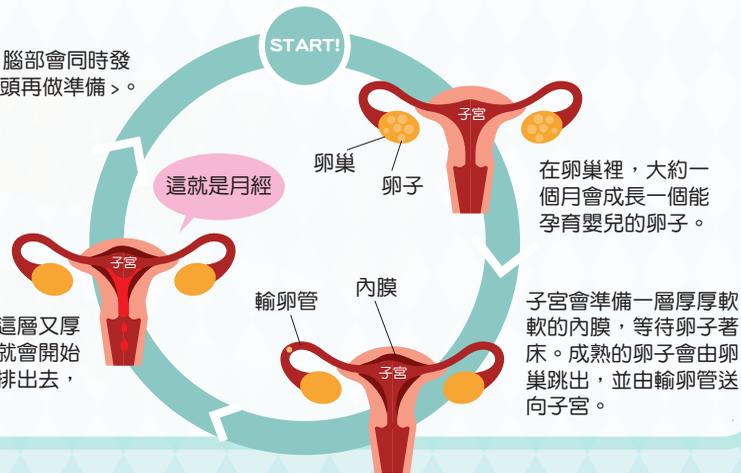


子宮為了要把用不到的內膜從身體裡排出去，會有收縮的動作，有些人不會有感覺，但有些人會不舒服，甚至覺得痛。

## 為什麼會有月經

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〉。



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。



疑，我的月經怎麼不見了，我的身體變成妮妮……

話一說完，月桂女神一聲不響的消失了。小蕾還是好懷念從前，那個還沒長大的自己。接著，奇妙的事發生了……，月桂女神竟然讓小蕾和妮妮交換了身體。



個子變矮的小蕾，被男同學在後面追叫「小矮人」，還想拉她的頭髮，她卻不敢吼回去。



另一頭，妮妮震驚地發現自己長高了。妮妮跳起舞來，唱著小情人，感覺自己更有女性魅力。



是因為我許願月經快點來嗎？超棒的，長高真好！

### 月經小叮嚀

長輩時常提醒生理期不要吃冰，是因為吃冰可能會影響子宮收縮，讓血塊變多，造成子宮排出這些東西時不順利，加重經期的不舒服感。



準備衛生棉放小包包內



沾有經血的一面向內折捲，再丟棄



喝熱水少吃冰，跟生理痛說掰掰



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



妮妮開心沒多久，開始感覺小腹悶痛，發現月經來了，急著翻找衛生棉；想黏在爸媽懷裡撒嬌，卻覺得自己人高馬大而不好意思。

小蕾和妮妮倆人都後悔了，只想變回原來的自己。也懊惱因為不夠瞭解對方，而傷害了彼此的友情。

星空下，小蕾想請求月桂女神讓她們變回原來的自己時，一道刺眼陽光閃進屋裡，小蕾驚醒了。原來是一場夢啊。一夜奇遇後，小蕾正想去跟妮妮道歉，沒想到妮妮，卻慌慌張張的跑來找她……

我…我月經也來了，該怎麼辦？要怎麼挑衛生棉啊？

衛生棉怎麼挑，妳聽我的準沒錯！

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漏出來……

用這個啊……

怎麼可能會這麼誇張……妮妮，妳用哪個衛生棉？

這個是護墊，是平時有分泌物的時候用，第二天量比較多，就要用量多型的衛生棉喔！

### 衛生棉怎麼選

通常會配合經血量和活動量來選擇，衛生棉包裝上都有較詳細的產品系列表，把長度、厚度、有無蝶翼或適合時機標示出來，只需多看多比較就能找到適合自己的衛生棉喔！



日用



夜用

零觸感特薄



20.5cm



22.5cm



護邊 22.5cm



25cm



30cm



35cm



40cm

舒膚 Free



超薄 22cm



超極薄 22.5cm



超薄 25cm



超極薄 25cm



30cm



35cm



40cm

淨妍 護墊



14cm



14cm



14cm



14cm

極吸好眠



30cm



35cm



護邊 35cm



護邊 40cm

經血不回沾，乾爽又輕盈

棉片和肌膚減少摩擦，怎麼動都無負擔



全班同學們準備練習大隊接力賽跑，還在等著暖身操時，妮妮卻一溜煙的不見人影。小蕾跑到飲料販賣機、器材室，最後在廁所找到妮妮。

妳怎麼了？

月經來的這幾天，覺得「那裡」癢癢的。



還有跑步時衛生棉不斷摩擦，也讓我很難受。

妳教我好多，真是我最貼心的好朋友！



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。

告訴妳一個大絕招，我都用減少與肌膚接觸面積的衛生棉，就會舒服很多喔。

## 悄悄話貼心時間

準備一本有月份日期的記事本，記錄自己每次月經開始和結束的時間，標註量多量少的變化，就能掌握自己的月經週期喔。現在，立刻找個悄悄話時間，與媽咪分享母女間的紅色秘密，會讓妳充滿自信與能量！

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！



Q：媽咪的「初經」是什麼時候來的？當時有嚇一跳嗎？還是期待很久了？

A：\_\_\_\_\_

Q：媽咪生理期來時，會不會不舒服？

A： 心情比較不好 肚子會悶悶的 覺得身體有點痠  
不舒服時，怎麼辦？\_\_\_\_\_

Q：如果月經突然來了，又忘記帶衛生棉時，怎麼辦？

A：\_\_\_\_\_

Q：如果不小心外漏了，怎麼處理呢？

A：\_\_\_\_\_

Q：除了以上，我還想悄悄問的是\_\_\_\_\_

媽咪寫給女兒的貼心話：\_\_\_\_\_





# 蕾妮亞

了解更多女孩的秘密 請上

蕾妮亞

搜尋



花王（台灣）股份有限公司蕾妮亞推廣小組 謹製

消費者服務專線：0800-061-668

版權所有 不得翻印